

Richtig Essen - Nährwerttabelle für eiweißhaltige Kost

Wer Muskeln aufbauen oder behalten und trotzdem abnehmen möchte, sollte **nicht** die Kalorien reduzieren. Entscheidend ist die Zufuhr von genügend Eiweiß, vor allem abends. Wer Sport treibt, braucht Energie (Kohlenhydrate). Eiweiße sind wichtig zum Muskelaufbau. Die geschieht, wenn der Körper ruht, also im Schlaf.

Wer mit einer Diät abnehmen möchte und weniger isst, nimmt auch ab. Jedoch mehr an Muskelmasse, als an Fett. Der Körper gewöhnt sich schnell ans weniger essen (weniger Kalorienbedarf) und behält seine Fettreserven. Wer dazu noch Sport treibt, braucht auch dementsprechend Energie (KH) Ohne genügend PS gehts den Berg nicht rauf.

Ein gesundes **Nährwertverhältnis** besteht aus: **KH 50 % - EW 25 % - FE 25 %***

*Ernährungswissenschaftler gehen von weniger Eiweiß aus (0,8 -1g). Dies gilt für Nicht- oder Wenigsportler. Sportler gehen von mehr Eiweißbedarf aus (1-2g je kg Körpermasse). Nach neuesten Erkenntnissen ist ein erhöhter Eiweißumsatz gesundheitlich unbedenklich - Fett nicht!

Eiweißquelle 100g	Eiweiß [g]	Fett [g]	KH [g]	kcal	E/K-Wert*	Abnehm-geeignet
Hähnchenbrustfilet	21,0	2,0	1,0	110	1,9	Ja
Eiklar vom Ei	11,0	0,7	0,2	50	2,2	Ja
mageres Rindfleisch	19,0	4,0	1,0	115	2,6	Ja
mageres Schweinefleisch	22,0	4,0	1,0	140	1,6	Ja
Schinken (mager)	20,0	4,0	0,0	119	1,7	Ja
Putenbrust	23,0	2,0	0,0	110	2,1	Ja
Hüttenkäse (light)	12,7	2,2	3,1	85	1,5	Ja
Harzer Käse	27,0	0,5	0,0	113	2,4	Ja
Alaska Seelachsfilet	18,3	0,9	1,0	81	2,2	Ja
Rotbarschfilet	16,4	0,0	3,2	94	1,7	Ja
Thunfisch i.e.Saft (Kons.)	25,5	1,0	0,1	113	2,6	Ja
Thunfisch i.Öl (Kons.)	24,0	33,6	0,1	291	0,8	nein
Magerquark	12,2	0,3	3,9	68	1,8	Ja
körniger Frischkäse 0,4%	15,5	0,4	1,6	72	2,2	Ja
Milch 1,5%	3,5	1,5	5,0	48	0,7	nein
Joghurt 1,5%	3,4	1,5	15,4	89	0,4	nein
Linsen (Konserven)	6,4	0,6	14,7	100	0,6	nein
Hackfleisch	18,9	16,2	0,3	221	0,8	nein
Hähnchenflügel	19,0	14,0	2,0	210	0,9	nein
Hähnchenschenkel (mit Haut)	17,0	0,4	14,0	193	0,9	nein
Mozzarella	17,5	19,0	1,0	247	0,7	nein
Käseaufschnitt (light)	27,0	16,0	0,1	252	1,1	nein
Quark 20%	10,8	4,4	3,6	92	1,2	nein
Quark 40%	9,3	9,8	3,5	139	0,5	nein
Mandeln	20,0	47,0	21,0	546	0,3	nein
Erdnüsse	29,8	48,1	7,5	576	0,5	nein
Tofu natur	10,6	5,3	2,9	102	1,0	nein
Sojamilch	3,7	1,8	2,5	40	0,9	nein
Whey Protein	77,8	6,9	5,9	389	2,0	Ja
Pangasiusfilet	13,4	1,2	0,0	67	2,0	Ja

*E/K Wert: Eiweiß / Kalorien Verhältnis, ab 1,5 zum Abnehmen geeignet