



**BACK TO BASICS
PROTEINREICHE
LEBENSMITTEL**



Hinweis: Diese Liste ist nicht vollständig sondern soll dir lediglich Starthilfe geben. Die Angaben sind Durchschnittswerte, bei den Lebensmitteln die du wählst kann es ein paar Gramm auf und abwärts gehen. Eine Tracking App hilft dir dabei, genauer festzustellen, wie viele Proteine du zu dir nimmst. Diese Liste ist zudem von meinen Vorlieben gefärbt 😊, daher ist es möglich, dass etwas dabei ist, was du nicht magst, kennst, verträgst oder das Proteinquellen fehlen, die du gerne hast. Nutze die Gelegenheit und ergänze die Liste. Mach sie zu DEINER Liste.

Eiweißreiche Lebensmittelgruppen (Ø Protein / 100 g)

Fleisch & Geflügel

- Hühnerbrust 22–24 g
- Putenfleisch 22 g
- Rind (mager) 20–22 g
- Schweinefilet 21 g
- Lamm 19–21 g

Fisch & Meeresfrüchte

- Lachs 20–22 g
- Thunfisch 23–25 g
- Kabeljau 20 g
- Garnelen 19 g
- Sardinen 21 g

-
-
-
-
-



Eier

- Ganzes Ei 13 g
- Eiklar 11 g
- (1 Ei \approx 7 g Protein)

Milchprodukte

- Topfen / Magerquark 13 g
- Cottage Cheese 11 g
- Mozzarella 18–20 g
- Feta 15 g
- Skyr 11–12 g
- Milch 3,4 g

-
-
-
-
-



Hülsenfrüchte & pflanzliche Alternativen

- Linsen 9 g
- Kichererbsen 8–9 g
- Bohnen 8–9 g
- Sojabohnen 12 g
- Tofu 12–15 g
- Tempeh 18–20 g

Nüsse, Samen & Co.

- Mandeln 21 g
- Erdnüsse 25 g
- Kürbiskerne 30 g
- Chiasamen 17 g
- Haferflocken 13 g

-
-
-
-
-



Was du ganz einfach auf Vorrat haben kannst

Im Kühlschrank:

Feta, Mozzarella, Halloumi, Topfen, Cottage Cheese, Ricotta, Skyr, Graukäse, Eier (roh und hartgekocht), Fischkonserven (z. B. köstliche Ölsardinen), Tofu und Tempeh.

Alles lange haltbar und perfekt für schnelle, proteinreiche Mahlzeiten.

Im Tiefkühler:

Fischfilets und Garnelen – so hast du immer hochwertige Proteinquellen griffbereit. Natürlich kannst du auch frisch portioniertes Fleisch und vorgekochte Speisen einfrieren.

Frisch einkaufen:

Fleisch und frischer Fisch – wann immer sich die Gelegenheit bietet.

Im Vorratsschrank:

Gläser oder Dosen mit essfertigen Linsen und Bohnen – unkompliziert, nährstoffreich und vielseitig kombinierbar.

Tipp:

Baue bei jeder Mahlzeit eine dieser Proteinquellen ein – egal ob Frühstück, Mittag- oder Abendessen.

So bleibst du satt, leistungsfähig und unterstützt deine Muskulatur täglich.



Mag. Birgit Barilits, BSc, Diätologin und Ernährungsberaterin,

Telefon: 0660/480 13 98

E-Mail: welcome@birgitbarilits.at

Web: www.birgitbarilits.at

Rechtlicher Hinweis

Alle Rechte vorbehalten. Du darfst die Inhalte dieses Workbooks ausnahmslos nicht kopieren, verbreiten, teilen oder an Dritte weitergeben. Für den Fall der nicht genehmigten Verwendung behalten wir uns rechtliche Schritte vor.

Haftungshinweis

Die Autorin hat alle Anstrengungen unternommen, um die Genauigkeit der in diesem Workbook enthaltenen Informationen zu gewährleisten. Allerdings sind die in diesem Workbook enthaltenen Informationen ohne Garantie und ohne Garantie für den Erfolg, weder ausdrücklich, noch stillschweigend. Die Autorin kann nicht zur Verantwortung gezogen werden für Schäden, die direkt oder indirekt durch die Anwendung der in diesem Workbook enthaltenen Hinweise, Tipps und Aufgaben entstanden sind.

Gestaltung des Workbooks: Birgit Barilits

Veröffentlichung: September 2025

Version 1

©2025 Birgit Barilits

