



RTS

Titel: Shakes oder Riegel für mehr Eiweiß? Diese Lebensmittel liefern Protein von Natur aus
Länge: 59" **Autor:** Jan Siemsen **Sprecher:** Andreas Suckel

<Anmoderationsvorschlag:>

Proteinshakes, Proteinriegel, Proteinpudding – wer mehr Eiweiß essen möchte, findet inzwischen im Supermarkt jede Menge Produkte mit zugesetztem Protein. Dabei lässt sich der Nährstoff auch ganz unkompliziert über viele alltägliche Lebensmittel aufnehmen. Welche das sind und wie sich die natürlichen Proteinquellen ganz einfach in den Speiseplan integrieren lassen – Andreas Suckel hat die Tipps:

<Sprecher:>

Um mehr Eiweiß zu bekommen, muss niemand spezielle Produkte kaufen, denn viele Lebensmittel liefern bereits von Natur aus das begehrte Protein: zum Beispiel Hülsenfrüchte wie Linsen und Bohnen, ebenso Eier, Fisch, Fleisch und Milchprodukte. Dazu gehören auch Körniger Frischkäse und Käse aus Quark, erklärt Dr. Lydia Pan, Ernährungswissenschaftlerin bei der Proteinmarke Quäse:

<O-Ton Dr. Lydia Pan, Quäse>

30''

Unser Quäse Körniger Frischkäse enthält von Natur aus etwa 11 Gramm Protein pro 100 Gramm. Beim Käse aus Quark von Quäse sind es sogar 30 Gramm – und das bei einem sehr geringen Fettgehalt. Das macht beide Produkte zu einer idealen Proteinquelle für alle, die sich natürlich proteinreich ernähren wollen: Ob zum Beispiel Schüttelpizza, ein Topping für den Salat mit Körnigem Frischkäse oder Proteinchips mit dem Käse aus Quark – der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

<Sprecher:>

Mehr Infos und Rezeptideen mit Quäse gibt es auf: [quaese minus protein.de](http://quaese-minus-protein.de).