

Mein Eiweiß-Check für den Alltag

Zwei Seiten, um zu sehen, wo Eiweiß in deinen Mahlzeiten bereits Platz hat.

Du musst nicht sofort Gramm zählen. Schau zuerst auf einen normalen Tag: Wo ist bereits eine erkennbare Eiweißquelle dabei - und wo könnte eine kleine Ergänzung sinnvoll sein?

Frühstück

Was esse ich morgens meistens?

Ist eine erkennbare Eiweißquelle dabei?

☐ ja

☐ manchmal

☐ eher nicht

Mittagessen

Was esse ich mittags meistens?

Ist eine erkennbare Eiweißquelle dabei?

☐ ja

☐ manchmal

☐ eher nicht

Abendessen

Was esse ich abends meistens?

Ist eine erkennbare Eiweißquelle dabei?

☐ ja

☐ manchmal

☐ eher nicht

Beispiele für pflanzliche Eiweißquellen

Linsen, Bohnen, Kichererbsen, Tofu, Tempeh, Sojajoghurt, Hummus sowie Nüsse und Samen können eine Mahlzeit ergänzen.

Was fällt mir auf?

Bei welcher Mahlzeit könnte eine kleine Ergänzung am meisten bringen?

NÄHREN • DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Mein kleiner Eiweiß-Schritt

Wähle eine Veränderung, die in deinen normalen Alltag passt.

Nicht mehr zählen. Besser hinschauen und ergänzen.

Du brauchst keinen perfekten Speiseplan. Wähle nur eine Mahlzeit, bei der eine kleine Ergänzung realistisch wäre.

1. Eine Mahlzeit ergänzen

Zum Beispiel eine bestehende Mahlzeit um Linsen, Bohnen, Kichererbsen, Tofu, Sojajoghurt, Hummus, Nüsse oder Samen ergänzen.

2. Eine Eiweißquelle regelmäßiger einplanen

Wähle etwas, das du ohnehin magst und leicht einkaufen oder vorbereiten kannst - nicht das theoretisch perfekte Lebensmittel.

3. Erst eine Mahlzeit verändern

Wenn Frühstück oder Mittagessen oft wenig Eiweiß enthalten, starte dort. Du musst nicht gleichzeitig den ganzen Tag umstellen.

Mein Plan für diese Woche

Diese Mahlzeit möchte ich genauer ansehen:

Diese Eiweißquelle möchte ich ergänzen oder öfter einplanen:

Wann ist das in meinem Alltag realistisch?

**Gut versorgt heißt nicht perfekt.
Ein kleiner, wiederholbarer Schritt zählt.**

Mehr zum Thema Ernährung und Nährstoffversorgung findest du bei MORGENWÄRTS im Bereich „Nähren“. Dieses Arbeitsblatt dient der allgemeinen Orientierung und ersetzt keine individuelle Ernährungs- oder medizinische Beratung.