

Mein Tagesspeiseplan

BEISPIELRECHNUNG FÜR DEN TÄGLICHEN PROTEINBEDARF:

Mein Bedarf als Freizeitsportler*in:

Körpergewicht _____ kg x 1,0 g = _____ g Protein pro Tag

Mein Bedarf als Leistungssportler*in:

Körpergewicht _____ kg x 1,5 g = _____ g Protein pro Tag

PROTEINGEHALT MEINER ERNÄHRUNG

Tagesspeiseplan: Das esse ich normalerweise

Beispiele zur Berechnung im Anhang.

| | Lebensmittel / Speise | Proteingehalt in g |
|------------------|----------------------------------|--------------------|
| Frühstück | _____ _____ _____ | _____ |
| Zwischenmahlzeit | _____ _____ | _____ |
| Mittagessen | _____ _____ _____ _____ | _____ |
| Zwischenmahlzeit | _____ _____ | _____ |
| Abendessen | _____ _____ _____ _____ | _____ |
| Snacks | _____ _____ | _____ |

Summe an Eiweiß: _____

Ungefährer durchschnittlicher Eiweißgehalt

| Brot/Müsli | Eiweißgehalt in g |
|--|--------------------------|
| Fladenbrot 50 g | 3,5 |
| Knäckebrot 36 g | 3 |
| Laugenbrezel 50 g | 3,5 |
| Mehrkornbrötchen 50 g | 4 |
| Mischbrot 45 g | 3,5 |
| Roggenvollkornbrot 50 g | 3,5 |
| Vollkornbrot (fein) 45 g | 3 |
| Vollkornbrötchen 50 g | 4 |
| Weißbrot 25 g | 1,5 |
| Weizenbrötchen 45 g | 3,5 |
| Weizenvollkornbrot (grob) 45 g | 3 |
| | |
| Cornflakes 30 g | 2 |
| Cornflakes 30g mit 150ml Milch | 6,5 |
| Früchtemüsli 50 g mit 150ml Milch | 8 |
| Gezuckerte Frühstückszerealien 30 g | 2 |
| Gezuckerte Frühstückszerealien 30 g mit 150 ml Milch | 6,5 |
| Haferflocken 30 g | 3,5 |
| Haferflocken 30 g mit 150ml Milch | 8,5 |
| Nussmüsli 50 g mit 150ml Milch | 9 |
| Sojaflocken 30g | 13 |

Ungefährer durchschnittlicher Eiweißgehalt

| Wurst / Käse / Ei / Alternativen | Eiweißgehalt in g |
|--|--------------------------|
| Fleischwurst 30 g | 3,5 |
| Kochschinken 30 g | 6,5 |
| Leberwurst 30 g | 4 |
| Salami 25 g | 5,5 |
| Sucuk 25g | 4 |
| <hr/> | |
| Blauschimmelkäse 30 g | 7 |
| Camembert 30 g | 7,5 |
| Frischkäse 30 g | 3 |
| Guacamole (Avocado-Dip) 30g | 0,5 |
| Hummus 30g | 2,5 |
| Hüttenkäse 40 g | 5,5 |
| Parmesan 20 g | 7 |
| Schafskäse 30 g | 5 |
| Schnittkäse 30 g | 8 |
| Speisequark 30 g | 4 |
| <hr/> | |
| Butter 20 g | 0,2 |
| Hühnerei gekocht 60 g | 7,2 |
| Honig 20g | 0 |
| Kräuterquark 100 g | 8 |
| Margarine 80% Fett 20 g | 0 |
| Marmelade 20g | 0,5 |
| Nuss-Nugat-Creme 20 g | 1,5 |
| Soja Käsealternative wie Schnittkäse 30g | 2,0 |
| Tofu Lyoner Art 30g | 3,2 |

Ungefährer durchschnittlicher Eiweißgehalt

| Zwischenmahlzeiten | Eiweißgehalt in g |
|---|-------------------|
| Baklava 40 g | 3 |
| Croissant 45 g | 2,5 |
| Erdbeerkuchen 100 g | 3 |
| Fruchtjoghurt 150 g | 6 |
| Fruchtquark 100 g | 10 |
| Konserviertes Obst 125 g | 0 |
| Marmorkuchen 70 g | 4 |
| Milchschnitte 30 g | 2,5 |
| Müsliriegel 25 g | 2 |
| Rosinenbrötchen 45 g | 3 |
| Schwarzwälder Kirschtorte 140 g | 4 |
| | |
| Belegtes Brötchen mit 30g Käse/Wurst | 12 |
| Gefüllte Weinblätter 200 g | 2 |
| | |
| Buttermilch 200 ml | 8 |
| Joghurt (1,5 %) 150 g | 6 |
| Teilentrahmte Milch (1,5 % Fett) 200 ml | 6 |
| Vollmilch 200 ml | 6 |
| | |
| Hafer-Drink 200ml | 1,5 |
| Mandel-Drink 200ml | 0,8 |
| Reis-Drink 200ml | 0,6 |
| Soja-Drink 200ml | 7 |
| Soja Quarkalternative 100g | 5,2 |

Ungefährer durchschnittlicher Eiweißgehalt

| Gerichte / Fleischalternativen | Eiweißgehalt in g |
|--|-------------------|
| Börek 250 g | 12,5 |
| Brokkolicremesuppe 200 ml | 4 |
| Cheeseburger | 16 |
| Döner 300 g | 27 |
| Eierpfannkuchen 200 g | 12 |
| Eintopf mit Wurst 250 ml | 15 |
| Fertigsuppe mit Nudeln 245 g | 6,5 |
| Frühlingsrollen (mit Hühnchen) 150 g | 10 |
| Gemüsereis 250 g | 13 |
| Gulaschsuppe 400ml (80g Fleisch) | 16 |
| Hamburger | 13 |
| Kartoffelpuffer (Reibekuchen) 150g | 7,5 |
| Lasagne 250 g | 10 |
| Minestrone 500ml | 15 |
| Pizza Salami 300 g | 30 |
| Rührei 125 g | 15 |
| Seitan (Weizeneiweiß) 100g | 75 |
| Soja Schnitzel / Würfel / Granulat 50g | 22 |
| Spaghetti Bolognese 250 g | 22,5 |
| Spaghetti Carbonara 250 g | 27,5 |
| Spaghetti mit Tomatensoße 250 g | 10 |
| Spiegelei 65 g | 9 |
| Tempeh natur oder geräuchert 100g | 18 |
| Tofu natur oder geräuchert 100g | 13 |
| Vegetarische Pizza 300 g | 33 |

Ungefährer durchschnittlicher Eiweißgehalt

| Fleisch/Fisch/Bratlinge | Eiweißgehalt in g |
|--|--------------------------|
| Bratlinge vegetarisch auf Sojabasis 100g | 15 |
| Bratlinge vegetarisch mit Dinkel 100g | 7 |
| Bratwurst 60 g | 9 |
| Bratwurst aus Soja 50g | 9 |
| Chicken nuggets 100g | 14 |
| Falafelbällchen (4 Stück ca. 80g) | 10 |
| Filetstücke Hähnchenart aus Soja 100g | 18 |
| Frikadelle 125 g | 22,5 |
| Hackbällchen vegetarisch (Soja) 100g | 23 |
| Hähnchenbrust 125 g | 27,5 |
| Hühnerschenkel 125 g | 22,5 |
| Kotelett, paniert 150 g | 36 |
| Lammfleisch 125 g | 26 |
| Lammkoteletts 125 g | 18,5 |
| Nuggets vegetarisch (Soja) 100g | 23 |
| Rumpsteak 125 g | 32,5 |
| Schinkenspeck (Schweinespeck) 30 g | 2,7 |
| Schnitzel 150 g | 27,5 |
| Schnitzel vegetarisch (Soja) 150g | 33 |
| Spareribs 125 g | 27,5 |
| Wiener Würstchen 70 g | 8,5 |
| Wienerle aus Tofu 70g | 10 |
| Fischstäbchen 125g | 16,5 |
| Forelle 150 g | 30 |
| Hering 150 g | 27 |
| Thunfisch 125g | 27 |

Ungefährer durchschnittlicher Eiweißgehalt

| Beilagen | Eiweißgehalt in g |
|----------------------------------|-------------------|
| Bratkartoffeln 150g | 2 |
| Couscous 60g | 2 |
| Hirse 60g | 6 |
| Kartoffelpüree 150 g | 3 |
| Kartoffelsalat 100 g | 2 |
| Kroketten (Trockenprodukt) 150 g | 8 |
| Pellkartoffeln 150 g | 2 |
| Pommes Frites 150 g | 6 |
| Quinoa 60g | 8 |
| Reis 60 g | 4 |
| Semmelknödel 200 g | 8 |
| Soja Bandnudeln 100g | 41 |
| Soja „Spätzle“ 100g | 45 |
| Spaghetti 100 g | 12 |
| Vollkornnudeln 100 g | 12 |
| Vollkornreis 150 g | 4,5 |

Getreide und Teigwaren:

Angaben in ungekochter Form, ungefähr auf 1 Portion abgestimmt

Ungefährer durchschnittlicher Eiweißgehalt

| Gemüse / Hülsenfrüchte | Eiweißgehalt in g |
|----------------------------|-------------------|
| Aubergine 200 g | 2 |
| Blattsalat 50 g | 0,5 |
| Brokkoli 200 g | 8 |
| Champignons 150 g | 4,5 |
| Feldsalat 50 g | 1 |
| Grüne Bohnen 200 g | 4 |
| Grüne Erbsen 200 g | 14 |
| Kichererbsen 60 g | 12 |
| Kidneybohnen 60 g | 13,5 |
| Kohlrabi 200 g | 4 |
| Linsen (rot und braun) 60g | 24 |
| Möhren 200 g | 2 |
| Paprika 200 g | 2 |
| Porree/Lauch 200 g | 4 |
| Radieschen 80 g | 0,5 |
| Rosenkohl 200 g | 8 |
| Rote Beete 200 g | 4 |
| Rotkohl 200 g | 4 |
| Salatgurke 200 g | 2 |
| Spinat 200 g | 4 |
| Stangensellerie 200 g | 4 |
| Tomaten 50 g | 0,5 |
| Zucchini 200 g | 4 |
| Zuckermais 200 g | 6 |

Hülsenfrüchte: Angaben in ungekochter Form, ungefähr auf 1 Portion abgestimmt

Ungefährer durchschnittlicher Eiweißgehalt

| Obst | Eiweißgehalt in g |
|-----------------------------------|--------------------------|
| Ananas 100 g | 0,5 |
| Apfel 125-150 g | 0,5 |
| Aprikose 100 g | 0,9 |
| Avocado 100 g | 1,9 |
| Banane 100 g | 1,2 |
| Birne 125 g | 0,7 |
| Brombeeren / Himbeeren 100g | 1,2 |
| Erdbeeren 125 g | 1 |
| Feige 100 g | 1,3 |
| Johannisbeeren (rot/schwarz) 100g | 1,2 |
| Grapefruit 100g | 0,6 |
| Honigmelone 100 g | 0,9 |
| Kiwi 100 g | 1 |
| Mandarine 100g | 0,7 |
| Mango 100g | 0,6 |
| Orange 100 g | 1 |
| Papaya 200 g | 2 |
| Pfirsich / Mirabellen 100g | 0,7 |
| Sauerkirschen 125 g | 1,5 |
| Süßkirschen 125 g | 1 |
| Tafeltrauben 125 g | 0,5 |
| Trockenobst 100 g | 2,5 - 5 |
| Wassermelone 100g | 0,6 |
| Zwetschge / Pflaume 125 g | 0,9 |

Ungefährer durchschnittlicher Eiweißgehalt

| Snacks / Nüsse | Eiweißgehalt in g |
|----------------------------------|-------------------|
| Eiscreme 65 g | 2,5 |
| Fruchtgummi 25 g | 0,5 |
| Gummibärchen 100 g | 2 |
| Kekse 25 g | 1,5 |
| Popcorn 100 g | 12,5 |
| Pralinen 25 g | 0,5 |
| Schokokeks 100 g | 10 |
| Schokokeks 20 g | 2 |
| Schoko-Waffel-Keks 15 g | 0,5 |
| Vollmilchschokolade 20 g | 1,5 |
| | |
| Cashewnüsse 50g | 10,5 |
| Erdnüsse geröstet 50 g | 13 |
| Erdnussflips 100g | 12 |
| Haselnüsse 50g | 6 |
| Kartoffelchips 100 g | 6 |
| Kürbiskerne 15 g | 3,5 |
| Mandeln 50 g | 9,5 |
| Oliven grün mariniert 100 g | 1,4 |
| Pinienkerne 50g | 11 |
| Pistazien 30g | 7 |
| Salzstangen 50 g | 4,5 |
| Sonnenblumenkerne 25 g | 5,5 |
| Studentenfutter mit Rosinen 50 g | 5 |
| Walnüsse 50 g | 8 |