



Gesundheitstipp

Proteinreiche Ernährung im Job

Wer lange sitzt und viel arbeitet, braucht nicht unbedingt mehr Kaffee, um gut durch das Nachmittagstief zu kommen – manchmal braucht man auch einfach mehr Eiweiß. Wer proteinreich frühstückt oder zu Mittag isst, ist oft länger satt und greift weniger zu Snacks. Mehr noch: Proteine sind lebensnotwendig. Unsere Körperzellen werden laufend erneuert und brauchen eine regelmäßige Proteinzufuhr. Proteine sind zentral für Muskelaufbau, Stoffwechsel, Hormone, Antikörper und Gewebe. Eine ausreichende Proteinzufuhr hilft zudem, Muskelmasse zu erhalten – das ist nicht nur wichtig für Sportler, sondern für alle.

So viele Proteine brauchen Sie

Ob Sie genügend Proteine zu sich nehmen, können Sie grob ausrechnen: Als Richtwert für Erwachsene gilt eine tägliche Eiweißzufuhr von etwa 0,8 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht. Wer beispielsweise 70 Kilo wiegt, liegt mit 56 Gramm Protein pro Tag ziemlich gut; das liefern etwa 250 g Magerquark und 150 g Hähnchenbrust. Aber der Bedarf ist individuell. Wer beispielsweise gezielt Muskeln aufbauen will oder älter als 65 Jahre ist, braucht oft mehr Proteine.

Worin stecken natürliche Proteine?

Viele natürliche Lebensmittel sind prima Eiweißquellen: Greifen Sie zu fettarmen Milchprodukten wie Skyr, Quark oder Hüttenkäse, zu fettarmem Fleisch oder zu Fisch und wählen Sie regelmäßig pflanzliche Eiweißlieferanten wie Erbsen, Soja, Linsen, Haferflocken oder Nüsse. Nicht nur die Menge an Protein, auch die Vielfalt der Proteinquellen zählt:

- **Proteinreich frühstücken:** Quark mit Nüssen, Joghurt mit Haferflocken oder Vollkornbrot mit Ei sorgen für einen proteinreichen Start in den Tag.
- **Proteine verteilen:** Proteine am besten über den Tag verteilt zu allen Mahlzeiten verzehren.
- **Meal-Prep nutzen:** Vorgekochte Hülsenfrüchte, Tofugerichte oder gekochte Eier lassen sich gut mitnehmen.
- **Smarter snacken:** Statt süßer Snacks besser Skyr, Nüsse oder Hüttenkäse wählen.
- **Fisch bewusst kaufen:** Fisch liefert wertvolles Protein, aber Überfischung und Schadstoffbelastungen machen einen bewussten Genuss notwendig.
- **Eiweißbedarf pflanzlich decken:** Pflanzliche Lebensmittel enthalten viel wertvolles Eiweiß (Protein). Wichtig ist jedoch, die pflanzlichen Eiweißquellen zu kombinieren, z. B. Hülsenfrüchte wie Linsen oder Bohnen mit Getreideprodukten wie Vollkorn oder Reis.

Proteinreiche Rezepte für den Arbeitstag

Shakshuka mit Kichererbsen und Feta – vegetarisch

Zutaten (2 Portionen):

Proteinquellen:

- 4 Eier
- 100 g Feta
- 150 g Kichererbsen (vorgekocht, abgetropft)

Weitere Zutaten:

- 1 rote Paprika
- 1 Zucchini
- 1 Dose gehackte Tomaten (400 g)
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 Prise Chiliflocken (optional)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL Olivenöl
- Topping: frische Petersilie oder Koriander, Sesamsamen

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Paprika und Zucchini in kleine Würfel schneiden, hinzufügen und 5 Minuten anbraten. Anschließend gehackte Tomaten, Kichererbsen, Kreuzkümmel, Paprikapulver und Chiliflocken in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Soße bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen, bis sie leicht eingedickt ist. Mit einem Löffel 4 Mulden in die Soße drücken, die Eier vorsichtig in die Mulden geben. Den Deckel auf die Pfanne setzen und die Eier bei niedriger Hitze stocken lassen (ca. 5–7 Minuten, je nach gewünschter Konsistenz). Feta in kleine Stücke zerbröseln und über die Shakshuka streuen. Shakshuka mit Topping garnieren und direkt aus der Pfanne servieren. Dazu passt Vollkornbrot, Pita oder ein frischer Salat.



Bis zu 200 Euro mit dem BARMER Bonus sichern

Ob eine Mitgliedschaft im Fitnessstudio, digitaler Gesundheitskurs oder Vorsorgecheck – mit allem können Sie Bonuspunkte sammeln und werden dafür sofort mit barem Geld belohnt. Und so einfach geht's: Nachweise im Mitgliederbereich Meine BARMER per App oder im Web hochladen und Geldprämie direkt auszahlen lassen.



Jetzt Bonuspunkte sammeln:
barmer.de/bonus

Impressum

Herausgeber

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

Redaktion

Miriam Ohrem
Fachreferentin Betriebliches Gesundheitsmanagement
miriam.ohrem@barmer.de

Druck

Rudolf Glaudio GmbH & Co. KG
Lockfinke 75
42111 Wuppertal

Abbildung

Getty Images: ©amenic181

© BARMER 2026

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung der Barmer. Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind. Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.



Health Advice

Protein-rich nutrition for your working day

If you spend long periods sitting and work pretty hard, you don't necessarily need copious amounts of coffee to get yourself through an afternoon low – sometimes all you require is more protein. Eating a protein-rich breakfast or lunch frequently keeps you feeling full for longer and reduces snacking. What's more, proteins are essential for a healthy life. Our body cells are constantly being renewed and need a regular supply of protein. Proteins are essential for building muscle and our metabolism, hormones, antibodies and tissue. A sufficient protein intake also helps to maintain muscle mass – something that isn't just important for athletes, but for everyone.

How much protein you really need

You can roughly calculate whether you're consuming a sufficient amount of protein: the recommended daily protein intake for adults is approximately 0.8 grams of protein per kilogram of body weight. Someone who weighs 70 kilograms, for instance, would be doing pretty well ingesting 56 grams of protein per day, which is provided by around 250 grams of low-fat quark and 150 grams of chicken breast. Yet everyone's needs are different. If you want to build muscle or are over 65 years old, for example, you may well need more protein.

What foods are a natural source of protein?

There are many natural foods that serve as excellent sources of protein: choose low-fat dairy products such as skyr, quark or cottage cheese, lean meat or fish, and be sure to regularly include plant-based sources of protein such as peas, soy, lentils, oatmeal or nuts in your diet. It isn't just the amount of protein that counts, but also the variety of protein sources:

- **Have a protein-rich breakfast:** Quark with nuts, yoghurt with oatmeal or wholemeal bread with egg ensure a protein-rich start to the day.
- **Stagger your protein intake:** It is best to consume protein throughout the day with each meal.
- **Use meal prep:** Pre-cooked legumes, tofu dishes and boiled eggs are easy to take with you.
- **Snack smarter:** Instead of sweet snacks, choose skyr, nuts or cottage cheese.
- **Consume fish responsibly:** Fish provides valuable protein, yet overfishing and pollution make responsible consumption necessary.
- **Cover your protein requirements with plant-based foods:** Plant-based foods contain large quantities of valuable protein. It is important to combine different plant-based sources of protein, though, like legumes such as lentils or beans with cereal products like wholemeal or rice.

Protein-rich recipes for the working day

Shakshuka with chickpeas and feta cheese – vegetarian

Ingredients (to serve 2):

Sources of protein:

- 4 eggs
- 100 g feta
- 150 g chickpeas (pre-cooked, drained)

Other ingredients:

- 1 red pepper
- 1 courgette
- 1 can of chopped tomatoes (400 g)
- 1 small onion
- 2 cloves of garlic
- 1 tsp cumin
- 1 tsp paprika powder (sweet)
- 1 pinch chilli flakes (optional)
- Salt and pepper to taste
- 1 tbsp olive oil
- Garnish: fresh parsley or coriander, sesame seeds

Method:

Finely chop the onion and garlic. Heat the olive oil in a large pan, fry the onion and garlic until transparent. Cut the peppers and courgette into small cubes, add and fry for 5 minutes. Then add the chopped tomatoes, chickpeas, cumin, paprika powder and chilli flakes to the pan. Season with salt and pepper. Simmer the sauce over a medium heat for 10 minutes until slightly thickened. Using a spoon, press 4 wells into the sauce; carefully pour the eggs into the wells. Place the lid on the pan and allow the eggs to cook over low heat (about 5-7 minutes, depending on the preferred consistency). Crumble the feta into small pieces and sprinkle over the shakshuka. Garnish the shakshuka with the herbs and sesame and serve directly from the pan. Serve with wholemeal bread, pita or a fresh salad.



Receive up to 200 euro with BARMER Bonus

Whether it's a gym membership, digital health course, or preventive health check-up – you can collect bonus points and be rewarded immediately with cash. It's that easy: upload proof to the member area Meine BARMER via the app or web and have your cash reward paid out directly.



Collect bonus points now: barmer.de/bonus

Imprint

Editor

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

Editorial staff

Miriam Ohrem
Specialist Corporate Health Management
miriam.ohrem@barmer.de

Print

Rudolf Glaudo GmbH & Co. KG
Lockfinke 75
42111 Wuppertal

Illustration

Getty Images: ©amenic181

© BARMER 2026

All rights reserved. Reproduction, even in extracts, only with the prior written consent of Barmer. All information has been carefully compiled and checked. However, it is possible that content is no longer current. Please understand that we cannot assume any liability for the completeness or accuracy of the content. We are always grateful for suggestions and advice.