



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione



InfoFlash Protein

Proteine sind lebenswichtige Nährstoffe. Sie sind wichtige Baustoffe für Muskeln und das Immunsystem. In welchen Lebensmitteln sind Proteine enthalten? Wie viel Protein brauche ich? Wie kann ich meinen Proteinbedarf decken?

► Proteinquellen

Lebensmittel / Portion	Protein (g pro Portion)
Nüsse und Samen / 25 g	5
Kürbiskerne / 25 g	9
Fleisch, Geflügel, Fisch / 110 g, Trockengewicht	23
Eier / 2 Stück, 110 g	14
Tofu, fest / 120 g	18
Seidentofu / 120 g	6
Tempeh / 120 g	21
Seitan / 120 g	34
Texturiertes Soja / 35 g, Trockengewicht	17
Geschnetzeltes / Gehacktes, auf Basis von Mykoproteinen / 120 g	16
Geschnetzeltes, vegan, aus Soja- oder Erbsenprotein / 120 g	25
Gehacktes, vegan, aus Soja- oder Erbsenprotein / 120 g	18
Burger, vegan, aus Soja- oder Erbsenprotein / 120 g	22
Wurst vegan / 120 g	9–35
Hülsenfrüchte / 60 g, Trockengewicht	13
Halbhart- und Hartkäse / 30 g	8
Milch / 200 ml Joghurt / 180 g	6,5
Quinoa, Amaranth / 60 g, Trockengewicht Brot / 100 g	9
Haferflocken / 60 g Teigwaren / 60 g, Trockengewicht	8
Reis, Maisgriess / 60 g, Trockengewicht Kartoffeln / 240 g	5
Gemüse und Früchte (roh, Durchschnitt) / 120 g	1
Sojadrink / 200 ml	7
Joghurtersatz auf Soja- oder Erbsenbasis / 150 g	6
Mandeldrink / 200 ml	2
Joghurtersatz auf Mandelbasis / 150 g	2
Joghurtersatz auf Kokosbasis / 150 g	1
Getreidedrink / 200 ml	0,5
Käseersatz aus Cashewnüssen / 30 g	4,5
Käseersatz auf Öl- und Stärkebasis / 30 g	<1

Quelle: Schweizer Nährwertdatenbank V7.0 / www.naehrwertdaten.ch

► Empfohlene Proteinzufuhr für Erwachsene pro Tag

18–65 Jahre / pro kg Körpergewicht:
0.83 g*

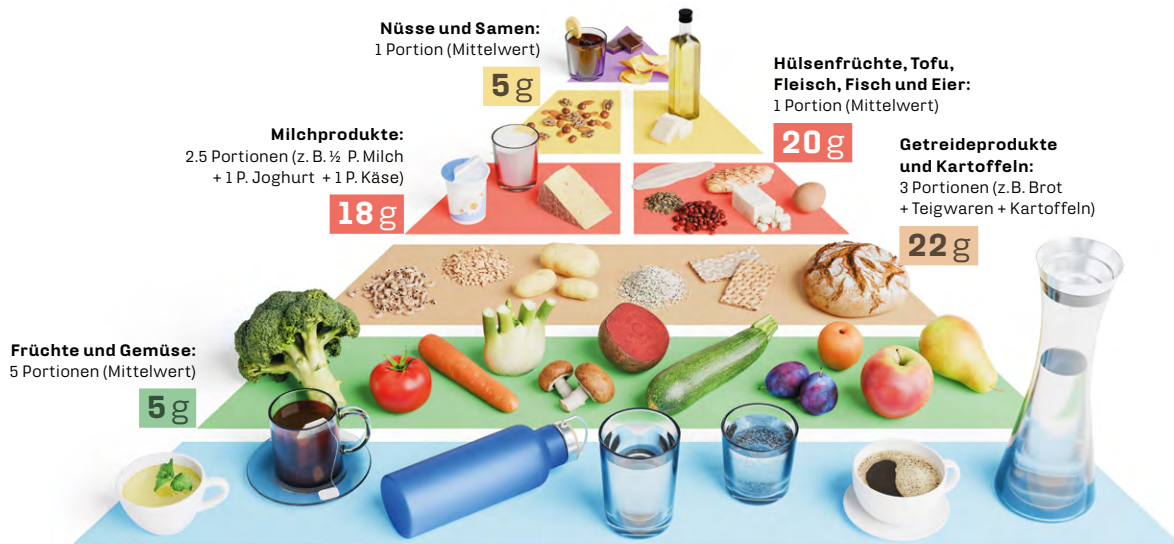
66 Jahre und älter / pro kg Körpergewicht:
1–1,2 g*

* **Lesebeispiel:** Proteinzufuhr für 50-jährige Person mit 75 kg Körpergewicht: $75 \times 0.83 \text{ g} = 62,25 \text{ g} / \text{Tag}$

Quelle: Schweizer Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr / <https://kwk.blv.admin.ch/naehrstofftabelle-de/>

► Wie decke ich meinen Proteinbedarf?

Beispiel für die Proteinzufuhr an einem Tag mit einer ausgewogenen Ernährung:



► **Mit einer ausgewogenen Ernährung** wird der Proteinbedarf leicht gedeckt. Neben Milchprodukten und anderen Proteinlieferanten aus der roten Stufe sind auch Getreideprodukte eine wichtige Proteinquelle. Die Empfehlungen der Lebensmittelpyramide richten sich an Erwachsene zwischen 18 und 65 Jahren. Ab dem 66. Lebensjahr wird empfohlen, **täglich 3 Portionen Milchprodukte** zu verzehren, wodurch die Proteinzufuhr erhöht wird.

► **Wer kein Fleisch und keinen Fisch isst**, kann die Proteinzufuhr sicherstellen, indem die Fleisch- bzw. Fischportion durch ein anderes proteinhaltiges Lebensmittel ersetzt wird wie z. B. **Eier, Tofu, Tempeh, Seitan, texturiertes Soja, Hülsenfrüchte, Fleischersatzprodukte auf der Basis von Mykoproteinen oder auf der Basis von pflanzlichen Proteinkonzentraten (Erbsen, Soja, Weizen usw.)**. Zusammen mit dem Protein aus Milch- und Getreideprodukten kann der Bedarf so leicht gedeckt werden.

► **Wer keine tierischen Produkte isst**, kann die Proteinzufuhr sicherstellen, indem die tierischen Produkte durch **2–4 Portionen an pflanzenbasierten, proteinreichen Lebensmitteln** ersetzt werden. Dazu gehören Lebensmittel wie **Tofu, Tempeh, Seitan, texturierte Sojabohnen, Hülsenfrüchte, Fleischersatz-**

produkte aus pflanzlichem Proteinkonzentrat sowie Sojadrink und Joghurtalternativen aus Soja oder anderen Hülsenfrüchten. Zusätzlich werden **2 Portionen an Nüssen und Samen empfohlen** (insgesamt 50–60 g). Zusammen mit dem Protein aus **Getreideprodukten** kann der Proteinbedarf gedeckt werden.

► **Bei einer Mischkost** werden 30 bis 40 g Proteine über tierische Produkte aufgenommen. Wie kann diese Menge über pflanzliche Lebensmittel gedeckt werden?

Beispiele:

- **2 dl Sojadrink + 1 Port. Linsen + 1 Port. Geschnetzeltes aus Mykoprotein = 36 g Protein**
- **1 Port. Seitan + 1 Port. Seidentofu = ca. 40 g Protein**
- **1 Joghurtersatz (Soja) + 1 Port. Kidneybohnen + 2 dl Sojadrink + 1 zusätzliche Port. Nüsse = ca. 31 g Protein**

**sge-ssn.ch**

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

► Weiterführende Informationen

Ernährungsempfehlungen und Portionsgrössen:

www.sge-ssn.ch/lebensmittelpyramide**► Individuelle Beratung**

Für eine individuelle Ernährungsberatung empfehlen wir Ihnen, sich an eine/n gesetzlich anerkannte/n Ernährungsberater/in zu wenden. Diese verfügen entweder über einen HF-Abschluss, einen BSc in Ernährung und Diätetik oder sind SRK-angelernt. Unter folgendem Link finden Sie Fachpersonen in Ihrer Umgebung: www.svde-asdd.ch

**► Impressum**

Copyright © 2026

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

www.sge-ssn.ch

Alle in diesem Merkblatt publizierten Informationen können bei Angabe des obigen Quellenvermerkes frei verwendet werden.

Mit finanzieller Unterstützung des Bundesamts für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV.

**sge-ssn.ch**

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern

+41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch**Infomaterialien**www.sge-ssn.ch**Online-Shop**+41 31 385 00 00 | sge-ssn.myshopify.com**tabula | Zeitschrift für Ernährung**+41 31 385 00 17 | www.tabula.ch

pfannefertig