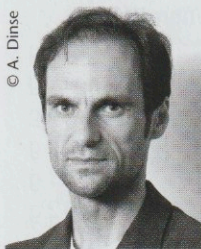


© A. Dinse



Man sollte hochwertige heimische Proteinquellen wie Hanf- oder Sonnenblumenprotein bevorzugen.

Mag. Axel Dinse



niedrigen Fett- und einem hohen Ballaststoffgehalt. Sie enthalten außerdem kein Cholesterin und weniger harnsäurebildende Verbindungen, sogenannte Purine. Durch die Kombination verschiedener Proteinquellen kann der Körper Eiweiß besser verarbeiten: Ideale Kombinationsmöglichkeiten sind z.B. Getreide und Hülsenfrüchte, Haferflocken und Joghurt, Bohnen und Nudeln oder Linsen und Reis.

WIE VIEL IST GENUG?

„0,8 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht“ lautet die Empfehlung für die tägliche Eiweißzufuhr. Etwas darüber liegt der Bedarf bei Kindern sowie in der Schwangerschaft und Stillzeit. Ein durchschnittlicher Erwachsener mit 70 Kilogramm sollte somit täglich rund 50 bis 55 Gramm Proteine zu sich nehmen. Eine Menge

Selbst gemachter Proteinshake



1
Portion

Zutaten

125 g Magertopfen
250 ml Wasser
25 bis 50 g feine Haferflocken
(je nach Konsistenz)
1 TL Zimt oder Kardamom
(optional)
1 EL Kakaopulver (optional)
200 g Beeren oder Obst nach
Wahl

Einfach alle Zutaten in einen Mixer geben, fein pürieren und genießen. ☐