

SO SCHMECKT POWER: 9 KOMBIS, DIE DICH MIT PROTEIN VERSORGEN

PROTEIN – VIELSEITIG VON MORGENS BIS ABENDS:

Eine gute Kombination von Proteinquellen liefert dir unentbehrliche (früher: essenzielle) Aminosäuren, unterstützt den Muskelaufbau und hilft, deinen Stoffwechsel zu regulieren – egal, ob du regelmäßig trainierst, dich ausgewogen ernähren willst oder einfach fit durch deinen Alltag gehen möchtest.

Wir zeigen dir nachfolgend neun einfache, leckere Power-Kombinationen, mit denen du zwischen 8 und 27 Gramm Protein pro Portion zu dir nimmst – ganz ohne Rechnen, einfach zum Nachmachen.

Ob Frühstück, Mittag- oder Abendessen: Lass dich inspirieren und entdecke, wie proteinreich eine ausgewogene Ernährung sein kann!

FRÜHSTÜCK:

SO LECKER SIND 12 G PROTEIN:



4 EL Haferflocken, 150 ml Milch, 20 g Walnüsse & frisches Obst.

Cremig, nussig,
fruchtig – und mit
12 g Protein der
perfekte Start in
den Tag.

SO COOL-BROTIG SIND 8 G PROTEIN:



1 Scheibe Weizenvollkornbrot, 30 g körniger Frischkäse, dazu Obst oder Rohkost.

Ein schneller, frischer
Snack – ideal fürs
Frühstück oder den
kleinen Hunger
zwischen durch.

SO CREMIG KOMMEN 25 G PROTEIN DAHER:



150 g Magerquark, 4 EL Haferflocken & Obst deiner Wahl.

Maximale Power,
minimaler Aufwand –
perfekt nach dem
Sport oder als
Frühstück deluxe.

MITTAGESSEN:

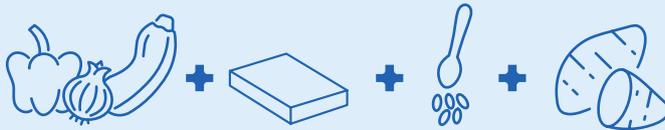
SO BUNT IST DEIN 21 G POWER-MITTAG:



100 g Quinoa, 80 g Kidneybohnen, 3 EL Joghurt als Soße & buntes Gemüse.

Ein pflanzen-
basierter Kraftteller,
der satt macht –
und deinem Körper
wichtige Bausteine
liefert.

SO HERZHAFT SIND 25 G PROTEIN:



Ofengemüse mit 100 g Hirtenkäse, 1 EL Pinienkernen & 100 g Süßkartoffeln.

Wärmt, schmeckt,
stärkt: Diese Kombi
ist perfekt fürs
Meal-Prep oder ein
entspanntes
Abendessen.

SO ITALIENISCH SIND 22 G PROTEIN:



150 g Vollkornnudeln mit 200 g Linsen-Bolognese & 1 EL Parmesan.

Soulfood mit Subs-
tanz – ohne Fleisch,
aber mit jeder Menge
Eiweiß.

ABENDESSEN:

SO HERZHAFT SIND 27 G PROTEIN AM ABEND:



2 Eier als Rührei, 1 Scheibe Vollkornbrot, 1 Scheibe Käse (z. B. Gouda) & Gemüse.

Ein Klassiker, neu
kombiniert – macht
satt und liefert
Proteine.

SO KNACKIG KOMMEN 26 G PROTEIN AUF DEN TISCH:



Frischer Salat mit 100 g Hirtenkäse, 20 g Cashewkernen & 1 Scheibe Vollkornbrot.

Crunchy und cremig –
diese Kombi ist ideal
für den Feierabend auf
der Couch.

SO COZY SCHMECKEN 18 G PROTEIN AUS DEM OFEN:



200 g Kartoffelauflauf mit Gemüse, 60 g Schinken & 30 g Käse.

Wärmend, würzig,
wunderbar – der
perfekte Mix für
entspannte Abende.