
PRAXIS

DIE GRÜNE-PROTEINE-KÜCHE 57

Grüner Start – Frühstück & Aufstriche 58

Grüner Topact – Eiweißreiche Hauptgerichte 70

Eiweiß to go – Salate & Snacks für unterwegs 92

GESUND & FIT MIT GRÜNEN PROTEINEN 107

Das 3-Wochen-Programm 108 **Die 3-Wochen-Formel** 108

Woche 1 – Sanfter Einstieg im Liegen 110 **Extra: Woche 1 – Rezepte** 112

Woche 2 – Gezielt trainieren 114 **Extra: Woche 2 – Rezepte** 116 **Extra: Smoothies – Eiweißkick für zwischendurch** 118



Woche 3 – Das komplette Programm 120 **Extra: Woche 3 – Rezepte** 122

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen 124 **Adressen, die weiterhelfen** 124 **Sachregister** 125 **Rezeptregister** 126 **Impressum** 127

Optimale Proteinversorgung

Wie viel Eiweiß wir täglich zu uns nehmen sollen, wird in der Wissenschaft nach wie vor diskutiert. Allgemein lässt sich sagen, dass die empfohlene tägliche Menge abhängig von Körpergewicht und Geschlecht ist. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE e. V.) empfiehlt eine tägliche Aufnahme von 0,8 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht. Das sind im Durchschnitt circa 58 Gramm für Männer und circa 48 Gramm für Frauen. Auf die Energiezufuhr umgerechnet entspricht dies etwa 9 bis 11 Prozent des täglichen Energiebedarfs. Eine bessere Akzeptanz, das heißt eine bessere Umwandlung von Nahrungsprotein in körpereigenes Protein, wird jedoch mit 15 Prozent erreicht. Neben einer ausreichenden Eiweißzufuhr sollten Sie auch darauf achten, genügend Energie, sprich Kalorien,

TIPP

EIWEISSSHAKE

Vergessen Sie gekaufte Eiweißshakes. Für einen leckeren, gesunden Eiweißkick mixen Sie 3 Esslöffel Hanfprotein in Ihren selbst gemachten Shake oder Smoothie (► siehe Seite 118). Das versorgt Sie zusätzlich mit wertvollen Vitalstoffen.

über die Nahrung aufzunehmen, damit Nahrungsproteine auch wirklich zum Aufbau körpereigener Proteine verwendet werden und nicht nur als Energiequelle dienen.

Vegetarier & Veganer

Vegetarier können mit einer breiten Auswahl an grünen Proteinen ihren Eiweißbedarf decken. Sie sollten aber unbedingt auf eine ausreichende Energiezufuhr achten. Auch bei veganer Kost lässt sich die Eiweißversorgung mit grünen Proteinen sicherstellen, wenn auf Vielseitigkeit und ausreichende Energiezufuhr Wert gelegt wird.

Abnehmwillige & Sportler

Auch Menschen, die auf ihr Gewicht achten oder es reduzieren wollen, profitieren von grünen Proteinen. Die gute Sättigung nach einer eiweiß- und ballaststoffreichen Mahlzeit hilft langfristig, Gewicht abzubauen und den sogenannten Jo-Jo-Effekt nach dem Abnehmen zu vermeiden.

Freizeitsportler sind ausreichend mit Eiweiß versorgt, wenn die Energiezufuhr stimmt und sie eine breite Auswahl an grünen Proteinen zu sich nehmen. Ausdauer- und Kraftsportler benötigen 1,2 bis 1,7 Gramm mehr Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht. Doch auch dieser Bedarf lässt sich mit grünen Proteinen gut decken. Der Muskelaufbau wird dabei am besten angeregt, wenn Sie direkt nach dem Training zusätzlich 15 bis 25 Gramm Eiweiß aufnehmen.