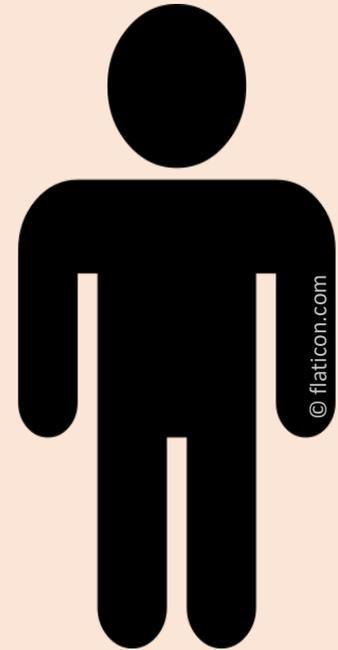


A collage of various protein-rich foods including chicken, salmon, cheese, avocado, nuts, seeds, and milk. The background is a wooden surface with several bowls and containers of nuts and seeds, a glass of milk, a piece of salmon, a piece of chicken, a piece of cheese, an avocado, and some fresh vegetables like spinach and broccoli.

Proteine in der Ernährung ab 60 Jahren

Proteine sind ...

- ✓ wichtige Bausteine für den Körper
- ✓ unverzichtbar für Muskeln, Knochen und die Immunabwehr



Über 60-Jährige

... brauchen mehr Protein als jüngere
Erwachsene

... essen häufig zu wenig Protein

A top-down view of a wooden table covered with various protein-rich foods. In the center is a glass of white milk. Surrounding it are bowls of chickpeas, chia seeds, and pumpkin seeds. There are also walnuts, almonds, and a jar of mixed nuts. Fresh salmon fillets are on a dark cutting board, along with a whole avocado and a slice of Swiss cheese. A piece of raw chicken is on the left, and a small chalkboard with the letter 'P' is nearby. The background shows more nuts and a bowl of spinach.

Proteinreiche Lebensmittel

Milch, Joghurt, Quark, Käse ...



Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Eier ...



Pflanzliche Proteinlieferanten

- ✓ Hülsenfrüchte:
Linsen, Kichererbsen,
getrocknete Bohnen ...
- ✓ Tofu und Tempeh (aus Soja)
- ✓ Hummus (aus Kichererbsen)
- ✓ Seitan (aus Weizenprotein)





Empfehlungen

Abwechslung
geniessen



Täglich 4 Protein-Portionen

3 x Milchprodukte

+

1 x andere Proteinquelle

(z. B. Fleisch, Fisch, Eier,
Tofu, Hülsenfrüchte ...)

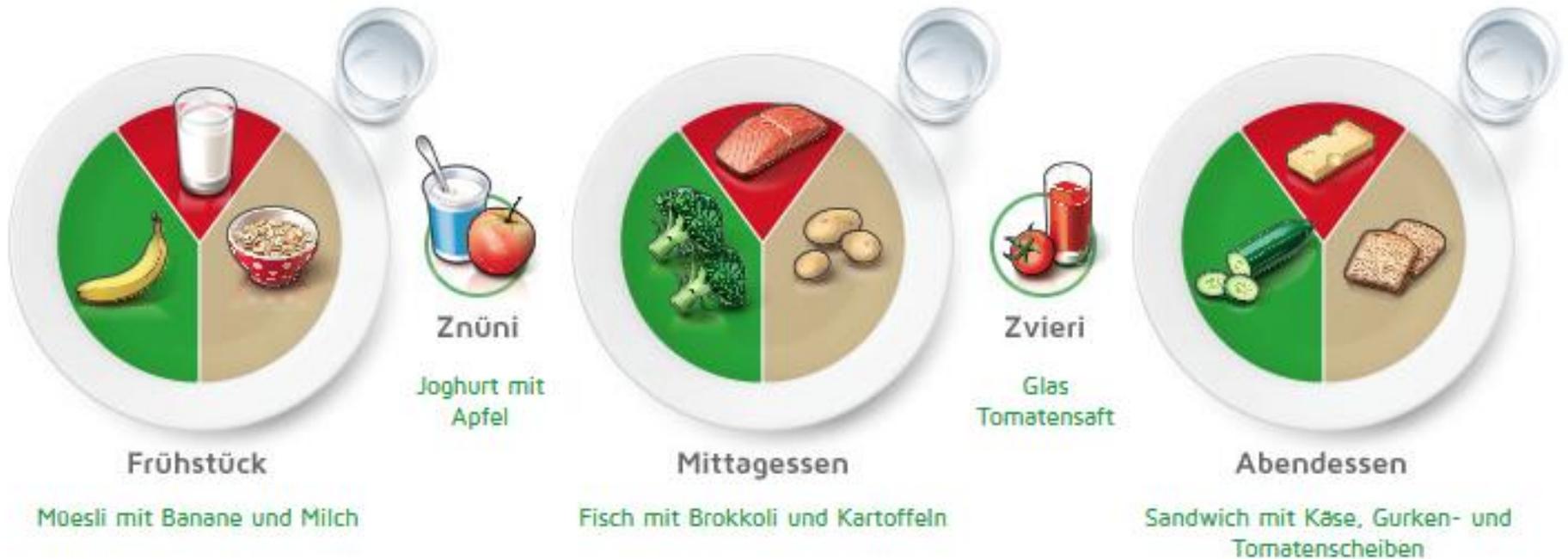
Beispiel:



+



Tagesbeispiel



Frühstücks-Ideen

- Brot mit Hüttenkäse oder Quark
- Frühstücks-Ei, Spiegelei, Rührei
- Grosser Milchkaffee
- Milch mit Schokopulver
- Joghurt mit Früchten
- Müesli oder Porridge mit Milch





Zusammenfassung

- Proteine sind wichtig für Muskeln und Knochen
- Täglich: 3 Milchprodukte und 1 weitere Proteinquelle (z. B. Eier, Tofu, Fleisch...)
- Abwechslung genießen

Weitere Informationen:
www.sge-ssn.ch/unterlagen
www.sge-ssn.ch/alter

© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE,
2020



sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Mit freundlicher Unterstützung von



Beisheim Stiftung



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

