

DER PROTEIN SPICKZETTEL

Athlet*innen brauchen täglich 1,4 - 2,0 g Eiweiß pro kg Körpergewicht. Der genaue Bedarf ist individuell und hängt von vielen Faktoren ab (z.B. Sportart, gewünschte Körperzusammensetzung, Trainingsphase, Ernährungsstil). (1, 2)

Proteinbedarf in g pro kg Körpergewicht

2,0	hohes Trainingsvolumen, Kraft-/Hypertrophiefokus, Gewichtsreduktion, nach Verletzungen
1,8	↔ allgemeiner Zielbereich im Spitzensport (Kraft & Ausdauer)
1,4	🚴 individuell an Ziele anzupassen
0,8	Empfehlung für gesunde Erwachsene; nicht ausreichend im Spitzensport

Dein Bedarf = g × Körpergewicht = g Eiweiß.

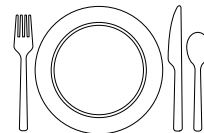
Um diese Menge besser einschätzen zu können, kann sie in einzelne Portionen mit je 10 g Eiweiß aufgeteilt werden. Täglich brauchst du also Eiweißportionen (Beispiele siehe unten).

Eiweißportionen mit je 10 g Eiweiß

1	großes Ei
60 g	Feta / Mozzarella
40 g	Bergkäse (1-2 Scheiben)
100 g	Cottage Cheese
300 ml	Vollmilch / Buttermilch / Sojadrink
250 g	Joghurt / Soja Joghurt
100 g	Skyr
80 g	Magertopfen
50 g	Schinken / Fleisch / Fisch
160 g	Kichererbsen / Linsen / Bohnen (Dose)
160 g	Erbsen (TK, gekocht)
120 g	Hummus
70 g	Tofu natur oder geräuchert
280 g	Quinoa gekocht
200 g	Vollkornnudeln gekocht
150 g	Vollkornbrot (3-4 Scheiben)
80 g	Haferflocken
50 g	Nüsse
35 g	Erdnussmus

Tipps & Timing

Teile die Eiweißzufuhr **gleichmäßig** über 3-5 Mahlzeiten auf.
 ⇒ 25-40 g Eiweiß pro Mahlzeit
 ⇒ Kombiniere dazu beliebig 2-4 Eiweißportionen



⇒ Tipp: Jede Hauptmahlzeit sollte mindestens zu **1/4 aus einer Eiweißquelle** bestehen.

⇒ Nimm **direkt nach dem Training** eine eiweißreiche Mahlzeit/Snack (25-40 g) gemeinsam mit Kohlenhydraten zu dir, um die **Regeneration** zu optimieren (z.B. Topfen mit Obst, Kakaogetränk, Käse-Schinken-Weckerl, Recovery-Shake etc.).



(1) Lamprecht, M. Holasek S., Konrad, M. et al. (2017). *Lehrbuch der Sporternährung: Das wissenschaftlich fundierte Kompendium zur Ernährung im Sport*. Graz: CLAX Fachverlag.

(2) Jäger, R., Kerkick, C. M., Campbell, B. I., et al. (2017). International Society of Sports Nutrition Position Stand: protein and exercise. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 14, 20. <https://doi.org/10.1186/s12970-017-0177-8>