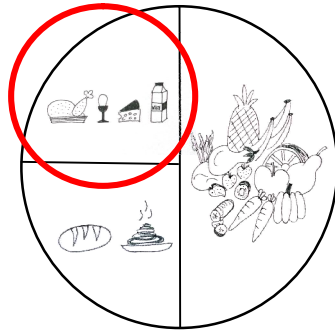


# Eiweiss



Bei jeder Hauptmahlzeit sollte ca.  $\frac{1}{4}$  deines Tellers aus Eiweiss/Proteinlieferanten bestehen.

Eiweiss, auch Protein genannt, ist der Baustoff der Körperzellen (Muskeln, Blutkörperchen, Haut, Sehnen, Hormone) und ist im Abwehrsystem und bei der Steuerung des Stoffwechsels mitbeteiligt. Es gibt tierische und pflanzliche Eiweisse. Wobei die tierische Eiweissstruktur besser von unserem Körper verwertet werden kann. Die pflanzlichen Eiweisse können in einer idealer Kombination (mehr dazu in einem weiteren Merkblatt) aufgewertet werden.

Nahrungsmittel	Eiweissgehalt
<b>Fleisch</b>	
100g Pouletbrust	21g
100g Bündlerfleisch	39g
<b>Fisch</b>	
100g Lachs	25g
100g Egli, Hecht, Zander, Dorsch	18g
<b>Getreide</b>	
100g Kichererbsen gekocht	7g
100g Linsen	12g
100g Quinoa	12g
<b>Milchprodukte</b>	
100g Naturjoghurt	4.5g
100g Magerquark	11g
100g Hüttenkäse	10g
1 Ei	6g
<b>Sonstiges</b>	
Tofu	12g