

Eiweissquellen im Vergleich

Lebensmittel	DIAAS	Menge für 30 g verwertbares Protein
Molkenprotein-Isolat (Whey)	115	~29 g
Eiklar (flüssig)	115	~300 g (≈ 10 Eiklar)
Milch (3.5 %)	114	~800 ml
Vollei	113	~210 g (≈ 3½ Eier)
Rind (mager, roh)	110	~130 g
Wild (z. B. Reh, Hirsch)	110	~130 g
Fisch (Lachs/Kabeljau)	110	~135 g
Kalbfleisch (mager, roh)	109	~125 g
Schwein (mager, roh)	108	~132 g
Huhn / Pute (Brust, roh)	108	~121 g
Thunfisch (Dose, im Wasser)	108	~120 g (Abtropfgewicht)
Käse (Hartkäse)	109	~110 g
Quark / Hüttenkäse	109	~300 g
Griechischer Joghurt (10 %)	110	~400 g
Krabben / Garnelen	106	~160 g
Kichererbsen (gekocht)	74	~460 g
Linsen (gekocht)	60	~560 g
Kidneybohnen (gekocht)	60	~575 g
Haferflocken (trocken)	54	~420 g
Mais (gekocht)	40	~2 200 g

Zusammenfassung für Klient:innen

👉 Tierische Eiweissquellen liefern bereits in kleinen bis moderaten Portionen 30 g verwertbares Protein und sind daher die effizienteste und praktikabelste Wahl.

👉 Pflanzliche Eiweissquellen erfordern im Vergleich oft sehr grosse Mengen, um denselben Effekt zu erzielen. Dadurch steigt die Kalorien- und Kohlenhydratlast erheblich.

👉 Für eine alltagstaugliche Eiweissversorgung empfiehlt sich daher der Fokus auf tierische Quellen. Pflanzliche Lebensmittel können ergänzend eingesetzt werden, sollten aber nicht die Hauptquelle für die Proteindeckung sein.