

1. Handmaß-Regeln (ohne Kalorienzählen)

Handfläche (dünn, flach): 1 Portion Fleisch, Fisch, Tofu → ca. 20–30 g Protein

Faust: 1 Portion Hülsenfrüchte (gekocht) → ca. 15–20 g Protein

Daumen: 1 Portion Käse → ca. 6–8 g Protein

Handschale: 1 Portion Joghurt/Skyr → ca. 15–20 g Protein

 Ziel: 1 proteinreiche Komponente pro Hauptmahlzeit, ggf. kleiner Snack zusätzlich.

2. Typische Proteinquellen (je Portion, nicht je 100 g!)

Lebensmittel	Portion	Protein
Skyr/ Magerquark	200g	18-20g
Naturjoghurt (1,5%)	200g	10g
Hähnchenbrust	120g	26g
Lachs	120g	23g
2 Eier	120g	14g
Tofu	150g	19g
Linsen (gekocht)	200g	18g
Kichererbsen (gekocht)	200g	16g
Tempeh	150g	25g
Hüttenkäse	200g	22g
Nüsse (Walnüsse)	30g	5g

3. Beispiel-Tagespläne



a) **Omnivor** (ca. 80 kg Frau → Ziel 100–120 g Protein/Tag)

Frühstück: 200 g Skyr + 30 g Haferflocken + Beeren → ~25 g

Mittag: 120 g Hähnchen + Gemüse + 60 g Quinoa → ~35 g

Snack: 200 g Hüttenkäse + Tomaten → ~22 g

Abend: 2 Eier + 100 g Räucherlachs + Salat → ~28 g

➡ Gesamt: ~110 g

b) **Vegetarisch**

Frühstück: Omelett (2 Eier + 50 g Käse) + Gemüse → ~25 g

Mittag: 200 g Linsen-Dal + 100 g Naturjoghurt → ~32 g

Snack: 200 g Skyr + Nüsse → ~22 g

Abend: 150 g Tofu + Brokkoli + Vollkornreis → ~30 g

➡ Gesamt: ~109 g

c) **Vegan**

Frühstück: 200 g Soja-Joghurt + 30 g Soja-Crispies + Beeren → ~23 g

Mittag: 200 g Kichererbsen-Curry + 150 g Tempeh → ~35 g

Snack: Protein-Hummus (100 g Kichererbsen + 2 EL Hanfprotein) + Gemüsesticks → ~18 g

Abend: 200 g Linsenbolognese mit Vollkornnudeln → ~28 g

➡ Gesamt: ~104 g

4. 5 Snack-Ideen (10–20 g Protein)

200 g Hüttenkäse + Gurkensticks → 22 g

2 hartgekochte Eier + ein Apfel → 14 g

40 g geröstete Kichererbsen → 12 g

1 Wrap mit 100 g Räuchertofu + Gemüse → 18 g

1 Glas Buttermilch (300 ml) + 20 g Mandeln → 14 g

5. Quick-Checkliste: „Habe ich genug Eiweiß?“

Habe ich bei jeder Mahlzeit eine klare Proteinquelle?

Habe ich morgens mehr als nur Brot/Marmelade gegessen?

Habe ich am Tag mind. 3 proteinreiche Mahlzeiten geschafft?

Komme ich über grobes Handmaß auf 1 Handfläche Protein pro Mahlzeit?

Bin ich nach den Mahlzeiten länger satt?

Habe ich regelmäßige Abwechslung zwischen tierisch & pflanzlich?