

# 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: \_\_\_\_\_

**Eiweißgehalt von Lebensmitteln: Brot / Müsli**

<b>Brot/Müsli</b>	<b>Eiweißgehalt in g</b>
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
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
Früchtemüsli 50 g mit 150ml Milch	8
Nussmüsli 50 g mit 150ml Milch	9
Sojaflocken 30g	13

**Eiweißgehalt von Lebensmitteln: Wurst / Käse / sonstige Beläge**

Belag: Wurst/Käse/Sonstiges	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
Hüttenkäse 40 g	5,5
Speisequark 30 g	4
Parmesan 20 g	7
Schafskäse 30 g	5
Schnittkäse 30 g	8
<hr/>	
Butter 20 g	0,2
Margarine 20 g	0
Hühnerei gekocht 60 g	7,2
Kräuterquark 100 g	8
Marmelade	0
Nuss-Nugat-Creme 20 g	1,5
Humus 30g	2,5
Guacamole (Avocado-Dip) 30g	0,5
Soja Käsealternative wie Schnittkäse 30g	2,0
Tofu Lyoner Art 30g	3,2

**Eiweißgehalt von Lebensmitteln: Zwischenmahlzeit**

Zwischenmahlzeit: süß/deftig	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 160 g (Käse/Wurst)	13
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
Soja-Drink 200ml	7
Soja-Reis-Drink 200ml	3,8
Soja-Hafer-Drink 200ml	4
Soja Quarkalternative 100g	5,2

**Eiweißgehalt von Lebensmitteln: Hauptspeisen**

Gerichte	Eiweißgehalt in g
Börek 250 g	12,5
Brokkolicremesuppe 200 ml	4
Cheeseburger 120 g	16,5
Döner 300 g	27
Eintopf mit Wurst 250 ml	15
Fertigsuppe mit Nudeln 245 g	6,5
Frühlingsrollen (mit Hühnchen) 150 g	21
Gemüsereis 250 g	13
Gulasch 250 g	10
Hamburger 100 g	12
Kartoffelpuffer (Reibekuchen) 150g	7,5
Lasagne 250 g	10
Minestrone 250 g	7,5
Pfannkuchen 200 g	6
Pizza Salami 300 g	30
Rührei 125 g	15
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

**Eiweißgehalt von Lebensmitteln: Fleisch / Fisch / Bratlinge**

<b>Fleisch/Fisch/Bratlinge</b>	<b>Eiweißgehalt in g</b>
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
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

**Eiweißgehalt von Lebensmitteln: Beilagen**

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

Angaben in ungekochter Form, ungefähr auf 1 Portion abgestimmt

**Eiweißgehalt von Lebensmitteln: Gemüse**

Gemüse	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
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

**Eiweißgehalt von Lebensmitteln: Obst**

<b>Obst</b>	<b>Eiweißgehalt in g</b>
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

**Eiweißgehalt von Lebensmitteln: Snacks süß und salzig**

Snacks: süß / salzig	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
Erdnüsse geröstet 50 g	13
Haselnüsse 50g	6
Kartoffelchips 100 g	6
Kürbiskerne 15 g	3,5
Mandeln 50 g	9,5
Oliven grün mariniert 100 g	1,4
Pistazien 30g	7
Salzstangen 50 g	4,5
Sonnenblumenkerne 25 g	5,5
Studentenfutter mit Rosinen 50 g	5
Walnüsse 50 g	8