

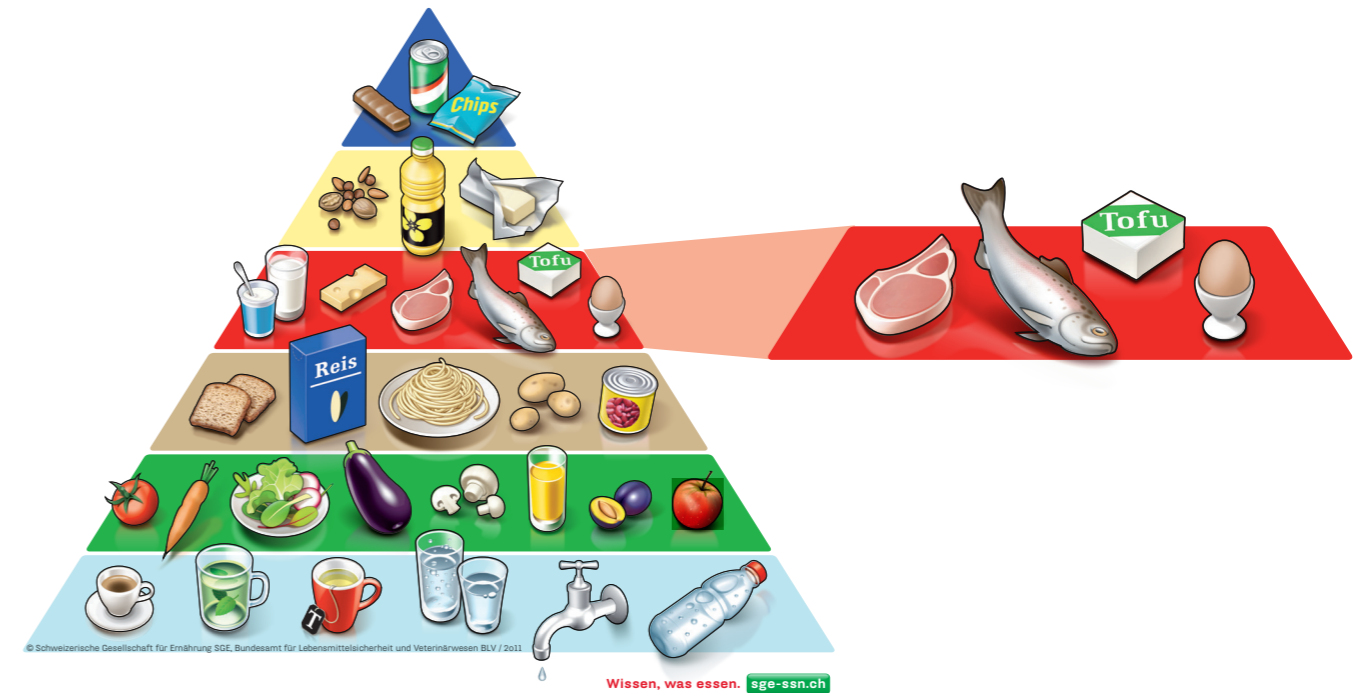
Fleisch, Fisch, Eier & Tofu

Täglich 1 Portion eines proteinreichen Lebensmittels (z.B. Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Tofu, Quorn, Seitan, Käse, Quark)*. Zwischen diesen Proteinquellen abwechseln. 1 Portion entspricht: 100–120 g Fleisch/ Geflügel/Fisch/Tofu/Seitan/Quorn (Frischgewicht) oder 2–3 Eier oder 30 g Halbhart-/Hartkäse oder 60 g Weichkäse oder 150– 200 g Quark/ Hüttenkäse.

Die empfohlenen drei Portionen Milchprodukte decken bereits einen grossen Teil des täglichen Proteinbedarfes. Auch Getreideprodukte und Hülsenfrüchte tragen wesentlich zur Versorgung bei. Doch damit allein ist der Bedarf an Protein noch nicht in jedem Fall gedeckt. Daher wird pro Tag eine zusätzliche Portion eines proteinreichen Lebensmittels empfohlen (z. B. Fleisch, Ei, Tofu) – oder alternativ eine vierte Portion eines Milchproduktes wie Käse, Quark oder Hüttenkäse.

Jedes der genannten Lebensmittel liefert neben Protein weitere wertvolle Nährstoffe wie z.B. Eisen (Fleisch, Eier), Vitamin B12 (sämtliche tierische Proteinlieferanten), Omega-3 Fettsäuren (Fisch). Daher sollte langfristig gesehen (z.B. über eine Woche) zwischen den einzelnen Proteinquellen abgewechselt werden. Fleisch sollte massvoll konsumiert werden - im Bewusstsein, dass 2-3 Portionen Fleisch (inkl. Geflügel und Fleischerzeugnisse) pro Woche genügen. Fleischerzeugnisse wie Würste, Aufschnitt, Gepökelttes (z. B. Trockenfleisch, Schinken), Geräuchertes (z. B. Landjäger) sollten nur etwa 1-mal pro Woche auf den Tisch kommen.

* Zusätzlich zu den empfohlenen 3 Portionen Milch/Milchprodukten.



Nährstoffgehalte verschiedener Fleisch- und Fischarten und von Eiern im Vergleich (Angaben pro 100 g)

	Energie (kcal)	Fett (g)	Protein (g)	Eisen (mg)	Vitamin A* (µg)	Vitamin B12 (µg)
Kalb Eckstück, roh	105	1,6	22,2	2,3	5	1,1
Rind Eckstück, roh	115	2,3	22,6	2,2	6	2,2
Schwein Eckstück, roh	115	2,7	22,6	1,7	3	1,0
Rindsleber, roh	140	3,9	20,5	7,0	4180	65,0
Fleischkäse	260	22,3	12,5	0,5	2	0,5
Pouletbrust, roh (o. Haut)	110	1	24,6	0,3	5	0,4
Forelle, roh	130	7	16	2	12	5
Flunder, roh	75	0,7	16,5	0,3	9	1,0
Lachs, roh (Zucht)	200	13,4	19,9	0,4	11	6,9
Hühnerei, ganz, roh	145	10,3	11,9	1,8	196	6,1
Tofu	85	4,8	8,1	5,4	0	0
Quorn Schnitzel, nature	105	2,0	13,0			

* Vitamin A = Retinol-Äquivalente

QUELLE: SCHWEIZER NÄHRWERTDATENBANK, VERSION 5.2, WWW.NAEHRWERTDATEN.CH