



KOSTENLOSES PORTIONSMERKBLATT

Protein pro Portion auf einen Blick.

Ein druckbares Merkblatt mit Portionsformel, drei US-Produktbeispielen und Einkaufscheckliste.

Die Portionsformel

Protein in deiner Portion = Protein laut Etikett × Gewicht deiner Portion ÷ Gewicht der angegebenen Portion.

Verwende für beide Gewichte Gramm. Beispiel: 20 g pro 100 g × 50 g ÷ 100 g = 10 g Protein. Das ist eine Rechnung, keine Portionsempfehlung.

Die Beispiele auf dem Merkblatt

Herstellerquelle	<u>Nacho Cheese Chips</u>	<u>Cookie Dough Bar</u>	<u>Chocolate Chip Cookie</u>
Angegebene Portion	1 Beutel · 32 g	1 Riegel · 60 g	1 Keks · 59 g
Protein	18 g	21 g	15 g
Energie	150 kcal	190 kcal	240 kcal

US-Beispiele · geprüft am 8. September 2026. Diese Beispiele beruhen auf den US-Etiketten des Herstellers, geprüft am 8. September 2026. Sie sind weder Rangliste noch Geschmackstest oder Empfehlung. Rezepte, Packungsgrößen und Preise unterscheiden sich je nach Land. Maßgeblich ist deine eigene Packung.

Einkaufscheckliste

- ☐ Finde Portionsgröße und Portionen pro Packung.
- ☐ Passe die Angaben an die Menge an, die du essen möchtest.
- ☐ Betrachte Protein zusammen mit den anderen Nährstoffen.
- ☐ Prüfe Zutaten und Allergene auf deiner Packung.
- ☐ Vergleiche Kosten pro Portion, Geschmack und Alltagstauglichkeit.

Speichere es auf deinem Handy oder drucke es auf A4. Diese Ausgabe zu Snack-Etiketten ist keine vollständige Lebensmitteldatenbank.

[Vollständigen Snack-Ratgeber lesen](#)

[FDA: serving sizes](#) · [Kostenloses Portionsmerkblatt](#)