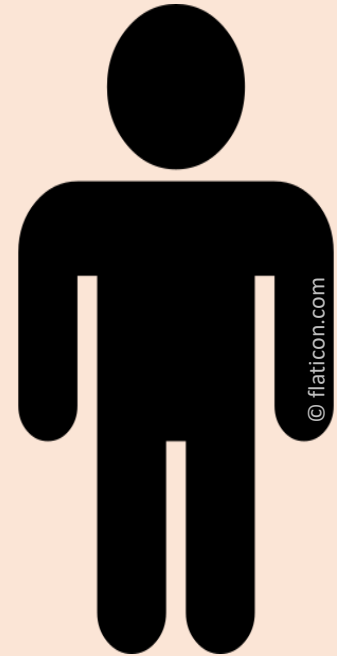


A collage of various protein-rich foods arranged on a wooden surface. In the center is a white rectangular box with the text "Proteine in der Ernährung ab 60 Jahren". Surrounding the box are: a piece of raw chicken breast on the left; a large wedge of Swiss cheese with holes in the bottom center; a whole green avocado to the right of the cheese; a piece of raw salmon on the right; a glass of white milk in the upper center; a bowl of chickpeas at the top; a bowl of chia seeds to the left of the milk; a bowl of pumpkin seeds to the right of the milk; a bowl of almonds at the top left; a bowl of walnuts below the almonds; a jar of mixed beans on the far left; a piece of raw salmon on the far right; and a small piece of broccoli at the top left. The background is a dark wooden surface. A small vertical watermark "© shutterstock.com" is visible on the far right edge.

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 collage of various protein-rich foods arranged on a wooden surface. The top half features a glass jar of mixed beans, a bowl of chickpeas, a bowl of chia seeds, a glass of milk, a bowl of pumpkin seeds, and a piece of raw salmon. The bottom half features a piece of raw chicken, a wedge of Swiss cheese, an avocado, a walnut, and a piece of salmon. A central text box with a light orange background contains the title.

Proteinreiche Lebensmittel

Milch, Joghurt, Quark, Käse ...



Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Eier,
Hülsenfrüchte, Tofu, Tempeh, Seitan ...





Empfehlungen

Abwechslung
geniessen



Täglich 4 Protein-Portionen

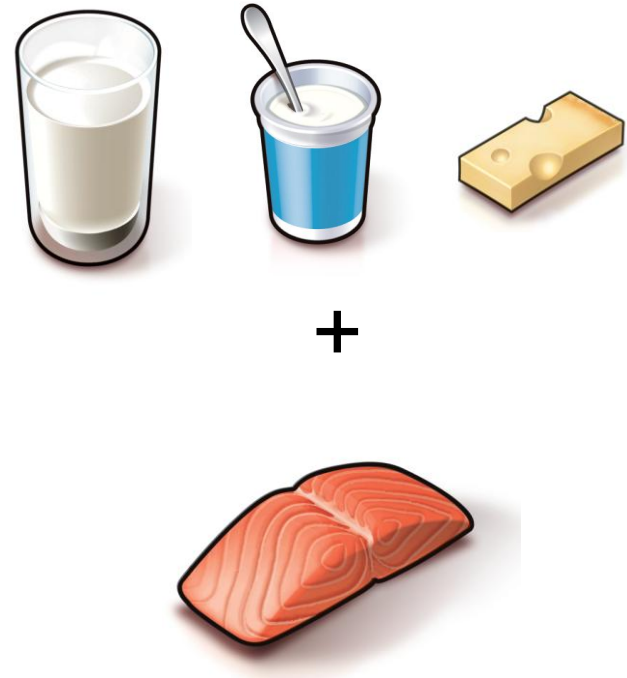
3 x Milchprodukte

+

1 x andere Proteinquelle

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

Beispiel:



Tagesbeispiel



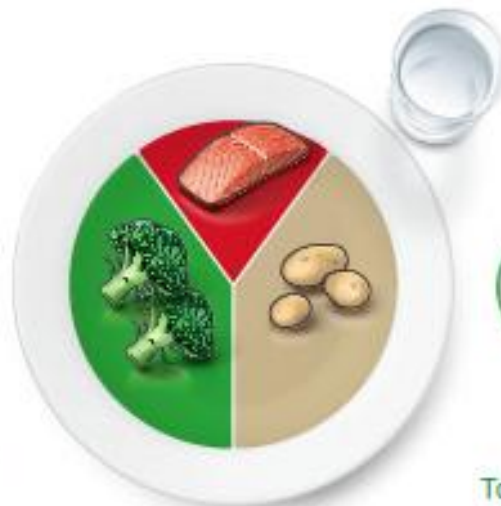
Frühstück

Muesli mit Banane und Milch



Znüni

Joghurt mit
Apfel



Mittagessen

Fisch mit Brokkoli und Kartoffeln



Zvieri

Glas
Tomatensaft



Abendessen

Sandwich mit Käse, Gurken- und
Tomatenscheiben



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/alter

© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE,
aktualisiert 2025



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Mit freundlicher Unterstützung von



Beisheim Stiftung



Gesundheitsförderung Schweiz

Promotion Santé Suisse

Promozione Salute Svizzera

