

# Mageres Eiweiß: Die besten Lebensmittel mit viel Protein und wenig Fett

Wer Muskeln aufbauen, abnehmen oder sich einfach gesund ernähren möchte, kommt um eine proteinreiche Ernährung nicht herum. Doch nicht jedes Eiweiß ist gleich! Besonders beliebt sind magere Eiweißlieferanten, also Lebensmittel, die viel Protein, aber wenig Fett und Kalorien enthalten. Hier erfährst du, welche Lebensmittel die besten Proteinquellen sind und wie du sie clever in deine Ernährung einbaust.

## Warum ist Eiweiß so wichtig?

Eiweiß, auch Protein genannt, ist ein essenzieller Nährstoff für den Körper. Es spielt eine entscheidende Rolle beim Muskelaufbau, der Regeneration, dem Immunsystem und sogar beim Fettabbau. Proteine bestehen aus Aminosäuren, die unser Körper benötigt, um Gewebe aufzubauen und zu reparieren.

## Vorteile einer eiweißreichen Ernährung:

- Sorgt für längere Sättigung
- Hilft beim Muskelaufbau
- Erhöht den Kalorienverbrauch (Thermogenese-Effekt)
- Erhöht die Fettverbrennung
- Stabilisiert den Blutzuckerspiegel

## Die besten fettarmen Eiweißlieferanten

### Mageres Fleisch und Geflügel

- Hähnchenbrust: 23 g Protein / 100 g, 1 g Fett
- Putenbrust: 24 g Protein / 100 g, 1 g Fett
- Rinderfilet: 21 g Protein / 100 g, 3 g Fett
- Schweinefilet: 22 g Protein / 100 g, 2 g Fett

### Fisch und Meeresfrüchte

- Kabeljau: 18 g Protein / 100 g, 0,3 g Fett
- Seelachs: 19 g Protein / 100 g, 0,7 g Fett
- Thunfisch (frisch): 25 g Protein / 100 g, 1 g Fett
- Garnelen: 20 g Protein / 100 g, 0,5 g Fett

### Milchprodukte

- Magerquark: 13 g Protein / 100 g, 0,3 g Fett
- Skyr: 11 g Protein / 100 g, 0,2 g Fett
- Hüttenkäse: 12 g Protein / 100 g, 4 g Fett
- Griechischer Joghurt (0,2%): 9 g Protein / 100 g, 0,2 g Fett

### **Eier und Eiklar**

- Ganzes Ei: 13 g Protein / 100 g, 10 g Fett
- Eiklar: 11 g Protein / 100 g, 0 g Fett

### **Pflanzliche Eiweißquellen**

- Tofu: 15 g Protein / 100 g, 4 g Fett
- Tempeh: 20 g Protein / 100 g, 6 g Fett
- Linsen: 24 g Protein / 100 g, 1,5 g Fett
- Kichererbsen: 19 g Protein / 100 g, 5 g Fett
- Sojajoghurt: 6 g Protein / 100 g, 2 g Fett