

# gesund&stark

DAS MAGAZIN FÜR KRAFT UND GENUSS



## 20 Rezepte für Ihre Muskeln!

### Wissen

Sieben Fakten zum Profitieren

### Interview

Prof. Dr. med. Reto W. Kressig empfiehlt: Ei, Ei, Ei

### Richtig oder falsch?

Die neun grossen Protein-Mythen

## Die Powerernährung mit Genuss

Spüren Sie manchmal eine leichte Unsicherheit beim Gehen? Ist die Motorik beim Sport plötzlich nicht mehr so geschmeidig wie in all den Jahren zuvor? Sie sind nicht allein. Das und viele weitere Anzeichen, dass unter anderem Ihr Körper nicht mehr tafrisch ist, teilen alle Menschen mit Ihnen. Wir sprechen hier beileibe nicht vom Alter, von Pensionszeit; nein, hier geht es um die Jahre, die bereits um die 50 anbrechen. Midlife. Höchste Zeit, sich über ein paar Kalorien und Proteine Gedanken zu machen. Unter anderem.



**Annette Golaz**  
Betty Bossi

Warum, fragen Sie? Ganz einfach: Weil es ab jetzt wichtiger wird, weniger und das Richtige zu essen, körperlich aktiv zu bleiben, zu trinken... ach, Sie wissen es sicherlich schon. Wir wissen es alle. Und dennoch ist es so schwierig, das eigene Verhalten zu ändern. Ich persönlich bezweifle, dass 66 Tage Umpolen dafür ausreichen, wie uns Studien nachgewiesen haben. Die alten Routinen sind schlicht zu verlockend.

Deshalb haben wir darüber nachgedacht, wie wir Sie locken und einfach gewinnen können. Wie wir Ihnen helfen und Sie auf einen gesunden Weg begleiten dürfen. Wir – die Herausgeberin dieses Magazins, die Felix Platter-Stiftung für Forschung und Innovation aus Basel, und Betty Bossi – haben gemeinsam eine Rezeptesammlung und viel Wissenswertes zusammengestellt. Hier wollen wir Ihnen zeigen, wie Sie leicht auf den so wichtigen und notwendigen täglichen Proteinanteil kommen. Wir haben selbst getestet und herausgefunden, wie alltägliche Menüs simpel «aufgemotzt» und in die richtige Richtung gedreht werden können.

Geniessen Sie und kochen Sie nach – Ihr Verhalten wird folgen. Garantiert.

Herzlich,

Annette Golaz

### Impressum

#### Herausgeberin

Felix Platter-Stiftung für Forschung und Innovation, eine Organisation der Universitären Altersmedizin FELIX PLATTER in Basel, Burgfelderstrasse 101, 4055 Basel  
felixplatter-stiftung.ch

#### Rezepte

Betty Bossi  
Baslerstrasse 52, 8048 Zürich  
bettybossi.ch

#### Idee, Redaktion und Produktion

BA Media GmbH  
Obergrundstrasse 26, 6003 Luzern  
bamedia.ch

#### Gestaltung und Layout

aformat AG  
Wesemlinrain 16, 6006 Luzern  
aformat.ch

#### Illustrationen

BW Kraftwerk  
Obergrundstrasse 26, 6006 Luzern  
bw-kraftwerk.ch

#### Korrektorat

Korrigiert  
Industriestrasse 20, 6060 Sarnen  
korrigiert.ch

#### Heft nachbestellen, Anregungen und Kritik

stiftung@felixplatter.ch


#### Team Felix Platter-Stiftung


Christian Adam, Andreas Häner,  
Dr. clin. nutr. Caroline Kiss,  
Dr. phil. Sindy Schmiegel Werner


#### Redaktionelles Team

Susanne Perren  
Beat Brechbühl (Fotografie)  
Angel Gonzalo  
Bruno Affentranger

### Hinweise

 Wo nicht anders vermerkt, sind die Rezepte für 4 Personen berechnet.

 Backen mit Heissluft: Temperatur um 20 Grad reduzieren, Backzeit bleibt gleich.

 Milchprodukte können eins zu eins mit laktosefreien Produkten (z. B. Free From) ersetzt werden.

#### Allgemeine Informationen zu den Zutaten

Markennamen: Bei manchen Zutaten erwähnen wir einen Produktnamen in Klammern. In diesem Fall haben wir das Rezept mit genau diesem Produkt getestet und können auch nur damit eine Geling-Garantie geben.



gedruckt in der  
schweiz



10

**04 Testen Sie sich**  
Ich habe es selbst in der Hand

**06 Das muss ich wissen**  
Sieben wissenswerte Fakten

**08 Interview**  
Ein Ei pro Tag hilft schon mal

**10 Frühstück und Brunch**  
Guten Morgen Proteine

**18 Brotbackschule**  
Power-Brot

**22 Jeden Tag proteinreich**  
Schnelle Rezepte

**34 Wissen**  
Ei, Ei, Ei

**36 Salate und Suppen**  
Aufgabeln und auslöffeln

**46 Wir räumen auf**  
Die neun grossen Protein-Mythen

**48 Ratgeber**  
Unsere Spezialisten antworten

**49 Protein-Kicks**  
für den Alltag

**50 Up to date**  
Das Neuste aus der Forschung



18



22



36

08



46

# Die gute Nachricht ist: Sie haben es selber in der Hand

Die unbequeme Nachricht lautet: Sie sollten etwas für sich tun.

Die gute Nachricht heisst: Sie können selbst bestimmen, was Sie tun und wie es sich anfühlen soll. Und wir helfen Ihnen.

## Deshalb sind Proteine wichtig

Proteine oder Eiweisse sind ganz wichtige Bausteine für unsere Muskulatur und Knochen. Sie sorgen zudem dafür, dass unser Immunsystem richtig funktioniert. Heute wissen wir, dass ab einem Alter von ungefähr 50 Jahren der Bedarf an Proteinen zunimmt, gerade, wenn Muskeln erhalten werden sollen. Doch wie viel ist gerade richtig? Dafür gibt es eine Faustregel: Nehmen Sie Ihr Gewicht, multiplizieren Sie die Anzahl Kilogramme mit 1 bis 1,2 Gramm und voilà, Sie erhalten die Grammzahl an Proteinen, die Sie täglich mindestens zu sich nehmen sollten. Hier noch ein Rechnungsbeispiel zur Anschauung: Sie wiegen 55 Kilogramm. Heisst also, dass Sie täglich  $55 \times 1$  bis 1,2 Gramm Proteine = 55 bis 66 Gramm Proteine einnehmen sollten. Im höheren Alter gehen wir sogar von 1,2 bis 1,5 Gramm Proteine pro Kilogramm Gewicht aus.

## Aber die Kalorien!

Im Laufe des Lebens verändern sich die Muskel- und die Fettmasse. Das ist normal und lässt sich nicht aufhalten. Ist

auch nicht schlimm. Damit verändert sich auch der Energiebedarf. Wer nun richtig darauf reagiert, wird keine Probleme haben und leichter durchs Leben gehen. Doch wie hoch ist mein Energiebedarf? Das ist nicht einfach zu beziffern, denn er hängt individuell von der körperlichen Aktivität, dem Geschlecht und dem Gesundheitszustand ab. Ausgewogene Ernährung und regelmässige körperliche Aktivitäten helfen in jedem Fall. Ernährungsfachpersonen oder Hausärztinnen können Sie fachkompetent beraten. Doch keine Angst – es geht nicht darum, Kalorien zu zählen!

## Viele Proteine, weniger Kalorien

Grundsätzlich ist die Herausforderung in unseren Breitengraden nicht, dass wir zu wenig Kalorien einnehmen. Das gilt in jüngeren Jahren auch für die Proteine. Kritisch hingegen wird es mit dem Älterwerden. Dann ist die entscheidende Frage, wie man mit möglichst wenig Kalorien möglichst viel Proteine aufnehmen kann.



## Das Leben ändern – oje

Eigentlich wissen wir, was guttut und was nicht. Und doch ist es nur allzu menschlich, dass wir uns alle nicht immer an die idealen Vorgaben halten. Ein schlechtes Gewissen plagt uns dann vielleicht. Vielleicht auch nicht. Sie fragen sich nun wahrscheinlich: Alles gut und recht, was hier empfohlen wird, aber soll ich nun wirklich dafür mein Leben ändern? Und schaffe ich das? Wir können Entwarnung geben. Gerade was die Ernährung angeht, ist es einfacher zu bewerkstelligen, als Sie denken. Ihre Alltagsrezepte und -essen lassen sich einfach veredeln und mit Proteinen «verschärfen». Wir haben für Sie ab Seite 10 viele durch uns getestete Rezepte zusammengestellt, die sich leicht «protein-effektiv» anreichern lassen. Wenn Sie danach sogar noch Ihre Gewohnheiten langsam ändern, umso besser.





# 30

## Gesund und ausgewogen

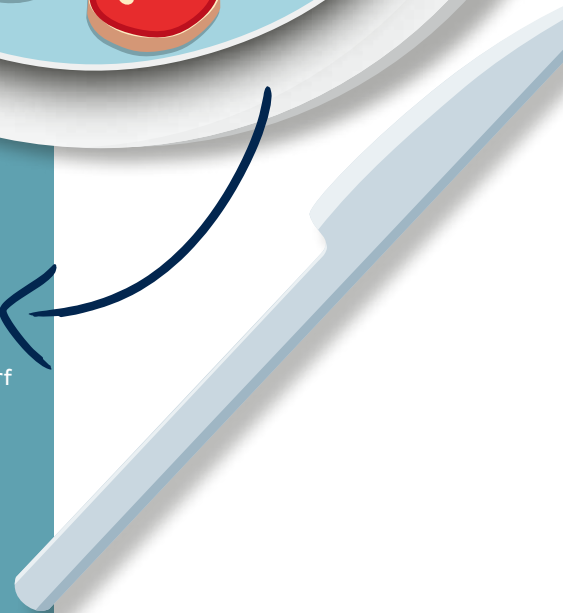
Der Energiebedarf ist in jüngeren Jahren höher. Er nimmt vom 25. bis zum 75. Lebensjahr zum Beispiel um rund 25 Prozent ab. Der Bedarf an Proteinen und Mikronährstoffen jedoch bleibt derselbe oder wird sogar grösser. Deshalb unterscheiden sich die Idealteller von 30- und 50-jährigen Menschen.

# 50+

## Anteil an Proteinen ist höher

Ab dem 50. Altersjahr nimmt der Bedarf an Proteinen zu. Kalorien jedoch sind weniger gern gesehen. Deshalb gilt es, auf dem idealen Mahlzeitenteller des 50-jährigen Menschen den Anteil der Proteine zu erhöhen.

Tierische und pflanzliche Eiweisse gewinnen an Bedeutung. Welche wie und am besten wirken, lesen Sie auf den folgenden Seiten.



# Gesund und stark mit Proteinen

## Sieben wissenswerte Fakten

Unser Körper mag gutes Essen und ausreichend Bewegung. Vor allem mag er Proteine. Die Eiweisse beteiligen sich an der Bildung von Muskeln und Knochen. Ausserdem transportieren Sie lebenswichtige Stoffe. Erfahren Sie hier, wie Sie Ihren Alltag gesund gestalten.

1

### Hier finden Sie Proteine

Proteine (Eiweisse) kommen in vielen Lebensmitteln vor. Schauen wir uns zuerst die wichtigsten Proteinlieferanten an:

- Fleisch, Fisch, Eier
- Milch, Joghurt, Quark, Käse
- Hülsenfrüchte wie Kichererbsen, Linsen, getrocknete Bohnen
- Soja und Produkte daraus wie Tofu, Sojadinks, Tempeh
- Seitan (Weizenprotein), Quorn (Pilzprodukt)
- Nüsse, Kerne, Samen
- Getreide (Weizen, Dinkel, Hirse, Hafer, Gerste, Reis, Teigwaren, Müesli)

#### Tipp

Wechseln Sie zwischen tierischen und pflanzlichen Proteinen ab.

2

### Die besten Proteinquellen

Wozu die Aufregung, ich esse ja Brot, werden Sie jetzt vielleicht denken. Das ist gut, reicht aber nicht, da Getreide viel weniger Eiweisse enthält als etwa Milch. Deshalb ist es wichtig, Lebensmittel mit einer hohen Proteindichte zu bevorzugen. Folgende Auflistung zeigt Ihnen, worauf Sie achten sollten.

#### 10 Gramm Protein sind enthalten in:

- 3 dl Milch/Joghurt
- 1,5 grosse Eier
- 30 g Parmesan
- 50 g Fleisch/Fisch
- 100 g Quark/Ziger
- 12 g Proteinpulver
- 100 g Tofu
- 40 g Nüsse
- 50g Hülsenfrüchte (Rohgewicht)

Im Vergleich dazu braucht es eine deutlich grössere Menge an Brot, Teigwaren oder Champignos.

#### Tipp

Quark liefert etwa doppelt so viel Proteine wie Joghurt.

3

### Genug trinken mit kleinen Tricks

Unser Körper besteht hauptsächlich aus Wasser und benötigt viel davon: 1,5 Liter pro Tag, am besten Hahnen- oder Mineralwasser. Es ist normal, dass Sie mit zunehmenden Jahren weniger Durst empfinden. Achten Sie darauf, dennoch genug Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Mit diesen **fünf Trinkritualen** gelingt das einfacher:

- Trinken Sie morgens nach dem Aufstehen ein Glas Wasser.
- Platzieren Sie ein gefülltes Glas Wasser auf dem Esstisch, der Ablage in der Küche, im Wohnzimmer oder im Garten, welches Sie tagsüber trinken.
- Nehmen Sie eine Flasche Wasser mit für unterwegs.
- Füllen Sie einen Krug, den Sie bis zum Abend leer trinken.
- Geniessen Sie am Nachmittag einen Tee oder Kaffee in Gesellschaft.

#### Tipp

So schmeckt Wasser besser: Geben Sie ein Stück Zitrone, Pfefferminzblätter, einen Zweig Rosmarin oder mal zwei, drei Heidelbeeren hinein und geniessen Sie das feine Aroma.



4

## Ein guter Protein-Tag – so könnte er sein

Ab einem Alter von 65 Jahren benötigt der Körper mindestens 1 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht. Bei 70 Kilogramm wären das rund 70 Gramm Proteine. Um das zu erreichen, sollten Sie in jede Hauptmahlzeit proteinreiche Lebensmittel integrieren.

**Frühstück:** Brot, 1 bis 2 Spiegeleier, 15 g Hartkäse, Milchkaffee mit 1,5 dl Milch

**Mittagessen:** Teigwaren, Karotten, 100 g Fleisch oder Fisch, Flan mit Beeren

**Abendessen:** Geschwellte Kartoffeln, gemischter Salat mit Trauben und Baumnüssen, 100 g Quark, 60 g Weichkäse

### Tipp

Bauen Sie bei jeder Mahlzeit Proteine ein.

5

## Bleiben Sie aktiv

Gesunde Muskeln benötigen in jeder Lebensphase Bewegung. Suchen und entdecken Sie verschiedene Aktivitäten, die Ihren Vorlieben entsprechen. Idealerweise sollten Sie mindestens 2 ½ Stunden pro Woche aktiv sein. Dazu zählen zügiges Gehen, Gartenarbeit, Treppensteigen, Velofahren, Schwimmen, Gymnastik, Gleichgewichtsübungen, Wandern, Langlaufen oder Krafttraining.

### Tipp

Tanzen, Rhythmik oder Tai-Chi fördern Gleichgewicht und Koordination besonders. Im reichhaltigen Kursangebot von Pro Senectute finden Sie bestimmt ein passendes Angebot.

6

## Vitamin D – ein wichtiger Partner

Vitamin D spielt eine zentrale Rolle im Knochenstoffwechsel. Auch Muskeln und das Immunsystem benötigen Vitamin D. Es entsteht, wenn Sonnenlicht auf die Haut einwirkt. Im Winter kann die Haut jedoch nicht ausreichend Vitamin D produzieren. Die Schweizer Gesellschaft für Ernährung empfiehlt daher für Menschen über 60 Jahre, täglich 20 µg (Mikrogramm) Vitamin D einzunehmen. Dies entspricht rund 800 IE (Internationalen Einheiten).

### Tipp

Als beste Darreichungsform eignen sich Weichkapseln mit Öl oder Öl als Tropfen.

7

## Gemeinsam kochen macht mehr Spass

Essen ist Heimat. Wir verbinden viele Erinnerungen daran. Umso schöner, wenn man diese Gefühle gemeinsam wieder aufleben lässt. Allein schon ein gemeinsamer Einkauf fördert die Lust auf Kochen. Frisches Gemüse, Fleisch oder Fisch, feine Kartoffeln dazu – schnell findet sich eine ausgewogene Mahlzeit, die man für sich allein vielleicht nicht zubereitet hätte. Das Angebot «Tavolata» hilft Ihnen dabei, eine Tischgemeinschaft zu finden oder ins Leben zu rufen.

### Tipp

Unter [www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.ch) oder [www.tavolata.ch](http://www.tavolata.ch) finden Sie Hinweise, wie Sie zu einer Tischgemeinschaft finden.

# Ein Ei pro Tag hilft schon mal

## Warum das tägliche Ei hilft und Prävention wichtig ist?

Professor Reto W. Kressig weiss es.

### **Gesund&stark: Professor Reto W. Kressig, nehmen Sie auch Proteine zu sich, so wie Sie es Ihren Patienten raten?**

*Reto W. Kressig:* Natürlich mache ich das, denn ich bin ja direkt betroffen. Ich bin 62 Jahre alt und verspüre Veränderungen an meinem Körper. Diese haben mit Defiziten gerade bei der Muskelmasse und beim Muskelaufbau zu tun. Persönlich bin ich ein Optimist, also rede ich immer vom halb vollen Glas, auch in diesem Fall. Aber ich muss definitiv etwas tun, will ich mein Leben qualitativ gut weiterführen. Ich weiss, dass ich in der Lage bin, den Alterungsprozess positiv zu beeinflussen.

### **Was also nehmen Sie zu sich?**

Ich nehme seit Jahren Vitamin D zu mir. Dazu Vitamin B12. Seit ein paar Jahren mache ich Kuren mit Leucin, einer für die Muskeln wichtigen Aminosäure. Insgesamt esse ich ausgewogen. Das heisst auch: Ich esse jeden Tag ein Ei, manchmal auch zwei.

### **Ein Ei enthält viel Protein. Leucin ebenso. Heisst das, dass man durch erhöhte Proteinaufnahme den Alterungsprozess umkehren kann?**

Das geht leider nicht. Man kann versuchen, sich bestmöglich zu erhalten. Dazu muss man aber die richtige Wahl treffen und wissen, was hilft und was nicht. Ideen gibt es viele, die meisten ohne wissenschaftlichen Hintergrund. Ich selbst habe den Vorteil, medizinisch beurteilen zu können, was wirkt. Vieles setze ich seit einigen Jahren um. Allgemein kann man sagen: Der Lebensstil hat einen wahnsinnig starken Einfluss auf den Alterungsprozess.

### **Ist nicht alles genetisch vorbestimmt?**

Genetik macht 30 Prozent aus. 70 Prozent sind selbstbestimmt. Es gibt in den meisten Leben eine letzte Phase, in der ein Rückschritt stattfindet. Diese letzte Phase wollen wir komprimieren, also verkürzen. Die Zeit der Unabhängigkeit zuvor soll dagegen so lange wie möglich andauern.

### **Wenn Sie am Tag zwei Eier essen, haben Sie doch Probleme mit dem Cholesterin. Richtig?**

Nein, das habe ich sicherlich nicht. Es ist eine groteske Lüge, dass der Cholesterinspiegel stark mit der Einnahme von Eiern zusammenhängen soll. Ein erhöhter Cholesterinwert ist zu mindestens 80 Prozent genetisch bedingt, das heisst ernährungsunabhängig. Mit jedem Ei, das man isst, nimmt man je nach Grösse bis zehn Gramm Protein auf. Ein Ei zu essen ist eine kostengünstige und effiziente Art, Protein aufzunehmen.

### **Sie vertreten die Theorie, dass man aufs Mal 25 und 35 Gramm Protein aufnehmen soll. Warum?**

Der junge Muskel ist anders als der alte, obwohl der alte Muskel auf Trainings immer noch sehr gut reagiert. In Sachen Ernährung jedoch findet mit dem Altern eine Entwicklung statt. Der junge Muskel erneuert sich auch mit weniger Proteinzufuhr. Wer jedoch über 25 Gramm Proteine pro Mahlzeit zu sich nimmt, macht alles richtig. Da reagiert der Muskel immer gleich, ob jung oder alt. Es gibt keinen Unterschied mehr zwischen Jung oder Alt.



Reto W. Kressig, Ärztlicher Direktor  
Universitäre Altersmedizin FELIX PLATTER,  
Basel, im Gespräch.





### **Im Alter braucht man aber weniger Kalorien?**

Über Jahrzehnte meinte man, dass man im Alter von allem weniger braucht. In der Forschung zu Gesundheit und Ernährung im Alter weiss man nun aber seit erst rund zehn Jahren, dass es neben 25 Prozent weniger Kalorien mehr Proteine braucht. Mit dem Muskel geschieht beim Älterwerden etwas Ähnliches wie mit den Knochen. Die Muskelmasse reduziert sich, und um das Alter von 75 Jahren kommt der Abwärtsknick. Man braucht deshalb ab 50 Jahren immer weniger Kalorien, aber immer mehr Proteine. Die Proteinzufuhr kann den Muskelabbau verzögern.

### **Wo stecken denn eigentlich Kalorien drin, die man ab 50 Jahren immer weniger braucht?**

In den Kohlenhydraten, im Zucker, im Alkohol. Die einzusparenden Kalorien stecken also nicht in den Proteinen. Wir wissen heute klar, dass in genügend grosser Menge eingenommene Proteine die Muskelneubildung ankurbeln können. Offensichtlich ist auch nicht jedes Protein gleich gut in der Lage, positiv zu wirken.

## **FELIX PLATTER**

Die Felix Platter-Stiftung für Forschung und Innovation ist eine Organisation des Akutspitals Universitäre Altersmedizin FELIX PLATTER in Basel. Dessen ärztliche Direktion hat seit 2017 Prof. Dr. med. Reto W. Kressig inne. Er ist Autor von über 200 wissenschaftlichen Original-Publikationen zu den Schwerpunkt-Altersthemen Kognition, Mobilität und Ernährung. Prof. Dr. med. Reto W. Kressig ist zudem Präsident des Stiftungsrats Felix Platter-Stiftung.

Prof. Reto W. Kressig hat dieses Jahr das **Ratgeberbuch «Gesund älter werden»** herausgebracht. Spezialisten verschiedener Disziplinen vermitteln aktuelles Wissen, wie der gewählte Lebensstil den Alterungsprozess beeinflusst. Informationen zu dem Buch erhalten Sie via E-Mail an [stiftung@felixplatter.ch](mailto:stiftung@felixplatter.ch).

### **Deshalb sprechen wir von unterschiedlichen Proteinen, die verschieden gut wirken?**

Ja. Molkenproteine zum Beispiel sind die schnellsten Proteine. Sie finden innerhalb von zwanzig Minuten den Weg in den Muskel. In der Frischmolke liegt der Proteingehalt aber nur bei fünf Prozent. Man müsste literweise Molke trinken – das geht nicht. Molkenproteinpulver ist hier die gute Alternative.

### **Demnach geht es darum, möglichst viel Protein mit möglichst wenig Kalorien aufzunehmen?**

Das ist treffend ausgedrückt. Die Aminosäure Leucin hat eine erstaunliche Auswirkung. In der Molke finden wir sie zuhauf.

### **Ist Leucin ein Zauberstoff?**

Zusammen mit dem Training wirkt es sehr gut. Training ist wichtig, denn der Muskel muss durch aktive Stimulation zuerst in eine Aufbauphase gebracht werden.

### **Das Wissen über den verringerten Energie- und den erhöhten Proteinbedarf ist das eine. Wie kann man das Verhalten der Menschen entsprechend ändern?**

Mich treibt die sinnliche Erfahrung an. Ich habe nicht den Anspruch, wissenschaftliche Erkenntnisse in der Originalversion im realen Leben umgesetzt zu sehen. Jeder Schritt in die richtige Richtung ist ein guter Schritt. Fangen Sie mit dem Ei am Morgen an. Ein Joghurt oder ein Hartkäse können auch helfen. Milchkaffee ist besser als ein schwarzer Kaffee. Man muss in jedem Essen das Gewicht auf Proteine legen, das hilft sehr viel weiter. Man muss nicht plötzlich die eigenen Lebensgewohnheiten umwandeln. Vieles kann durch kleine Änderungen verbessert werden.

### **Eine der verrücktesten Lügen ist die Geschichte mit dem Ei.**

Stimmt. Dazu kommt das Problem des resistenten Neins. Da hört meine Aufgabe auf. Ich muss Wissen vermitteln – was man damit macht, ist jedem einzelnen Menschen überlassen. Wenn wir mit dem Beispiel Ei nur die Hälfte aller Menschen erreichen können, ist schon vieles erreicht.



# Guten Morgen Proteine

Wer auf seine tägliche Ration Protein kommen möchte, sollte schon beim Frühstück richtig auftanken. Mit diesen Rezepten gelingt das ganz einfach.

*Auch mit Hüttenkäse entsteht ein tolles Müesli.*



## Tipps

von Dr. clin. nutr. Caroline Kiss,  
Fachexpertin Klinische  
Ernährung, Universitäre  
Altersmedizin FELIX PLATTER

Reichern Sie Ihr gewohntes Frühstück mit Protein an, das geht sehr einfach. Dies hält bis zum Mittag satt.

Bereiten Sie Ihr Müesli mit Quark zu, das ist ein proteinreicher Start in den Tag. Reichern Sie es mit Nüssen und Samen an.

Essen Sie mit gutem Gewissen täglich ein Ei. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Eier zu Unrecht einen schlechten Ruf haben.

Mögen Sie lieber Brot? Dann wählen Sie ein Proteinbrot, die Auswahl an solchen Broten wächst ständig. Ein Stück Hartkäse dazu liefert eine Extraportion Eiweiss.

Bringen Sie am Morgen noch nichts runter? Dann probieren Sie es mit einem Milchshake mit Molkenprotein (Whey Protein). Dieser enthält die Aminosäure Leucin, die den Muskelaufbau begünstigt.

# Blaubeer-Müesli

🕒 5 Min. 🍷 schlank 🚫 glutenfrei 🍷 low carb

Für 2 Personen

**20 g Baumnusskerne**  
**2 EL Zitronenmelisse**  
**400 g Hüttenkäse nature**  
**250 g Blaubeeren** oder  
Heidelbeeren  
**1 EL flüssiger Honig**

Baumnusskerne in einer Bratpfanne ohne Fett rösten. Zitronenmelisse fein schneiden. Hüttenkäse und Zitronenmelisse mischen, in Gläsern anrichten. Blaubeeren, Nüsse und Honig darauf verteilen.

**Tipp:** Sie können das Müesli ganz nach Ihren Vorlieben und je nach Jahreszeit mit anderen, auch tiefgekühlten Beeren, Früchten, Kräutern oder Nüssen zubereiten. Alternative Milchprodukte sind Magerquark, Skyr, YoQua oder Blanc battu. Wählen Sie immer die Nature-Variante.

**Portion:** 376 kcal, F 17g, Kh 26g, E 28g



## Extra-Eiweiss?

Sie könnten den Proteingehalt erhöhen, indem Sie dem Smoothie zusätzlich 2 EL Molkeprotein begeben.

## Beeren-Smoothie

🕒 5 Min. 🍷 schlank 🥗 low carb

Für 2 Personen

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| <b>250 g</b> Beeren nach Belieben | Beeren, Quark, Honig, Wasser, Pfefferminze und Haferflocken in ein Mixglas geben, pürieren. |
| <b>250 g</b> Halbfettquark        |   |
| <b>1 TL</b> flüssiger Honig       |   |
| <b>1 dl</b> Wasser                |   |
| <b>einige</b> Pfefferminzblätter  |   |
| <b>2 EL</b> Haferflocken          |   |



### Tipps

- Dieser feine Smoothie lässt sich vielseitig und je nach Saison abwandeln. Auch tiefgekühlte Früchte und Beeren, angetaut, eignen sich für Smoothies.
- Alternative Milchprodukte sind Magerquark, Skyr oder YoQua. Wählen Sie immer die Nature-Variante.
- Statt mit Honig mit Konfitüre, Gelee, Ahornsirup oder Birnendicksaft süßen.

**Portion:** 216 kcal, F 8 g, Kh 19 g, E 16 g

16 g  
Protein  
pro Person

# Slow-Carb-Müesli overnight

 10 Min. + ca. 8 Std. oder über Nacht quellen lassen  schlank

Für 2 Personen

**60 g grobe Haferflocken**  
**1 dl Wasser**

Haferflocken in eine Schüssel geben, Wasser dazugießen, mischen, zugedeckt ca. 8 Std. oder über Nacht quellen lassen.

**2 süssliche Äpfel**  
**60 g Haselnüsse**  
**250 g Halbfettquark**  
**1 TL Zimt**

Äpfel vierteln, entkernen, in feine Scheiben schneiden, Nüsse grob hacken. Quark, Äpfel, Nüsse und Zimt mit den eingeweichten Flocken mischen.

**Tipp:** Statt Haferflocken Soja- oder Dinkelflocken verwenden. Haselnüsse durch Cashewnüsse, Kokos-Chips, Kokosraspel, Paranüsse, Pekannüsse, Mandeln, Kürbis- oder Sonnenblumenkerne ersetzen.

**Portion:** 496 kcal, F 27g, Kh 39g, E 20g

*Cremiger!*

Ist Ihnen Quark etwas zu herb, dann geben Sie dem Müesli einfach 1 EL Mandelmus bei. So wird es schön cremig und hat erst noch mehr Proteine drin.

**20 g  
Protein**  
pro Person

# Rührei mit Speck

20 Min. schlank laktosefrei glutenfrei low carb

Für 2 Personen

## 100 g Bratspeck in Tranchen

Speck portionenweise in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett langsam sehr knusprig braten. Herausnehmen, auf Haushaltspapier sehr gut abtropfen. Bratpfanne mit Haushaltspapier ausreiben.

- 4 frische Eier
- ¼ TL Salz
- wenig Pfeffer
- 2 Bundzwiebeln mit dem Grün
- 1 EL Olivenöl

Eier verklopfen, würzen. Bundzwiebeln in feine Ringe schneiden, Grün beiseitestellen. Öl in derselben Bratpfanne warm werden lassen. Bundzwiebeln kurz andämpfen. Die Hälfte des Specks zerbröckeln, mit dem Ei begeben, Hitze reduzieren. Mit einer Bratschaufel hin- und herschieben, bis die Masse leicht fest ist. Restlichen Speck und Bundzwiebelgrün darauf verteilen.

Portion: 281 kcal, F 20 g, Kh 2 g, E 22 g



## Vegi-Tipp

Statt Bratspeck können Sie geräucherten Tofu in dünne Scheiben schneiden und auf dem Rührei anrichten. Das geht erst noch schneller.

22g  
Protein  
pro Person

# Bündnerfleisch-Brötchen

🕒 10 Min. 🍷 schlank 🥑 low carb

Für 2 Personen

|   |  |
|---|--|
| <b>150 g Gurke</b>  | Gurke in feine Scheiben schneiden.   |
| <b>100 g Pumpernickel</b>   | Brotscheiben mit Frischkäse bestreichen, Gurke, Dill und Bündnerfleisch darauflegen. |
| <b>50 g fettreduzierter Frischkäse</b> (z. B. Philadelphia Balance) |  |
| <b>wenig Dill</b>   |  |
| <b>80 g Bündnerfleisch in Tranchen</b>                              |  |

**Tipp:** Statt Bündnerfleisch geräucherte Pouletbrust-Tranchen verwenden.

**Portion:** 219 kcal, F 3 g, Kh 22 g, E 21 g

## Brotzeit

Wenn Sie kein Proteinbrot finden,  
dann ist Pumpernickel eine gute Wahl.  
Es ist ein Brot mit relativ  
viel Protein (ca. 5 g pro 100 g)  
und viel Ballaststoffen.



21g  
Protein  
pro Person

## Good to know

### Eiweissgehalt von Milchprodukten

Um 100 Gramm Käse herzustellen, braucht es 1 Liter Milch, deshalb ist Käse ein besonders guter Eiweisslieferant. Grundsätzlich sind entrahmte Milchprodukte proteinreicher, da das Milchfett reduziert wird und so im Verhältnis zum Gesamtgewicht mehr Eiweiss enthalten ist. Butter besteht fast vollständig aus Fett – die wertvollen Proteine befinden sich in der Buttermilch.

Durch Abrahmen von Vollmilch entsteht Milchdrink oder Magermilch. Der Proteingehalt dieser Milchsorten ist fast identisch, sie unterscheiden sich lediglich im Fettgehalt. Dieses Fett findet sich im Rahm, welcher nicht zu den Proteinlieferanten zählt.

|                          |      |
|--------------------------|------|
| 100 g Hart-/Halbhartkäse | 27 g |
| 100 g Mozzarella         | 20 g |
| 100 g Weichkäse          | 19 g |
| 100 g Feta               | 17 g |
| 100 g Hüttenkäse         | 12 g |
| 100 g Frischkäse         | 11 g |
| 100 g Skyr               | 11 g |
| 100 g Magerquark         | 11 g |
| 100 g Halbfettquark      | 9 g  |
| 100 g YoQua              | 8 g  |
| 100 g Ricotta            | 8 g  |
| 100 g Blanc battu        | 8 g  |
| 100 g Rahmquark          | 7 g  |
| 100 g Joghurt nature     | 7 g  |
| 1 dl Milch               | 3 g  |
| 1 dl Buttermilch         | 3 g  |

## Vegetarischer Brunch

15 Min. vegetarisch schlank

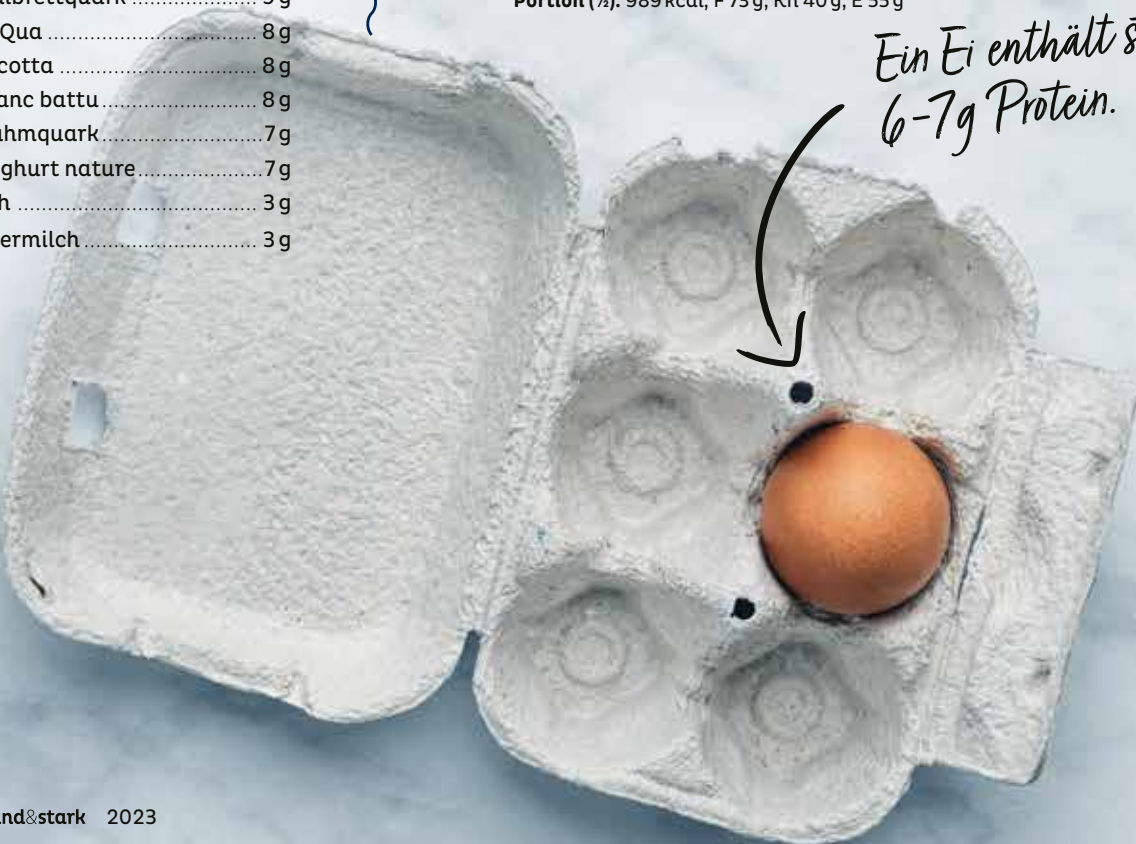
Für 2 Personen

|                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| <b>2 EL Kräuter</b>                 | Kräuter fein schneiden, mit dem Quark mischen, salzen.  |
| <b>250 g Halbfettquark</b>          |   |
| <b>¼ TL Salz</b>                    |   |
| <b>250 g Champignons</b>            | Champignons vierteln, Cherry-Tomaten halbieren. Öl in einer weiten beschichteten Bratpfanne warm werden lassen.   |
| <b>250 g Cherry-Tomaten</b>         | Pilze ca. 2 Min. braten. Tomaten beigegeben, ca. 1 Min. mitbraten. Spinat nach und nach beigegeben, zusammenfallen lassen, würzen, herausnehmen.          |
| <b>1 EL Rapsöl</b>                  |   |
| <b>150 g Jungspinat</b>             |   |
| <b>½ TL Salz</b>                    |   |
| <b>wenig Pfeffer</b>                |   |
| <b>1 EL Rapsöl</b>                  | Öl in derselben Pfanne warm werden lassen. Eier verrühren, in die Pfanne giessen, bei mittlerer Hitze hin- und herschieben, bis die Eimasse gestockt ist. |
| <b>2 Eier</b>                       |   |
| <b>200 g Gurke</b>                  | Gurke in Scheiben schneiden, mit Käse, Brot, Butter, Honig, Früchte und Quark zum Rührei servieren.   |
| <b>40 g Hart- oder Halbhartkäse</b> |   |
| <b>80 g Weichkäse</b>               |   |
| <b>4 Scheiben Low-Carb-Brot</b>     | (S.19/20, je ca. 45 g)  |
| <b>20 g Butter</b>                  |   |
| <b>2 TL Honig</b>                   |   |
| <b>300 g Früchte</b>                |   |

**Tipp:** Ein Milchkafee mit 1 dl Vollmilch dazu bedeutet plus 3,3 g Eiweiss.

**Portion (½):** 989 kcal, F 73 g, Kh 40 g, E 55 g

*Ein Ei enthält stolze 6-7g Protein.*





Rezepte für tolle  
Proteinbrote finden  
Sie ab Seite 18



55g  
Protein  
pro Person



# Power-Brot mit viel Protein

Einfach selber backen:  
proteinreiche Brötchen und  
Brot. Wir zeigen, wie es geht.



# Protein-Brötchen

🕒 15 Min. + 30 Min. quellen lassen + 35 Min. backen 🥕 vegetarisch 🍷 schlank 🍷 low carb

Ergibt 4 Stück

250 g Magerquark  
3 Eier  
30 g Sonnenblumenkerne  
15 g Leinsamen  
15 g gemahlene Flohsamenschalen  
50 g Weizenkeime  
1 Päckli Backpulver  
30 g Kichererbsenmehl  
½ TL Salz

Quark und Eier in einer Schüssel gut verrühren. Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Flohsamenschalen, Weizenkeime, Backpulver, Kichererbsenmehl und Salz mischen, beigeben, mit den Knethaken des Handrührgeräts gut daruntermischen. Teig offen bei Raumtemperatur ca. 30 Min. quellen lassen.

40 g Sonnenblumenkerne  
40 g Kürbiskerne  
20 g Sesam

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne und Sesam auf einem flachen Teller mischen. Den feuchten Teig mit einem Teighörnchen in 4 Portionen teilen, mit nassen Händen zu länglichen Brötchen formen, in den Kernen wenden und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Längs mit dem Messer ca. 3 mm tief einschneiden.

**Backen:** ca. 35 Min. in der unteren Hälfte des Ofens. Herausnehmen, Brötchen auf einem Gitter auskühlen.

**Tipp:** Die Brötchen lassen sich gut verpackt tiefkühlen. Haltbarkeit: ca. 2 Monate.

**Stück:** 376 kcal, F 23 g, Kh 12 g, E 25 g

25g  
Protein  
pro Stück

Viel Proteine und Ballaststoffe,  
das sind tolle Brötchen  
für jeden Tag.

# Good to know

## Eiweiss in Nüssen und Samen

Nüsse und Samen sind tolle pflanzliche Eiweisslieferanten, hier die Hitliste:

|                               |      |
|-------------------------------|------|
| 100 g Kürbiskerne .....       | 37 g |
| 100 g Erdnüsse .....          | 30 g |
| 100 g Sonnenblumenkerne ..... | 27 g |
| 100 g Hanfsamen .....         | 25 g |
| 100 g Leinsamen .....         | 21 g |
| 100 g Pistazien .....         | 21 g |
| 100 g Mandeln .....           | 22 g |
| 100 g Cashewkerne .....       | 20 g |
| 100 g Paranüsse .....         | 17 g |
| 100 g Baumnüsse .....         | 17 g |
| 100 g Haselnüsse .....        | 14 g |
| 100 g Pinienkerne .....       | 13 g |
| 100 g Pekannüsse .....        | 11 g |
| 100 g Macadamianüsse .....    | 9 g  |



21g  
Protein  
pro 100g

## Kernen-Leinsamenbrot

10 Min. + 1 Std. backen vegetarisch glutenfrei low carb

Für eine Cakeform von ca. 25 cm, gefettet und bemehlt

- 120 g **Leinsamenmehl**  
(siehe Hinweis)
- 100 g **Kernen-Nuss-Mix**  
(Naturaplan Bio)
- 2 TL **Backpulver**
- ½ TL **Salz**
- 250 g **Magerquark**
- 3 **Eier**
- 3 EL **Rapsöl** oder Nussöl
- 2 EL **Kernen-Nuss-Mix**

Ofen auf 170 Grad vorheizen. Leinsamenmehl, Kernen-Mix, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen. Quark, Eier und Öl beigeben, mit einer Kelle gut mischen. Teig in die vorbereitete Form füllen, mit einem leicht geölten Löffelrücken glatt streichen, Kernen-Mix darüberstreuen.

**Backen:** ca. 1 Std. in der unteren Hälfte des Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, Brot sorgfältig aus der Form nehmen, auf einem Gitter auskühlen.

**Hinweis:** Leinsamenmehl wird auch als Leinmehl bezeichnet. Es ist in Reformhäusern und in Onlineshops erhältlich.

**Haltbarkeit:** In Folie eingepackt im Kühlschrank ca. 5 Tage tiefgekühlt (ganz oder in Scheiben) ca. 2 Monate.

100 g: 323 kcal, F 23 g, Kh 4 g, E 21 g



# Jeden Tag proteinreich



19g  
Protein  
pro Person

# Polentataler mit Pilzgemüse

 15 Min. + 10 Min. backen  vegetarisch  schlank

Für 2 Personen

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Olivenöl
- 5 dl Gemüsebouillon
- 120 g mittelfeiner Maisgriess (4 Min.)
- 2 Zweiglein glattblättrige Petersilie
- 20 g Baumnusskerne
- 2 EL geriebener Sbrinz

Ofen auf 220 Grad vorheizen. Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein hacken. Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebel und Knoblauch andämpfen. Bouillon dazu-giessen, aufkochen. Maisgriess einrühren, unter Rühren bei kleiner Hitze ca. 4 Min. zu einem dicken Brei köcheln. Petersilie grob schneiden, darunter mischen. Polenta zu zwei Rondellen von je ca. 15 cm Ø auf einem mit Backpapier belegten Blech austreichen. Baumnusskerne grob hacken, mit dem Käse darauf verteilen.

**Backen:** ca. 10 Min. in der Mitte des Ofens.




- 200 g Pilze (z. B. Eierschwämme, Champignons oder Kräuterseitlinge)
- 100 g Cicerino rosso
- 100 g kernlose Trauben
- ½ EL Olivenöl
- ½ TL Salz
- wenig Pfeffer
- 50 g Roquefort oder Feta

Pilze in Scheiben, Cicerino in breite Streifen schneiden, Trauben halbieren. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Pilze ca. 4 Min. rührbraten. Cicerino und Trauben ca. 1 Min. mitrührbraten, würzen, auf den Polentatalern verteilen. Käse in Stücke schneiden, darauf verteilen.

Portion: 552kcal, F 25g, Kh 57g, E 19g



# Kichererbsen-Tätschli mit Gurkensalat

 25 Min.  vegetarisch  schlank

Für 2 Personen

**1 Dose Kichererbsen** (ca. 400 g)  
**2 EL geschälte Mandeln**  
**1 roter Chili**  
**2 Zweiglein Pfefferminze**  
**200 g Rüebl**  
**3 EL geriebener Sbrinz**  
**1 EL Mehl**  
**1 EL Olivenöl**  
**¼ TL Kreuzkümmelpulver**  
**¼ TL Salz**  
**wenig Pfeffer**

Kichererbsen abspülen, abtropfen, mit den Mandeln grob hacken, in eine Schüssel geben. Chili entkernen, mit der Pfefferminze fein schneiden, beides begeben. Rüebl schälen, an der Röstiraffel dazureiben. Käse, Mehl und Öl begeben, würzen, zu einer kompakten Masse mischen, zu 8 Tätschli formen.

**2 EL Olivenöl**

1 EL in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren, Tätschli 3 Min. braten, wenden, restliches Öl begeben, ca. 3 Min. fertig braten.

**1 Gurke**  
**2 Zweiglein Pfefferminze**  
**180 g Joghurt nature**  
**20 g getrocknete Cranberrys**  
**2 Prisen Salz**  
**wenig Pfeffer**

Gurke schälen, entkernen, in Würfeli schneiden. Pfefferminze fein schneiden, beides mit dem Joghurt und den Cranberrys mischen, würzen. Gurkensalat zu den Tätschli servieren.

Portion: 552 kcal, F 30 g, Kh 47 g, E 21 g



**25 Min.**

**21 g Protein**  
pro Person





## Vegi-Tipp

Statt Bacon können Sie geräucher-  
ten Tofu, in Würfeln, verwenden.  
Das schmeckt auch toll und liefert  
pflanzliches Eiweiss.

24 g  
Protein  
pro Person

# Gemüse-Frittata mit Bacon

30 Min. schlank laktosefrei glutenfrei low carb

Für 2 Personen

- 1 **Zwiebel**
- 1 **Aubergine** (ca. 300 g)
- 1 **Zucchini** (ca. 200 g)
- 1 TL **Olivenöl**
- ½ TL **Salz**
- wenig **Pfeffer**
- 60 g **Schinkenspeck in Tranchen** (Bacon)
- 2 **Tomaten** (ca. 300 g)

Zwiebel schälen, in feine Streifen schneiden. Aubergine und Zucchini in ca. 1cm grosse Würfel schneiden. Öl in einer beschichteten Bratpfanne (ca. 24 cm Ø) heiss werden lassen. Zwiebel, Aubergine und Zucchini ca. 6 Min. rührbraten, würzen. Bacon in breite Streifen schneiden, ca. 2 Min. mitbraten. Tomaten in Scheiben schneiden, darauflegen.

- 4 **frische Eier**
- ½ TL **Salz**
- wenig **Pfeffer**
- 3 **Zweiglein Basilikum**

Eier verklopfen, würzen, über das Gemüse giessen. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Min. stocken, aber nicht trocken werden lassen. Basilikumblätter abzupfen, darauf verteilen.

**Hinweis:** Schinkenspeck (Bacon) ist eine fettarme Alternative zu Bratspeck und ideal für die leichte Küche. Er harmoniert sehr gut mit Eiern. Bacon ist in grösseren Coop-Supermärkten erhältlich.

**Portion:** 333 kcal, F 18 g, Kh 15 g, E 24 g

# Vegetarische Spaghetti Carbonara

 30 Min.  vegetarisch

Für 2 Personen

**36g  
Protein**  
pro Person

**175 g Spaghetti**  
**Salzwasser, siedend**

Spaghetti im Salzwasser al dente kochen, abtropfen.

**100 g Öl zum Braten**  
**geräucherter Tofu**

Tofu längs halbieren, in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Tofu beidseitig je ca. 1 Min. anbraten, herausnehmen. Hitze reduzieren, Bratfett auftupfen, wenig Öl begeben.

**1 Zwiebel**  
**250 g Zucchini**

Zwiebel in feine Streifen schneiden, von den Zucchini mit dem Sparschäler längs Streifen abschälen. Zwiebel andämpfen, Zucchini begeben, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. mitdämpfen. Spaghetti und Tofu wieder begeben, nur noch heiss werden lassen, Hitze reduzieren.

**1 dl Rahm**  
**2 frische Eier**  
**50 g geriebener Parmesan**  
**wenig Muskat**  
**¼ TL Salz**  
**wenig Pfeffer**  
**geriebener Parmesan,**  
nach Belieben

Rahm und alle Zutaten bis und mit Pfeffer gut verrühren, über die Spaghetti giessen, mit zwei Gabeln sorgfältig mischen (die Eier sollen nicht gerinnen), sofort servieren. Käse dazu servieren.

Portion: 759 kcal, F 36 g, Kh 70 g, E 36 g

  
**30 Min.**

31g  
Protein  
pro Person



25 Min.

## Omelette mit Erbsli und Käse

25 Min. vegetarisch schlank laktosefrei glutenfrei low carb

Für 2 Personen

- |   |  |
|---|--|
| <p><b>1 Bundzwiebel mit dem Grün</b><br/>                 ½ EL <b>Olivenöl</b><br/> <b>350 g tiefgekühlte Erbsli</b>, aufgetaut<br/>                 ¼ dl <b>Wasser</b><br/>                 ½ TL <b>Salz</b><br/>                 wenig <b>Pfeffer</b><br/>                 1 <b>Bio-Zitrone</b></p> | <p>Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebeln andämpfen, Erbsli kurz mitdämpfen, Wasser dazugießen, ca. 5 Min. dämpfen, würzen. Von der Zitrone die Hälfte der Schale dazureiben, mischen.</p>   |
| <p><b>40 g Hartkäse</b> (z. B. Appenzeller)<br/>                 5 <b>frische Eier</b><br/>                 2 <b>Zweiglein Thymian</b><br/>                 ¼ TL <b>Salz</b><br/>                 wenig <b>Pfeffer</b><br/>                 1 EL <b>Olivenöl</b></p>                                  | <p>Käse an der Röstiraffel reiben, beiseitestellen. Eier in einer Schüssel verklopfen, Thymian fein schneiden, begeben, würzen. ½ EL Öl in einer beschichteten Bratpfanne warm werden lassen. Die Hälfte der Eimasse dazugießen, sodass der Pfannenboden überzogen ist. Omelette zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 2 Min. stocken lassen. Je die Hälfte der Erbsli und des Käses darauf verteilen, zugedeckt ca. 2 Min. warm werden lassen. Omelette anrichten. Zweite Omelette gleich zubereiten.</p> |

Portion: 511 kcal, F 30 g, Kh 23 g, E 31 g



30 g  
Protein  
pro Person

**Protein-Boost!**  
Noch proteinreicher wird das Gericht, wenn Sie Linsen- oder Kichererbsen-Teigwaren verwenden.

## Cremige Pasta mit Linsen

30 Min. vegetarisch schlank  
Für 2 Personen

|  |   |
|--|---|
| <b>60 g schwarze Linsen</b> (Beluga)<br><b>Wasser</b> , siedend<br><b>¼ TL Salz</b>  | Linsen offen im siedenden Wasser ca. 20 Min. weich kochen, abtropfen. Linsen zurück in die Pfanne geben, salzen, zugedeckt beiseitestellen.   |
| <b>1 Zwiebel</b><br><b>250 g Rüebl</b><br><b>200 g Tomaten</b><br><b>120 g Teigwaren</b> (z. B. Urdinkel-Penne)<br><b>3 dl Wasser</b><br><b>1 TL Salz</b>    | Zwiebel schälen, in feine Streifen schneiden, in eine Pfanne geben. Rüebl schälen, schräg in Scheiben, Tomaten in Würfel schneiden, mit den Teigwaren und dem Wasser beugeben, salzen, mischen, aufkochen. Zugedeckt unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. kochen, bis die Teigwaren al dente sind. |
| <b>1 Bund Schnittlauch</b><br><b>20 g Haselnüsse</b><br><b>100 g fettreduzierter Frischkäse</b> (z.B. Philadelphia Balance)<br><b>20 g geriebener Sbrinz</b> | Schnittlauch fein schneiden, Nüsse grob hacken, mit dem Frischkäse und den Linsen unter die Teigwaren mischen, heiss werden lassen. Käse darüberstreuen.  |

Portion: 554 kcal, F 15 g, Kh 70 g, E 30 g

**30 Min.**

# Käseschnitten mit Zucchini

🕒 20 Min. + 20 Min. backen 🍷 schlank 🚫 laktosefrei

Für 2 Personen

|  |   |
|--|---|
| <p><b>2 Frischback-Sesam-Bagels</b> (je ca. 85 g)</p> <p><b>1 EL Olivenöl</b></p> <p><b>70 g Bresaola in Tranchen</b></p>  | <p>Ofen auf 200 Grad vorheizen. Bagels aufschneiden, mit dem Öl bestreichen. Bresaola darauf verteilen.</p>   |
| <p><b>400 g Zucchini</b></p> <p><b>2 Zweiglein glattblättrige Petersilie</b></p> <p><b>80 g geriebener Gruyère</b></p> <p><b>1 TL Sambal Oelek</b></p> <p><b>½ TL Salz</b></p> | <p>Zucchini an der Röstiraffel reiben, Petersilie fein schneiden, beides mit der Hälfte des Käses, Sambal Oelek und Salz mischen. Masse auf den Bagels verteilen, restlichen Käse darauf verteilen.</p> <p><b>Backen:</b> ca. 20 Min. in der oberen Hälfte des Ofens.</p> |
| <p><b>1 EL Aceto balsamico</b></p> <p><b>½ EL Olivenöl</b></p> <p><b>½ EL Wasser</b></p> <p><b>Salz, Pfeffer, nach Bedarf</b></p> <p><b>100 g Jungsalat</b></p>                | <p>Aceto, Öl und Wasser verrühren, würzen, Salat begeben, mischen, zu den Käseschnitten servieren.</p>  |



**Variante:** Statt Bagels können Sie 170 g Brot nach Wahl in Scheiben schneiden und belegen.

**Portion:** 554 kcal, F 25 g, Kh 46 g, E 34 g





**30 Min.**

**31g  
Protein**  
pro Person

## Plätzli mit Pilzgemüse

30 Min. schlank low carb

Für 2 Personen

- 1 TL Olivenöl
- 4 Schweinsplätzli (z. B. Nierstück, je ca. 50 g)
- ¼ TL Edelsüss-Paprika
- ½ TL Salz

Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Plätzli beidseitig je ca. 1 Min. braten, herausnehmen, würzen, warm stellen.

- 1 rote Peperoni
- 250 g Pilze (z. B. Champignons, Kräuterseitlinge)
- 200 g Aubergine
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Maizena
- 1 dl Halbrahm
- ½ dl Gemüsebouillon
- 1 Bio-Zitrone
- 3 Zweiglein Pfefferminze
- Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Peperoni entkernen, in Streifen, Pilze in Scheiben, Aubergine in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden. Öl in derselben Pfanne heiss werden lassen. Peperoni, Pilze und Aubergine ca. 5 Min. rührbraten. Maizena mit dem Rahm und der Bouillon anrühren, unter Rühren dazugießen, aufkochen, bei kleiner Hitze ca. 3 Min. köcheln. Von der Zitrone die Hälfte der Schale dazureiben und 1 EL Saft dazupressen. Pfefferminze grob schneiden, begeben, würzen. Pilzgemüse mit den Plätzli anrichten.

Portion: 436 kcal, F 28 g, Kh 13 g, E 31 g

# Spinatwähe mit Hüttenkäse

25 Min. + 30 Min. backen vegetarisch schlank

Für 2 Personen

Für ein Backblech von ca. 28 cm Ø, mit Backpapier belegt

|  |  |
|--|--|
| <p>1 <b>Zwiebel</b><br/>1 <b>roter Peperoncino</b><br/>1 EL <b>Olivenöl</b><br/>500g <b>Spinat</b><br/>¾ TL <b>Salz</b></p>        | <p>Ofen auf 220 Grad vorheizen. Zwiebel schälen, fein hacken. Peperoncino entkernen, in Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebel und Peperoncino kurz andämpfen, Spinat portionenweise begeben, zugedeckt zusammenfallen lassen, salzen, abtropfen, etwas abkühlen.</p>   |
| <p>120g <b>Ruchmehl</b><br/>¼ TL <b>Salz</b><br/>100g <b>Magerquark</b><br/>1½ EL <b>Wasser</b><br/>½ EL <b>Weissweinessig</b></p> | <p>Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Quark, Wasser und Essig begeben, rasch zu einem glatten Teig zusammenfügen, nicht kneten. Teig auf wenig Mehl (ca. 30 cm Ø) auswallen, ins vorbereitete Blech legen. Boden mit einer Gabel dicht einstechen. Spinat auf dem Teigboden verteilen.</p> |
| <p>2 <b>Eier</b><br/>200g <b>Hüttenkäse nature</b><br/>2 EL <b>geriebener Gruyère</b></p>  | <p>Eier verklopfen, darübergiessen, Hüttenkäse darauf verteilen, Käse darüberstreuen.<br/><b>Backen:</b> ca. 30 Min. auf der untersten Rille des Ofens.</p>  |

**Tipp:** Der einfache, schlanke Turbo-Teig! Dieser schlanke Teig ist superschnell gemacht und muss nicht einmal ruhen, er kann direkt verarbeitet und gebacken werden.

**Portion:** 560 kcal, F 20g, Kh 49g, E 42g



# Zwetschgenauflauf

 10 Min. + 35 Min. backen  vegetarisch  schlank

Für 2 Personen

Für 2 ofenfeste Förmchen von je ca. 4 dl oder 1 ofenfeste Form von ca. 1 Liter

**350 g Zwetschgen** Ofen auf 180 Grad vorheizen.  
**1 EL Rohzucker** Zwetschgen halbieren, mit  
**¼ TL Zimt** Zucker und Zimt in den Förm-  
chen mischen.

**Backen:** ca. 10 Min. in der Mitte  
des Ofens. Herausnehmen.

**140 g Brot** (z. B. Tessi-  
nerli oder Zopf) Brot in Scheiben schneiden,  
**½ dl Milch** ziegelartig in die Zwetschgen  
**250 g Halbfettquark** stecken. Milch, Quark, Eier,  
**2 frische Eier** Zucker und Salz verrühren, über  
**1 EL Rohzucker** die Brotscheiben giessen. Butter  
**1 Prise Salz** darauf verteilen.

**10 g Butter**, weich

**1 TL Puderzucker** **Fertig backen:** ca. 25 Min.  
Herausnehmen, mit dem  
Puderzucker bestäuben.

**Tipp:** Noch etwas mehr Proteine gewünscht? Dann bestreuen Sie den Auflauf vor dem Backen mit gehackten Nüssen.

**Variante:** Der Auflauf schmeckt auch köstlich mit entsteinten Kirschen, Aprikosen oder Mirabellen.

**Portion:** 550 kcal, F 18 g, Kh 69 g, E 27 g

*Süsser Znacht!*

Auch ein süsser Auflauf kann eiweissreich sein. Eier und Halbfettquark für den Guss sind der Trick.





27g  
Protein  
pro Person



# Ei, Ei, Ei – geballte Kraft für Sie

Viele Proteine, wertvolle Vitamine: Eier liefern unserem Körper wichtige Nährstoffe, die er optimal verwerten kann. Vor allem das Gelbe vom Ei kommt als wahres Kraftpaket mit viel Vitamin D daher. Weshalb Sie auf Eier setzen können, erfahren Sie hier.



Sind Eier wirklich gesund? Ja. Ihren schlechten Ruf als Cholesterinförderer haben inzwischen zahlreiche Studien widerlegt. US-Experten haben herausgefunden, dass der Körper selbst viel mehr Cholesterin bildet, als er über die Nahrung aufnimmt.

#### **Gut verfügbare Proteine**

Eiproteine erweisen sich in jedem Lebensabschnitt als wahre Baustoffe: Unser Körper kann diese besser verwerten als Proteine aus anderen Lebensmitteln – genauer, zu hundert Prozent! Pro Ei sind das rund 7 Gramm Protein.

#### **Ganz schön gelb und stark**

Der Eidotter wiederum besticht mit einem beeindruckenden Nährstoffprofil. Er enthält Vitamin A, Vitamin D, Vitamin E

und verschiedene B-Vitamine, zudem die Spurenelemente Zink, Eisen, Selen und Lutein, welches unter anderem die Augen unterstützt.

Gewusst? Diese Mikronährstoffe bleiben beim Kochen grösstenteils erhalten.

#### **Tipps zur Anwendung**

Hart oder weich gekocht, pochiert, im Glas, in Form einer Omelette, als Spiegel- oder Rühreier, als knusprige Hülle bei einer Piccata (mit Fleisch, Zucchini oder Auberginen) oder als Guss auf einer Wähe – die Zubereitungsarten sind so vielfältig wie bekömmlich. Gekochte Eierspeisen sollten Sie innerhalb von 24 Stunden konsumieren. Eier lassen sich auch ungekühlt aufbewahren. Die Faustregel besagt: 28 Tage im Kühlschrank, 18 Tage bei Zimmertemperatur.

## Zum Glück ein Ei

Eier sorgen für Glücksgefühle. Sie enthalten die Aminosäure Tryptophan, welche der Körper zur Produktion des Glückshormons Serotonin benötigt. Mit einer feinen Eiermahlzeit können Sie also auch Ihrem Glücksgefühl ein wenig auf die Sprünge helfen.

## Noch frisch?

Sie wollen testen, ob Eier noch frisch sind? Geht ganz einfach. Legen Sie das Ei in ein grosses Glas Wasser. Sinkt es auf den Boden, ist das Ei frisch. Steht es im Wasser schräg, ist es zwischen sieben und vierzehn Tage alt. Wenn es im Wasser nach oben steigt und an der Oberfläche schwimmt, ist es definitiv schon älter und sollte nicht mehr gegessen werden.

Mitmachen  
und gewinnen  
[swica.ch/  
wettbewerb](https://swica.ch/wettbewerb)

**WARUM**

**WIR SEIT JEHER AUF  
GESUNDES SETZEN?**

WEIL GESUNDHEIT  
ALLES IST

**SWICA**

SWICA unterstützt Ihren gesunden Lebensstil. Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung trägt entscheidend zu Ihrem Wohlbefinden bei. Deshalb profitieren Sie bei uns von attraktiven Präventionsbeiträgen und von vielseitigen Gesundheitsangeboten.

**FÜR SIE DA.**

Telefon 0800 80 90 80 oder [swica.ch/ernaehrung](https://swica.ch/ernaehrung)

Proteine nicht vergessen! Hier tolle Salate und Suppen mit einer Extraportion Kraft für Ihre Muskeln.

# Aufgabeln und auslöffeln

## Tipps



von Dr. clin. nutr. Caroline Kiss,  
Fachexpertin Klinische Ernährung,  
Universitäre Altersmedizin  
FELIX PLATTER

Salate und Suppen werden gerne als Lunch eingepackt. Leider gehen die Proteine dabei oft vergessen. Es wäre ein Leichtes, diese Mahlzeiten geschickt anzureichern.

Bereiten Sie cremige Suppen statt mit Rahm mit Hüttenkäse, Schmelzkäse oder Kichererbsen zu, es lässt sich gut pürieren.




Geben Sie vor dem Genuss geröstete Kerne oder Nüsse auf die Suppe.

Ergänzen Sie Ihre Salate zum Beispiel mit gekochten Eiern, Hüttenkäse, Trockenfleischstreifen, Nüssen und Kernen, Bohnen aus der Dose, Sbrinz-Röllchen oder Tête-de-Moine-Rosetten.

Eine Extraportion Protein kann schon in die Salatsauce integriert werden, indem Sie Halbfettquark statt Mayonnaise verwenden.



# Broccolisuppe mit Bündnerfleisch

 30 Min.  schlank  low carb

Für 2 Personen

**1 Schalotte**  
**500 g Broccoli**

Schalotte schälen, fein hacken. Broccoli in Röschen schneiden.

**1 EL Olivenöl**  
**8 dl Gemüsebouillon**  
**Salz, Pfeffer, nach Bedarf**

Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Schalotte und Broccoli ca. 5 Min. andämpfen. Bouillon dazugießen, aufkochen. Hitze reduzieren, ca. 20 Min. weich köcheln. Suppe im Mixglas pürieren, würzen, anrichten.

**80 g Bündnerfleisch in Tranchen**  
**100 g Frischkäse nature**  
**2 EL Baumnusskerne**  
**30 g Micro Greens**

Bündnerfleisch in feine Streifen schneiden, mit dem Frischkäse, den Baumnusskernen und den Micro Greens auf der Suppe anrichten.

Portion: 466 kcal, F 31 g, Kh 11 g, E 32 g

**32g Protein**  
pro Person



**Vegetarisch**  
Möchten Sie die Suppe lieber vegetarisch genießen? Dann verwenden Sie einen vegetarischen Fleischersatz, z. B. ca. 100 g Planted pulled Nature oder Planted pulled Spicy Herbs.

# Ratatouille-Suppe mit Mozzarella

🕒 25 Min. 🌱 vegetarisch 🍷 schlank 🥗 low carb

Für 2 Personen



**1 Schalotte**  
**2 Knoblauchzehen**  
**1 roter Peperoncino**  
**250g Tomaten**  
**200g Zucchini**  
**200g rote Peperoni**  
**150g Auberginen**

Schalotte und Knoblauch schälen, grob hacken. Peperoncino entkernen, in Ringe schneiden. Tomaten in Stücke schneiden. Zucchini, Peperoni und Auberginen in ca. 1cm grosse Stücke schneiden.

**1 EL Olivenöl**  
**40g rote Linsen**  
**4 dl Gemüsebouillon**  
**Salz, nach Bedarf**  
**2 TL Crema di Balsamico**

Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Schalotte, Knoblauch und Peperoncino andämpfen. Tomaten, Zucchini, Peperoni und Auberginen begeben, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Min. dämpfen. Linsen begeben, Bouillon dazugießen, zugedeckt ca. 5 Min. köcheln. ¼ der Suppe im Mixglas pürieren, in die Pfanne zurückgeben, heiss werden lassen, salzen. Anrichten, Crema di Balsamico darüberträufeln.




**3 Zweiglein Basilikum**  
**2 Becher Mozzarella di Bufala (ca. 250g)**  
**2 Prisen Fleur de Sel**

Basilikum grob schneiden, mit dem Mozzarella mischen, salzen, zur Suppe servieren.

Portion (½): 554 kcal, F 34 g, Kh 30 g, E 29 g

29g  
 Protein  
 pro Person

# Thai-Curry-Suppe mit Crevetten

 25 Min.  schlank  laktosefrei

Für 2 Personen

|   |   |
|---|---|
| <b>300 g</b> Rüebli                                 | Rüebli schälen, in Würfeli schneiden, Peperoni entkernen, in feine Streifen schneiden. Chili entkernen, in Ringe schneiden. Bambussprossen abspülen, abtropfen.   |
| <b>1</b> gelbe Peperoni                             |   |
| <b>1</b> roter Chili                                |   |
| <b>1 Dose</b> Bambussprossen (ca. 230 g)            |   |
| <b>1 EL</b> geröstetes Sesamöl                      | Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Rüebli, Peperoni, Chili und Bambussprossen andämpfen. Ingwer schälen, dazureiben, Currypaste kurz mitdämpfen. Bouillon und Kokosmilch dazugießen, aufkochen. Hitze reduzieren, ca. 15 Min. köcheln.  |
| <b>2 cm</b> Ingwer                                  |   |
| <b>2 EL</b> rote Currypaste                         |   |
| <b>5 dl</b> Hühnerbouillon                          |   |
| <b>2 ½ dl</b> Kokosmilch                            |   |
| <b>250 g</b> Cherry-Tomaten                         | Tomaten halbieren, mit den Crevetten in die Suppe geben, bei kleiner Hitze ca. 5 Min. ziehen lassen. Limette heiss abspülen, trocken tupfen, von der Hälfte den Saft dazupressen, Rest in Schnitze schneiden. Suppe salzen, Korianderblättchen abzupfen, darüberstreuen, Limettenschnitze dazu servieren. |
| <b>200 g</b> geschälte rohe Crevettenschwänze (Bio) |   |
| <b>1</b> Limette                                    |   |
| <b>Salz</b> , nach Bedarf                           |   |
| <b>3</b> Zweiglein Koriander                        |   |

Portion: 540 kcal, F 31g, Kh 35g, E 27g

**27g**  
Protein  
pro Person

**Vegetarisch**

Möchten Sie die Suppe lieber ohne Crevetten, dann nehmen Sie 200 g Tofu in Würfeln, das passt auch hervorragend.

# Leichte Bündner Gerstensuppe

 1 Std.  schlank

Für 2 Personen

**1 Zwiebel**  
**1 Knoblauchzehe**  
**300 g Lauch**  
**200 g Rüebl**  
**80 g Bündnerfleisch**

Zwiebel schälen, fein hacken. Knoblauch pressen. Lauch längs halbieren, in feine Streifen schneiden. Rüebl schälen, in Würfel, Trockenfleisch fein schneiden. Die Hälfte des Bündnerfleischs beiseite stellen.

**1 EL Olivenöl**  
**50 g Rollgerste**  
**1 Lorbeerblatt**  
**1 l Fleischbouillon**

Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebel, Knoblauch, Lauch und Rüebl andämpfen, Gerste kurz mitdünsten. Bündnerfleisch und Lorbeerblatt beigegeben, Bouillon dazugießen, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 50 Min. köcheln.

**1 dl Halbrahm**  
**½ Bund Schnittlauch**  
**80 g Ruchbrot**

Rahm dazugießen, heiss werden lassen, Suppe anrichten. Schnittlauch fein schneiden, mit dem beiseitegestellten Bündnerfleisch darüberstreuen. Brot in Scheiben schneiden, dazu servieren.

**Lässt sich vorbereiten:** Suppe ca. 1 Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

**Portion:** 559 kcal, F 24 g, Kh 52 g, E 28 g

**28 g**  
**Protein**  
pro Person



# Chili-con-Carne-Suppe

 30 Min.

Ergibt 2½ Liter, für 2 Personen

|   |   |
|---|---|
| ½ EL <b>Olivenöl</b>                          | Öl im Brattpfopf heiss werden lassen. Fleisch ca. 3 Min. anbraten, herausnehmen, salzen.  |
| <b>200 g mageres Hackfleisch</b><br>(Rind)    |   |
| ¼ TL <b>Salz</b>                              |   |
| <b>1 Zwiebel</b>                              | Zwiebel und Knoblauch schälen, Zwiebel in feine Streifen schneiden, Knoblauch fein hacken. Chili und Peperoni entkernen, Chili in Ringe, Peperoni in Würfeli schneiden. Kartoffeln in 1 cm grosse Würfel schneiden. Bohnen abspülen, abtropfen.   |
| <b>1 Knoblauchzehe</b>                        |   |
| <b>1 roter Chili</b>                          |   |
| <b>1 gelbe Peperoni</b>                       |   |
| <b>300 g festkochende Kartoffeln</b>          |   |
| <b>1 Dose rote Bohnen</b> (ca. 215 g)         |   |
| ½ EL <b>Olivenöl</b>                          | Öl in derselben Pfanne warm werden lassen. Zwiebel, Knoblauch und Chili andämpfen. Peperoni, Kartoffeln und Bohnen kurz mitdämpfen. Tomaten und Zimt begeben, Bouillon dazugiesesen, aufkochen. Hitze reduzieren, Fleisch wieder begeben, zugedeckt ca. 15 Min. köcheln, salzen. Suppe anrichten, sauren Halbrahm darauf verteilen. |
| <b>1 Dose gehackte Tomaten</b><br>(ca. 400 g) |   |
| ¼ TL <b>Zimt</b>                              |   |
| <b>5 dl Fleischbouillon</b>                   |   |
| <b>Salz</b> , nach Bedarf                     |   |
| <b>4 EL saurer Halbrahm</b>                   |   |

Portion: 549 kcal, F 20 g, Kh 56 g, E 36 g

**36g**  
**Protein**  
pro Person

**Vegi-Variante**

Statt Hackfleisch können Sie auch einen vegetarischen Ersatz verwenden. Uns schmeckte The Green Mountain plant-based Gehacktes besonders gut.

# Blumenkohlsalat mit Ei

🕒 15 Min. + 20 Min. backen 🥕 vegetarisch 🍷 schlank 🚫 glutenfrei

Für 2 Personen

**500 g Blumenkohl**  
**1 EL Olivenöl**  
**½ TL Salz**  
**wenig Pfeffer**

Ofen auf 220 Grad vorheizen. Blumenkohl in Röschen schneiden, mit Öl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen.

**Backen:** ca. 20 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen.

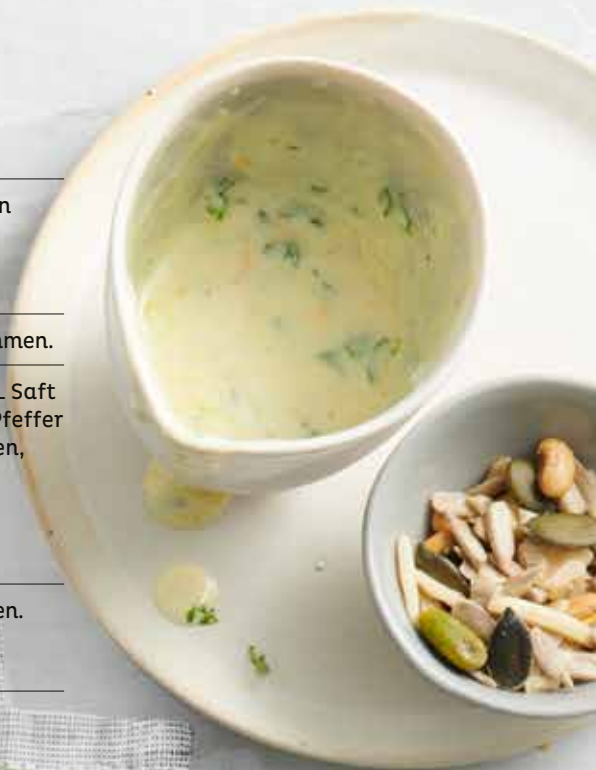
**1 Bio-Orange**  
**1 TL milder Senf**  
**1 EL Olivenöl**  
**180 g Joghurt nature**  
**½ TL Salz**  
**wenig Pfeffer**  
**½ Bund Petersilie**

Von der Orange die Hälfte der Schale abreiben, 2 EL Saft auspressen, beides mit Senf, Öl, Joghurt, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Petersilie fein schneiden, begeben, mischen.

**4 hart gekochte Eier**  
**1 EL Kapern**  
**20 g Kernen-Mix**

Eier schälen, halbieren, mit dem Blumenkohl anrichten. Sauce darüberträufeln, Kapern abtropfen, mit dem Kernen-Mix über den Salat streuen.

**Portion:** 434 kcal, F 30 g, Kh 13g, E 25g



**25g Protein**  
 pro Person



20g  
Protein  
pro Person

## Good to know

### Pflanzliche Eiweissquellen

Hier die besten pflanzlichen Eiweissquellen im Überblick:

|                            |        |
|----------------------------|--------|
| 100 g Lupinensamen.....    | 42 g   |
| 100 g gelbe Linsen.....    | 24 g   |
| 100 g Kidneybohnen.....    | 24 g   |
| 100 g Beluga-Linsen.....   | 23 g   |
| 100 g rote Linsen.....     | 23 g   |
| 100 g weiße Bohnen.....    | 23 g   |
| 100 g schwarze Bohnen..... | 22 g   |
| 100 g Kichererbsen.....    | 19 g   |
| 100 g Tempeh.....          | 16,5 g |
| 100 g Tofu.....            | 14 g   |

## Caprese-Salat mit Bohnen

🕒 20 Min. 🌱 vegetarisch 🏠 schlank 🚫 glutenfrei 🍷 low carb

Für 2 Personen

|   |   |
|---|---|
| <b>2 EL Aceto balsamico bianco</b>                      | Aceto und Öl in einer Schüssel verrühren, Sauce würzen.   |
| <b>2 EL Olivenöl</b>                                    |   |
| <b>¼ TL Salz</b>  |   |
| <b>wenig Pfeffer</b>                                    |   |
| <b>4 Schalotten</b>                                     | Schalotten schälen, in feine Ringe schneiden. Cherry-Tomaten halbieren, beides zur Sauce geben. Bohnen abspülen, abtropfen, mit dem Mozzarella und den Oliven unter die Tomaten mischen, würzen. Basilikumblätter abzupfen, darüberstreuen. |
| <b>300 g Cherry-Tomaten</b>                             |   |
| <b>½ Dose grüne Bohnen</b> (ca. 435 g, z. B. Flageolet) |   |
| <b>150 g Mini-Mozzarellas</b>                           |   |
| <b>75 g entsteinte schwarze Oliven</b>                  |   |
| <b>¼ TL Salz</b>  |   |
| <b>wenig Pfeffer</b>                                    |   |
| <b>1 Bund Basilikum</b>                                 |   |

Portion: 489 kcal, F 35 g, Kh 19 g, E 20 g

# Kartoffelsalat mit Thon

 40 Min.  schlank

Für 2 Personen

|   |  |
|---|--|
| <b>400 g festkochende Kartoffeln</b><br><b>Salzwasser</b> , siedend   | Kartoffeln offen im siedenden Salzwasser ca. 30 Min. knapp weich kochen. Noch heiss schälen, in Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben.  |
| <b>1½ dl Gemüsebouillon</b> , heiss   | Bouillon über die Kartoffeln giessen, kurz ziehen lassen.  |
| <b>1 EL grobkörniger Senf</b><br><b>2 EL Weissweinessig</b><br><b>2 EL Olivenöl oder Rapsöl</b><br><b>180 g Joghurt nature</b><br><b>1 Gurke</b> (ca. 350 g)<br><b>250 g Cherry-Tomaten</b><br><b>Salz, Pfeffer</b> , nach Bedarf | Senf, Essig, Öl und Joghurt verrühren. Gurke in Stängelchen schneiden, Tomaten halbieren, alles zu den Kartoffeln geben, sorgfältig mischen, würzen, anrichten. Thon abtropfen, darauf verteilen, Schnittlauch fein schneiden, darüberstreuen. |
| <b>1 Dose Thon im Salzwasser</b><br>(ca. 200 g)   |  |
| <b>1 Bund Schnittlauch</b>  |  |

**Lässt sich vorbereiten:** Salat ohne Gurke und Tomaten ca. 1 Tag im Voraus zubereiten. Gurke und Tomaten kurz vor dem Servieren begeben, ansonsten wird der Salat wässrig. So eignet sich der Salat auch zum Mitnehmen.

**Portion:** 446 kcal, F 17g, Kh 38g, E 30g

*Vegetarisch*

Möchten Sie den Kartoffelsalat lieber ohne Fisch zubereiten? Er schmeckt auch super mit Eistreusel. Einfach zwei gekochte Eier hacken und darüberstreuen.

*30g  
Protein  
pro Person*

# Bunter Salat mit Forellenmousse

🕒 20 Min. 🍷 schlank

Für 2 Personen

- 1 Bio-Zitrone
- ½ EL Rapsöl oder Olivenöl
- ¼ TL Salz
- 200 g Kohlrabi
- 200 g Rübli
- 1 rote Peperoni
- 100 g Cherry-Tomaten
- 2 Zweiglein Pfefferminze
- 10 g gesalzene Erdnüsse

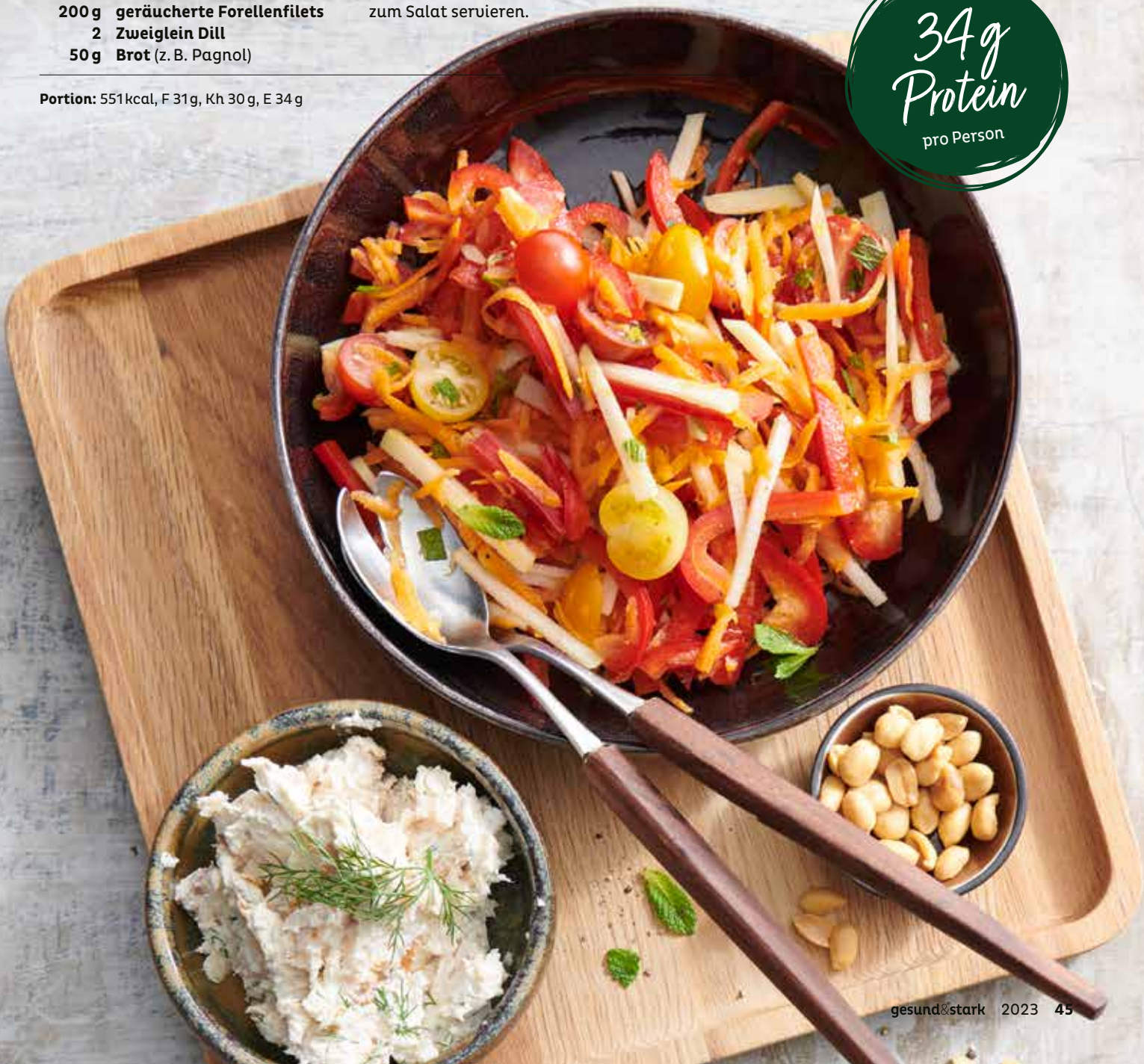
Von der Zitrone die Hälfte der Schale abreiben, 2 EL Saft auspressen, beides mit dem Öl und dem Salz in einer Schüssel verrühren. Kohlrabi und Rübli schälen, mit der Peperoni in Streifen schneiden. Tomaten halbieren, Pfefferminze grob schneiden, alles in die Sauce geben, mischen. Erdnüsse darüberstreuen.

- 140 g Frischkäse mit Meerrettich (z. B. Cantadou)
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Wasser
- 200 g geräucherte Forellenfilets
- 2 Zweiglein Dill
- 50 g Brot (z. B. Pagnol)

Frischkäse mit dem Zitronensaft und dem Wasser glatt rühren. Forellenfilets in Stücke, Dill fein schneiden, beides daruntermischen. Brot in Scheiben schneiden, Mousse darauf verteilen, zum Salat servieren.

Portion: 551kcal, F 31g, Kh 30g, E 34g

34g  
Protein  
pro Person





## Mythos 1

### Tierisches Eiweiss ist hochwertiger als pflanzliches Eiweiss

Die biologische Wertigkeit von Proteinen gibt an, wie gut sie in körpereigene Proteine umgewandelt werden können. Tierische Produkte haben meist eine hohe Wertigkeit. Doch auch pflanzliches Eiweiss liefert alle lebenswichtigen Aminosäuren. Soja hat sogar eine höhere Wertigkeit als Rindfleisch.

## Mythos 2

### Fleisch ist proteinreicher als pflanzliche Kost

Es gibt viele pflanzliche Proteinquellen. Zu den Spitzenquellen gehören Lupinen, Kürbiskerne, Seitan, Hanfsamen, Nüsse, Tempeh, Chiasamen, Tofu und weitere Hülsenfrüchte wie Linsen und Kichererbsen. 100 Gramm Seitan enthalten beispielsweise mehr Protein als dieselbe Menge Fleisch oder Fisch.



## Mythos 3

### Proteine lassen Muskeln wachsen – auch bei Frauen

Jein. Eiweiss ist ein wichtiger Baustoff für die Muskeln. Allerdings bilden sich nicht automatisch Muskeln, wenn man viel Eiweiss isst. Muskeln wachsen durch Training und eine eiweisreiche Ernährung.



# Die neun grossen Protein-Mythen

Wir räumen auf mit den Halbwahrheiten über das Protein.  
Was ist richtig und was stimmt nicht?  
Erfahren Sie hier, was an den neun grossen Protein-Mythen wirklich dran ist.



Das Geschenk, das zehnmals Freude macht:

Ein Abonnement der Zeitlupe!



044 283 89 13  
info@zeitlupe.ch



en  
ren



#### Mythos 4

### Proteinpulver ist besser als Protein aus Lebensmitteln

Zugegeben, mit einem Proteinshake lässt sich Eiweiss in einer qualitativ sehr hochwertigen Form aufnehmen. Eiweisspulver ist ein Nahrungsergänzungsmittel, mit dem man die Ernährung ergänzen kann – etwa in Form eines Shakes am Nachmittag als Züeri. Trotzdem gehören täglich eiweissreiche Lebensmittel auf den Speiseplan.



#### Mythos 6

### Eiweiss schädigt die Nieren

Proteine bestehen aus Aminosäuren. Wird Eiweiss im Körper umgewandelt, entsteht Ammoniak, das als Harnstoff über die Nieren ausgeschieden wird. Wenn wir viel Eiweiss essen, müssen die Nieren mehr arbeiten. Bei gesunden Nieren reicht es, genügend zu trinken. Einzig Personen mit geschädigten Nieren sollten auf ihre Eiweisszufuhr achten.



#### Mythos 5

### Proteine sind nur für Sportler wichtig

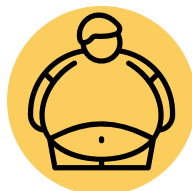
Sportler benötigen mehr Eiweiss (für den Muskelaufbau und die Regeneration nach dem Training), jedoch ist Eiweiss auch für Nichtsportler wichtig. Der Körper benötigt Proteine auch für Knochen, Haare, Nägel und Organe.



#### Mythos 7

### Protein hilft beim Abnehmen

Wenn es so einfach wäre! Wer Gewicht verlieren will, benötigt eine negative Energiebilanz. Das heisst: Weniger Kalorien aufnehmen, als man verbraucht. Sport ist deshalb ebenso wichtig wie eine gesunde Ernährung. Allerdings können Proteine beim Abnehmen behilflich sein: Eiweissreiche Lebensmittel wie Fisch und Geflügel, Hülsenfrüchte und fettarme Milchprodukte machen lange satt und halten den Blutzuckerspiegel stabil.



#### Mythos 8

### Zu viel Eiweiss macht fett

Eigentlich nicht. Doch am Ende des Tages zählt die Kalorienbilanz. Auch Proteine liefern Kalorien. Wer mehr aufnimmt als verbrennt, kann an Gewicht zulegen. Eine zu hohe Eiweissaufnahme führt dazu, dass der Körper die Proteine in Glukose und anschliessend in Kohlenhydrate umwandelt.



#### Mythos 9

### Je mehr Protein man isst, desto besser

Eher nicht. Als Ernährungsempfehlung gilt, mindestens 0,8 Gramm Eiweiss pro Kilo des eigenen Körpergewichtes einzunehmen, maximal aber 2 Gramm. Bei der Altersgruppe 50+ werden 1 bis 1,2 Gramm empfohlen.



# Sie fragen,

unsere Spezialisten antworten

**Kurt M. (53) aus KÖniz**

**Ich nehme diesen Winter an einem Langlauf-Skimarathon teil. Wie ernähre ich mich vor und nach dem Wettkampf ideal?**

Wichtig vor dem Wettkampf ist es, die Energiespeicher aufzufüllen. Essen Sie ein bis zwei Wochen vor dem Marathon ausgewogen und nehmen Sie vor allem genügend Kohlenhydrate zu sich. Gute Kohlenhydratquellen sind Pasta, Reis, Kartoffeln, Quinoa, aber auch Hülsenfrüchte wie Kichererbsen und Bohnen.

Am Wettkampftag sollten Sie etwa vier Stunden vor dem sportlichen Event eine grössere Mahlzeit zu sich nehmen, die vor allem aus Kohlenhydraten besteht. Eine Stunde vor dem Wettkampf können Sie sich noch mit einer Banane, Trockenfrüchten, einem Fruchtojoghurt oder Reis/Maiswaffeln mit Honig stärken.

Nach dem Marathon sorgen Kohlenhydrate für eine bessere Regeneration. Gönnen Sie sich dann aber auch Proteine, sie sind ebenso wichtig. Proteinhaltige Sportgetränke, Joghurt mit Früchten, Reiswaffeln mit Hüttenkäse, glutenfreie Brötchen mit wenig magerem Fleisch oder Eierspeisen wie Gemüseomeletten sowie Pancakes mit Fruchtkompott geben Ihnen den erforderlichen Proteinnachschub.



**Christian Riedi, Personal Trainer  
MAS Health & Fitness  
dipl. Sportphysiotherapeut SPT  
bei GRAF tut gut in Luzern**

**Astrid L. (55) aus dem Toggenburg**

**Ich treibe viel Sport und ernähre mich vegan. Nun habe ich gehört, dass man pflanzliche Eiweisse weniger gut aufnimmt. Welche pflanzlichen Eiweissquellen empfehlen Sie, und wie lässt sich die Verwertbarkeit steigern?**

Pflanzliche Proteine können vom Körper tatsächlich weniger gut verwertet werden als jene tierischer Quellen. Aufgrund sogenannter antinutritiver Substanzen, die zum Beispiel in Hülsenfrüchten enthalten sind, kann die Proteinaufnahme im Darm gehemmt werden. Zudem verfügen pflanzliche Proteine – im Gegensatz zu tierischen – bis auf wenige Ausnahmen wie Soja und Lupinen über ein unvollständiges Aminosäureprofil. Aminosäuren sind die Grundbausteine der Proteine und somit von grosser Bedeutung für unseren Körper. Einige davon kann unser Körper selbst produzieren, aber nicht alle lebensnotwendigen. Deshalb ist es wichtig, dass wir diese über die Ernährung zuführen. Clever kombiniert, können die essenziellen Aminosäuren auch problemlos vegan abgedeckt werden. Besonders effektiv ist die Kombination von Hülsenfrüchten und, im Falle einer Zöliakie, glutenfreiem Getreide. Typische Beispiele hierfür sind Gerichte aus Mais und Bohnen oder Soja, kombiniert mit Reis oder Kartoffeln.



**Wina Fontana  
Ernährungsberaterin**

**Carina B. (49) aus St. Gallen**

**Ich habe nie Sport getrieben, weil mir das nicht zusagt. Welche Alternativen für mehr Bewegung im Alltag empfehlen Sie?**

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt 150 Minuten Bewegung pro Woche, diese können Sie gut in Ihren Alltag einbauen. Viele Aktivitäten fühlen sich nicht wie Sport an, haben aber eine ähnlich positive Wirkung auf den Körper. Dazu zählen etwa Spaziergehen, Treppensteigen, Haushalts- und Gartenarbeit. Jede Minute tut dem Organismus gut und trainiert die Muskeln.

Ein Klassiker für einfaches und zeitsparendes Gleichgewichtstraining ist, beim Zähneputzen auf einem Bein zu stehen. Unterwegs kann man eine Haltestelle früher aus dem Bus aussteigen und den Rest der Strecke zu Fuss gehen. Noch besser wäre es, die gesamte Strecke zu Fuss oder mit dem Velo zu bewältigen. Manchen Menschen helfen Apps oder technische Geräte wie Schrittzähler oder Smartwatches, um die tägliche Bewegung im Blick zu halten und noch einen Spaziergang einzubauen, um das Tagesziel zu erreichen.



**Aaron Haslbauer  
Sportwissenschaftler  
Basel Mobility Center**



Pascal Z. (52) aus Luzern

**Meine Laktoseintoleranz engt die Auswahl von Milchprodukten stark ein. Ich würde gerne mal eine Molke trinken, vertrage sie aber nicht. Haben Sie Ideen, wie ich den Molke-Drink ersetzen könnte, um mehr Protein aufzunehmen?**

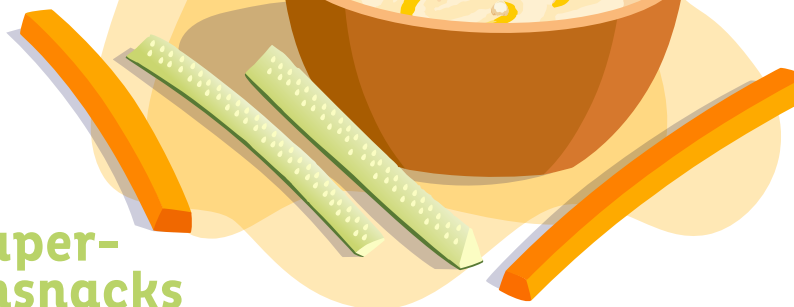
Frischmolke enthält etwa gleich viel Laktose wie Milch, deshalb vertragen Sie diese nicht. Molke ist jedoch gar kein besonders guter Proteinlieferant. Sie enthält pro 200 Milliliter gerade einmal 1,8 Gramm Protein. Zum Vergleich: die gleiche Menge Milch enthält 6,4 Gramm Protein und 30 Gramm Hartkäse sogar 10 Gramm Protein. Um mehr Protein aufzunehmen, ist es daher sinnvoller, auf laktosefreien Hartkäse oder laktosefreie Milchprodukte zurückzugreifen. Empfohlen sind drei Portionen Milchprodukte pro Tag.

Molkenproteinisolat-Pulver – im Handel als «Whey»-Protein erhältlich – ist hingegen laktosefrei und kann zur Ergänzung eingesetzt werden, wenn Sie Ihren Proteinbedarf mit natürlichen Lebensmitteln nicht decken können. Verwechseln Sie es bitte nicht mit Molkenpulver oder Süßmolkenpulver, denn diese enthalten Laktose. So können Sie also selbst einen laktosefreien proteinreichen Molke-Drink zubereiten.



**Nicole Schregenberger**  
Fachverantwortliche Ernährungstherapie  
Universitäre Altersmedizin FELIX PLATTER

# Protein- Kicks für den Alltag



## Fünf Super-Proteinsnacks

Sie haben einfach grad mal Lust, etwas zu naschen oder benötigen eine kleine Stärkung auf einem längeren Spaziergang? Hier finden Sie fünf Snackideen, die subito viel Eiweiss liefern.

### Hummus mit Gemüsesticks

Aus pürierten Kichererbsen mit Sesamöl-Mus, Olivenöl, Zitronen und Gewürzen hergestellt, hat die orientalische Spezialität längst unsere Küchen und Gaumen erobert. Hummus schneidet aufgrund seiner mehrfach ungesättigten Fettsäuren besser ab als herkömmliche Dips.

### Kürbiskerne

Sie enthalten neben viel Eiweiss auch essenzielle Mikronährstoffe sowie Zink.

### Buttermilch

Perfekt für den kleinen Hunger zwischendurch liefert Buttermilch gute Proteine sowie Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen.

### Picknick-Eier

Gekocht lassen sich Eier ein paar Wochen lagern. Einfach schälen und geniessen. Mehr über Eier erfahren Sie auf Seite 34.

### Käsesticks

Hartkäse enthält bis zu 36 Prozent Eiweiss. Vor allem Hartkäse gehört zu den eiweisshaltigen Käsesorten. Schneiden Sie sich einfach ein Stück ab. In Folie oder Käsepapier gewickelt, lässt sich Käse auch gut mitnehmen.

## Knabbern um die Nuss

Nüsse sind eine gesunde Eiweissquelle. Doch enthalten die kleinen Kraftpakete unterschiedlich viel Protein. Erdnüsse (eigentlich Hülsenfrüchte) schaffen es auf stolze 25 Gramm Eiweiss pro 100 Gramm. Sie schwingen damit obenaus. Kürbiskerne bringen es auf 19 Gramm Protein pro 100 Gramm. Auch Mandeln sind mit 20 Gramm Eiweiss pro 100 Gramm ein gesunder Proteinsnack.

## Gute Partner

Pflanzliches Eiweiss nimmt der Körper besser auf, wenn es in Kombination mit bestimmten Nährstoffen verzehrt wird. So gelten etwa Mais und Bohnen als ideale Kombination.

Der Grund: Bohnen enthalten einen Überschuss der Aminosäure Lysin, bei Mais ist es genau umgekehrt. Weil sich beide so gut ergänzen, kann der Körper das Eiweiss besonders gut verwerten. Ähnlich gut: Eier und Kartoffeln, Quark und Kartoffeln.

# Das Neuste aus der Forschung



## Leucin – idealer Muskelkraftstoff

- Verschiedene Lebensmittel enthalten unter anderem die Aminosäure Leucin.
- Sie gehört zu den essenziellen Aminosäuren und ist daher sehr wichtig.
- Vor allem die Muskeln benötigen Leucin. Die Aminosäure fördert den Aufbau von Muskelmasse und hemmt den Abbau von Muskelprotein. Mehr Muskeln können die Leistung steigern und das Risiko von Verletzungen reduzieren. Eine in europäischen Pflegeheimen durchgeführte Studie belegt, dass die Muskelmasse der Probanden ohne Training um 250 Gramm zulegen, wenn sie während 13 Wochen täglich eine medizinische Trinknahrung aus Molkenprotein tranken, die mit Leucin angereichert war.
- Menschen ab 60 Jahren sollten täglich 5000 Milligramm Leucin pro Tag einnehmen. Der beste Leucin-Lieferant ist Parmesan mit 3500 Milligramm pro 100 Gramm. Aber auch Erdnüsse, Mandeln, Fleisch, Leber, Thunfisch, Heilbutt, Linsen, Erbsen oder Sojabohnen enthalten viel Leucin.
- Im Normalfall kann die erforderliche Tagesmenge von L-Leucin über eine ausgewogene Ernährung aufgenommen werden.

## Gesunder Trick: Molkenproteindrink

- Ältere Menschen benötigen eine höhere Nährstoffdichte. Sie verbrauchen durch den Muskelmasseverlust rund einen Viertel weniger Kalorien. Daher müssen die Nahrungsmittel kalorienärmer sein, aber extra viele Nährstoffe enthalten. In der Praxis bedeutet das: Ältere Menschen sollten insbesondere Proteine sowie vitamin-, mineralstoff- und spurenelementreiche Nahrungsmittel aufnehmen und dabei leere Kalorien wie Zucker möglichst vermeiden.
- Was dabei für flüssige Nahrungsergänzung spricht: Im Alter nimmt die Elastizität des Magens ab. Er ist schneller gefüllt und wird langsamer entleert als bei jüngeren Menschen, was den Appetit senkt. Ideal dazu eignet sich ein Molkeproteindrink. Dabei werden möglichst viele Nährstoffe in einem geringen Volumen eingenommen, damit keine zusätzliche Sättigung auftritt, die von der regulären Nahrungsaufnahme abhält.

## Starkes Trio

- Die Kombination von Vitamin D, Omega-3 und Krafttraining zeigte einen starken Schutz in der Prävention von Krebserkrankungen. Zu diesem Schluss kommt die Do-Health-Studie, die grösste Altersstudie Europas, die im April 2022 veröffentlicht wurde. Die Forscher, zu denen auch Prof. Dr. med. Reto W. Kressig zählte, wiesen nach, wie Vitamin D, Omega-3 und Bewegung unterschiedliche Mechanismen der Krebsentwicklung beeinflussen. Während Vitamin D auf die Unterdrückung von Krebszellen einwirkt, hat Omega-3 entzündungshemmende Wirkungen und körperliche Aktivität löst das Absterben von Krebszellen aus. Erstmals wurden in der Studie die ergänzenden Mechanismen dieser Wirkstoffe mit in Betracht gezogen, statt sie wie bisher getrennt zu bewerten. Die tägliche Vitamin-D- und Omega-3-Supplementierung sowie ein einfaches Krafttraining zu Hause führten zu einer Verminderung der invasiven Krebsneuerkrankungen um 61 Prozent.

**PRO  
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

# Machen Sie mit!



PRO SENECTUTE

**Infoline**

058 591 15 15



Entdecken Sie vielfältige  
Aktivitäten in Ihrer Region.

[prosenectute.ch/kurssuche](https://prosenectute.ch/kurssuche)

# Weiden Sie sich an reinem Bio-Genuss.

Beste Bio-Qualität  
seit 30 Jahren.



naturaplan



Bio liegt in unserer Natur.



Für mich und dich.