Mein High-Protein-Tag

Frühstück: Skyr-Hafer-Bowl mit Crunch

28 g

Für 2 Portionen
5 Min. + 20 Min. Quellzeit

400 g Skyr • 2 EL Chiasamen • 2 TL Honig • 4 EL Haferflocken • 2 EL gehackte Mandeln • 2 Handvoll Blaubeeren

- Skyr in eine Schüssel geben und mit Chiasamen und Honig verrühren, dann 20 Min. quellen lassen.

- Haferflocken, Mandeln und Blaubeeren darauf verteilen.

Mittagessen: Linsen-Spinat-Pfanne

30 g

Für 2 Portionen:
20 Min.

1 rote Zwiebel • 1 EL Rapsöl • 180 g rote Linsen • 350 ml Gemüsebrühe (1 TL Pulver) • 100 g fettarmer Frischkäse • 2 Handvoll Blattspinat • 2 EL Hefeflocken • Salz, Pfeffer

- Zwiebeln schälen, würfeln und in einer erhitzten Pfanne mit Öl glasig anbraten.

- Linsen gründlich waschen und mit der Gemüsebrühe dazugeben, aufkochen und 10 Min. köcheln lassen.

- Frischkäse einrühren. Spinat zugeben, zusammenfallen lassen und mit Hefeflocken, Salz und Pfeffer abschmecken.

aus: Merten, One-Pot High Protein (ISBN 9783432122434) © 2026 TRIAS Verlag

Abendessen: Halloumi-Kichererbsen-Pfanne

37 g

Für 2 Portionen
30 Min.

200 g Halloumi • 1 EL Rapsöl • 1 Zucchini • 1 Dose Kichererbsen • 200 g Cherrytomaten • 1 TL Oregano • Salz, Pfeffer

- Halloumi würfeln und in einer erhitzten Pfanne mit Öl goldbraun anbraten.
- Zucchini in dünne Halbmonde schneiden und 5 Min. mitbraten.
- Kichererbsen abspülen, abtropfen lassen und dazugeben.
- Cherrytomaten halbieren, unterheben und 10 Min. mit geschlossenem Deckel garen.
- Mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen.

aus: Merten, One-Pot High Protein (ISBN 9783432122434) © 2026 TRIAS Verlag

aus: Merten, One-Pot High Protein (ISBN 9783432122434) © 2026 TRIAS Verlag

Protein Basics

Bevor es in die Rezepte geht, braucht es eine gemeinsame Basis. Ein Verständnis dafür, was Protein im Körper leistet, warum Qualität entscheidend ist und wie sich tierische und pflanzliche Proteinquellen unterscheiden.

aus: Merten, One-Pot High Protein (ISBN 9783432122434) © 2026 TRIAS Verlag

Was Protein im Körper wirklich tut

Protein kann weit mehr, als nur Muskeln aufzubauen – es beeinflusst Sättigung, Stoffwechsel und Blutzucker.

Kennst du diese Tage, an denen du eigentlich genug gegessen hast – und dich trotzdem nicht richtig versorgt fühlst? Nicht hungrig, aber auch nicht satt. Die Energie reicht gerade so, der Kopf ist schneller müde, und abends bist du erschöpfter, als es der Tag erklären würde. Für viele ist das kein Ausnahmezustand, sondern Alltag. In solchen Momenten denkt man zuerst an Stress, Schlaf oder den Blutzucker. Protein kommt selten als erstes in den Sinn. Dabei wirkt es im Hintergrund stabilisierend. Nicht laut und nicht sofort spürbar, sondern leise – indem es dafür sorgt, dass Abläufe im Körper zuverlässig funktionieren.

Dein Körper arbeitet ständig. Zellen werden erneuert, Gewebe repariert, Hormone und Enzyme gebildet, das Immunsystem reagiert. Diese Prozesse laufen rund um die Uhr. Protein liefert die Bausteine, damit all das nicht ins Stocken gerät.

Beim Essen wird Protein im Verdauungstrakt in Aminosäuren zerlegt. Aus ihnen entstehen Muskeln, Hautzellen, Immunzellen, Hormone und Enzyme. Der Körper entscheidet fortlaufend, wofür er sie gerade einsetzt. Sind alle nötigen Bausteine vorhanden, läuft das unkompliziert. Fehlen einzelne, muss priorisiert werden.

Genau hier zeigt sich die Besonderheit von Protein: Dein Körper kann es nicht speichern. Es gibt kein Protein-Depot. Was regelmäßig fehlt, fehlt schlichtweg. Wird Protein über längere Zeit sehr ungleichmäßig gegessen, laufen viele Prozesse weiter – aber weniger effizient.

aus: Merten, One-Pot High Protein (ISBN 9783432122434) © 2026 TRIAS Verlag

Das merkt man nicht sofort. Mit der Zeit fühlt sich der Körper weniger belastbar an, Regeneration dauert länger, Energie ist schneller aufgebraucht. Genau deshalb ist Protein keine nette Ergänzung, sondern Grundausstattung – auch an ganz normalen Tagen.

Warum Protein nicht gleich Protein ist

Vielleicht hast du schon gehört, dass »nicht jedes Protein gleich ist«, was schnell nach neuen Regeln klingt. Tatsächlich soll dieser Gedanke aber vor allem beim Einordnen helfen. Denn der Körper arbeitet nicht nach starren Vorgaben, sondern nutzt das, was verfügbar ist, und gleicht über Kombinationen und den Tag hinweg aus.

Jede Proteinquelle bringt andere Bausteine mit sich. Manche liefern mehr essenzielle Aminosäuren, andere weniger – das ist weder gut noch schlecht, sondern einfach unterschiedlich. Lange galt pflanzliches Protein deshalb als zweite Wahl. Heute wissen wir, dass es nicht schlechter funktioniert, sondern anders.

Der Körper ist darauf ausgelegt, zu kombinieren. Entscheidend ist nicht die perfekte Einzelmahlzeit, sondern das, was über den Tag zusammenkommt. Reis allein muss nichts leisten, Linsen allein auch nicht. Zusammen ergeben sie etwas, mit dem der Körper gut arbeiten kann – und genau so entsteht Ernährung im Alltag meist ganz ohne Planung.

Oft unterschätzt wird, dass Protein aus echten Lebensmitteln nicht isoliert wirkt. Ballaststoffe, Fettgehalt, Energiezufuhr und Zubereitung beeinflussen, wie satt eine Mahlzeit macht und wie stabil sie trägt. Zwei Mahlzeiten mit ähnlichem Proteingehalt können sich deshalb völlig unterschiedlich anfühlen – nicht wegen der Zahl, sondern wegen des Gesamtpakets.

Am Ende ist das Gefühl nach dem Essen oft der beste Maßstab: Trägt mich diese Mahlzeit, hält sie vor, fühle ich mich versorgt? Solange der Körper regelmäßig und vielfältig Nahrung bekommt, gleicht er vieles aus. Protein ist dabei kein einzelner Wert, sondern Teil des Ganzen.

Natürliches Protein: das Gesamtpaket, das oft unterschätzt wird

Wenn man Ernährung lange über einzelne Nährstoffe betrachtet, bekommt man schnell das Gefühl, Essen müsse »richtig gemacht« werden. Zahlen, Profile und Empfehlungen rücken in den Vordergrund. Nicht, weil sie grundsätzlich falsch wären, sondern weil sie im Alltag selten helfen. Niemand kocht mit Aminosäuretabellen. Wir essen Mahlzeiten.

Genau darin liegt die Stärke natürlicher Proteinquellen. Sie fügen sich in den Alltag ein, ohne dass man sie planen, rech-

aus: Merten, One-Pot High Protein (ISBN 9783432122434) © 2026 TRIAS Verlag

nen oder optimieren muss. Ein Teller Linsen mit Reis ist kein Trendgericht, sondern etwas Verlässliches. Man isst – und fühlt sich versorgt.

Proteinpulver können in bestimmten Situationen sinnvoll sein, etwa nach intensivem Training oder an sehr vollen Tagen. Sie sind praktisch, ersetzen aber keine Mahlzeitenstruktur. Für die meisten Menschen ist das eine Erleichterung: Es braucht keine Spezialprodukte, um sich gut zu versorgen.

Die Wirkung von Protein zeigt sich oft erst über die Zeit. Wenn Mahlzeiten regelmäßig eine stabile Basis haben, wird Essen ruhiger: weniger Nachdenken, weniger Ausgleichen, weniger Druck. Natürliche Proteinquellen funktionieren genau deshalb so gut – sie passen sich dem Alltag an, nicht umgekehrt.

Wie sich Protein im Alltag bemerkbar macht

Wenn Protein im Alltag wirkt, merkt man das selten in einem konkreten Moment. Es gibt kein Gefühl von »jetzt hat das Protein gewirkt«. Auffälliger ist eher, wenn etwas nicht rund läuft: Eine Mahlzeit macht zwar kurz satt, der Hunger kommt aber schnell zurück. Der Nachmittag wird zäh, die Konzentration lässt nach, die Lust auf Süßes steigt. Abends fühlt man sich erschöpfter, als es der Tag erklären würde.

Viele Mahlzeiten liefern Energie, aber wenig Substanz. Sie tragen nicht lange. Das zeigt sich oft erst im Nachhinein: mehr Snacken, schnelleres Leergefühl, längere Essenspausen fallen schwerer.

Auch körperlich macht sich eine ungleichmäßige Versorgung bemerkbar – meist schleichend. Haut, Nägel und Haare verändern sich, Regeneration läuft langsamer. Das sind keine akuten Warnsignale, sondern Hinweise darauf, dass dem Körper über längere Zeit Bausteine fehlen.

Ähnlich zeigt sich das bei Belastung. Nach Bewegung oder stressigen Tagen fühlt man sich schneller leer, Erholung dauert länger. Der Körper wirkt insgesamt weniger belastbar – nicht krank, aber weniger stabil.

Haben Mahlzeiten dagegen regelmäßig eine solide Basis, verändert sich das Erleben über den Tag. Hunger meldet sich ruhiger, Energie fühlt sich gleichmäßiger an, Pausen lassen sich besser überbrücken. Viele beschreiben ihren Alltag dann als weniger anstrengend, ohne genau sagen zu können, warum.

Wichtig dabei: Es geht nicht darum, Mahlzeiten zu analysieren oder gezielt auf Protein zu achten. Oft reicht es, rückblickend wahrzunehmen, welche Mahlzeiten getragen haben. Der Körper gibt hier klare Rückmeldungen. Protein wird so kein Ziel, sondern Teil eines Essens, das durch den Tag begleitet.

aus: Merten, One-Pot High Protein (ISBN 9783432122434) © 2026 TRIAS Verlag

Protein schätzen, ohne zu wiegen

Du musst nichts tracken und nichts abwiegen. Im Alltag reicht es völlig, ein paar grobe Bilder im Kopf zu haben. So entsteht mit der Zeit ein Gefühl dafür, wie viel Protein in einer Mahlzeit steckt – ganz ohne Rechnen.

Es ist wie beim Kochen nach Gefühl: Man weiß irgendwann einfach, wann es passt.

Becher Skyr (300 g)
→ ~33 g

2 Eier → ~14 g

Handvoll Nüsse
→ ~5–9 g

Naturtofu (100 g)
→ ~12–15 g

Portion Linsen
(150 g gekocht)
→ ~12–15 g

Räuchertofu (100 g)
→ ~17–19 g

Portion Magerquark
(200 g) → ~24–26 g

Scheibe Käse
→ ~7–10 g

griechischer Joghurt
(200 g) → ~17–20 g

aus: Merten, One-Pot High Protein (ISBN 9783432122434) © 2026 TRIAS Verlag

Proteine im Alltag: mehr als biologische Wertigkeit

Vielleicht bist du dem Begriff »biologische Wertigkeit« schon begegnet – oft in Artikeln, Tabellen oder Rankings. Gemeint ist, wie gut das Aminosäureprofil eines einzelnen Lebensmittels theoretisch zum menschlichen Bedarf passt. Das kann interessant sein, hilft im Alltag aber nur begrenzt weiter. Denn niemand bewertet in der Küche Lebensmittel nach Kennzahlen. Wir kochen, essen und wollen uns danach gut fühlen. Würde man Ernährung ausschließlich nach biologischer Wertigkeit beurteilen, müssten isolierte Proteinprodukte die beste Wahl sein. Im echten Leben zeigt sich jedoch schnell: So funktioniert Essen nicht.

Vollwertige Mahlzeiten bringen immer mehr mit als nur Protein, und genau das macht sie so wertvoll. Auch Proteinquellen ohne rechnerische Spitzenwerte können sehr gut tragen, wenn sie Teil davon sind.

Die biologische Wertigkeit ist deshalb kein Maßstab für gutes oder schlechtes Essen. Sie erklärt Unterschiede zwischen Proteinquellen – nicht, wie du essen solltest. In der Praxis zeigt sich Proteinqualität vor allem darüber, ob der Körper regelmäßig gut versorgt ist. Wenn Mahlzeiten über den Tag hinweg eine stabile Basis haben, fühlt sich Ernährung entspannter und tragfähiger an – und genau darum geht es.

Wie viel Protein ist sinnvoll?

Wenn Menschen sich mit Protein beschäftigen, taucht schnell die Frage auf: »Esse ich eigentlich genug?« Mindestens genauso hilfreich ist jedoch eine andere Perspektive: »Wann esse ich Protein – und wie verteilt sich das über den Tag?«

Bei vielen passt die Gesamtmenge am Ende irgendwie. Die Verteilung ist dagegen eher Zufall. Über den Tag kommt vielleicht eine ordentliche Zahl zusammen, dazwischen liegen aber lange Phasen ohne Nachschub.

Genau hier entsteht oft das Gefühl, dass Mahlzeiten zwar satt machen, aber nicht richtig tragen. Nicht, weil grundsätzlich zu wenig gegessen wird, sondern weil die Versorgung sehr ungleichmäßig ist. Eine etwas gleichmäßigere Verteilung kann deshalb spürbar mehr bewirken als der Versuch, die Gesamtmenge zu erhöhen.

Empfehlungen helfen bei der Einordnung – nicht als Vorgabe, sondern als Orientierung. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) nennt etwa 0,8 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht. Internationale Empfehlungen liegen meist höher, häufig zwischen 1,0 und 1,2 g. Wichtig dabei: Diese Werte beschreiben Mindestmengen, um keinen Mangel zu entwickeln. Sie sagen wenig darüber aus, wie stabil man sich im Alltag fühlt.

aus: Merten, One-Pot High Protein (ISBN 9783432122434) © 2026 TRIAS Verlag

Deshalb arbeiten viele Fachgesellschaften mit Spannbreiten. Sie berücksichtigen, dass echtes Leben nicht gleichmäßig ist – mit Stress, Bewegung und wechselndem Bedarf. Als grobe Orientierung fühlen sich viele Erwachsene mit etwa 60–100 g Protein pro Tag gut versorgt. Diese Zahlen helfen vor allem, das große Bild zu verstehen.

Ein alltagstauglicher Richtwert sind etwa 25–30 g Protein pro Mahlzeit. Nicht als Ziel, sondern als Orientierung für die Verteilung. Der Körper arbeitet mit Protein lieber regelmäßig als in großen Spitzen.

Wird regelmäßig etwas geliefert, bedeutet das:

- gleichmäßigere Energie
- längere Sättigung
- weniger plötzlicher Hunger
- bessere Erholung
- stabilere Konzentration

Wichtig dabei: Nicht jede Mahlzeit muss diesen Richtwert treffen. Entscheidend ist nicht Perfektion, sondern Rhythmus. Wenn über den Tag hinweg regelmäßig Protein enthalten ist, ist die wichtigste Grundlage gelegt. Protein wird dann kein Rechenwert, sondern Teil eines Essens, das dich durch den Alltag trägt.

Was den Proteinbedarf beeinflusst

Der Proteinbedarf ist keine feste Größe. Er verändert sich mit dem Alltag und den Anforderungen an den Körper. Deshalb fühlen sich starre Zahlen oft unpassend an. Sinnvoller ist es, die wichtigsten Einflussfaktoren zu kennen – nicht, um zu rechnen, sondern um Veränderungen besser einordnen zu können.

Bewegung

Mehr Bewegung bedeutet mehr Reparaturarbeit. Das gilt für Sport ebenso wie für einen aktiven Alltag oder körperlich fordernde Arbeit. In Phasen mit höherer Belastung braucht der Körper dafür etwas mehr Substanz – unabhängig davon, ob man sich als »sportlich« empfindet.

Alter und Muskelabbau

Mit zunehmendem Alter reagiert der Körper weniger effizient auf Protein, Muskelmasse wird leichter abgebaut. Dieser Prozess beginnt schleichend. Genau deshalb wird Protein im Alter relevanter – nicht für Muskelaufbau, sondern für den Erhalt vorhandener Strukturen. Viele ältere Menschen fühlen sich mit etwa 1,0–1,2 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht stabiler.

Besondere Lebensphasen

Der Proteinbedarf schwankt im Laufe des Lebens. Wachstum, Schwangerschaft, Stillzeit und hormonelle Umbruchphasen verändern, wie der Körper Nährstoffe nutzt. Auch der Zyklus kann beeinflussen, wie stabil Energie, Hunger und Regeneration wahrgenommen werden.

aus: Merten, One-Pot High Protein (ISBN 9783432122434) © 2026 TRIAS Verlag