

ERNÄHRUNG

Proteine – am besten schon zum Frühstück



Dem Alter voraus

Wissenswertes über Proteine

Die Muskeln erhalten

Proteine sind wichtige Baustoffe für unseren Körper. Sie sind insbesondere für die Erhaltung der Muskulatur wichtig. Im Alter wird die Muskelmasse kleiner. Diesem Prozess kann man mit einer optimalen Proteinversorgung und regelmässiger Bewegung entgegenwirken.

Auf proteinreiches Essen achten

Zu den Proteinquellen zählen Fleisch, Fisch, Eier, pflanzliche Fleischersatzprodukte (Quorn, Tofu, Seitan), Hülsenfrüchte sowie Milch und Milchprodukte. Pro Tag sollten wahlweise eine Portion Fleisch, Fisch, Eier oder Fleischersatz sowie zusätzlich drei Portionen Milchprodukte gegessen werden. (1 Portion entspricht 100–120 g Fleisch/Fisch/Tofu/Quorn/Seitan, 2–3 Eiern, 1 grossem Glas Milch, 30g Hart- und 60g Weichkäse, 1 Becher Joghurt/Quark).

Über den Tag verteilen

Um die Muskulatur zu erhalten, ist die Verteilung der proteinreichen Nahrungsmittel über den Tag sehr wichtig. Achten Sie deshalb darauf, dass Sie zu jeder Mahlzeit eine Portion eines solchen proteinreichen Nahrungsmittels einplanen!

Oft enthält unser klassisches Frühstück mit Brot, Butter und Konfitüre nur wenig Protein. Auf den folgenden Seiten sind Ideen für ein proteinreiches Frühstück aufgeführt.

Proteinreiche Frühstücksideen

Klassisches Frühstück plus

- 1–2 Scheiben Ruch- oder Vollkornbrot
- Butter und Konfitüre/Honig
- 1 Stk. Hart- oder Weichkäse (ca. 35 g) oder 1 Ei (3 Minuten oder hartgekocht)
- 1 Saisonfrucht
- Kaffee mit Milch

Enthält ca. 22 g Protein

Frühstück mit kaltem Fleisch und Käse

- 1–2 Scheiben Ruch- oder Vollkornbrot
- 1–2 Tranchen Schinken/ Bündnerfleisch
- 1 Stk. Hart- oder Weichkäse (ca. 35 g)
- Bei Bedarf Butter
- Kaffee mit Milch

Enthält ca. 25 g Protein

Porridge

- 50 g Hafer
- 2 dl Milch
- 1 Joghurt, Quark oder Blanc battu
- 1 Apfel
- Baumnüsse
- Ovomaltine

Milch mit dem Hafer aufkochen. Apfel raffeln, ein paar Baumnüsse hacken und alles dem Haferbrei beigegeben.

Enthält ca. 25 g Protein

Birchermüesli

- Getreideflocken (z. B. Hafer, Hirse oder Dinkel)
- 1 Joghurt nature oder Quark
- 1 Frucht oder Beeren
- Schale von ½ Zitrone
- 1 EL Honig
- Kaffee mit Milch

Alle Zutaten zusammen vermischen. Schale von ½ Zitrone abreiben und dazugeben.

Enthält ca. 25 g Protein

Omeletten

- 2 Eier
- ½ TL Salz
- 100g Mehl
- 1dl Milch
- 1dl Wasser
- 1 EL Öl

Eier, Salz, Mehl, Milch und Wasser zu einem Teig verrühren. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Teig zu Omeletten ausbacken. Dazu passen Konfitüre, Früchte oder Beeren, Ahornsirup oder Frischkäse.

Enthält ca. 30g Protein

Rührei

- 2 Eier
- Tomaten, Peperoni
- Salz und Pfeffer
- Nach Belieben Kräuter
- 1 Scheibe Ruch- oder Vollkornbrot
- Kaffee mit Milch

Eier verquirlen. Tomaten und Peperoni in kleine Stücke schneiden und begeben. Mit Kräutern abschmecken.

Enthält ca. 23g Protein

Ernährungsberatung FELIX PLATTER

Weitere Informationen oder Anmeldung:

+41 61 326 47 04 | ernaehrungsberatung@felixplatter.ch

Universitäre Altersmedizin FELIX PLATTER

Burgfelderstrasse 101 | 4055 Basel | Schweiz | felixplatter.ch