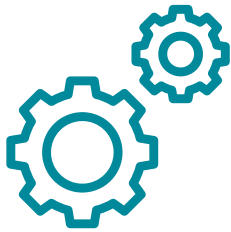


Proteine

Essenziell für Muskeln, Gesundheit und Wohlbefinden

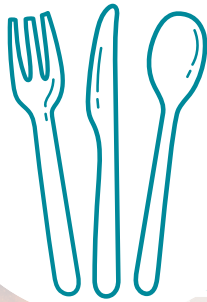
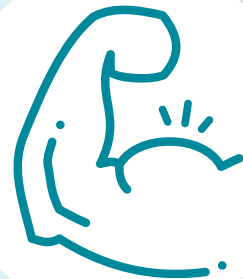


Funktionen im Körper

- Enzyme
- Struktur
- Transport
- Hormone
- Immunsystem

Proteinbedarf

- Normalbedarf: 0,8-1,0g/kg Körpergewicht
- Ältere Erwachsene: mind. 1,0-1,2g/kg Körpergewicht
- Sportler: 1,2 – 2,0g/kg Körpergewicht
- Wenn dein Ziel ist, Gewicht zu reduzieren, wähle lieber etwas mehr Proteine.



Proteinreiche Lebensmittel

Eier



Hülsenfrüchte



Käse



Fleisch/Fisch



Joghurt



Nüsse/Samen



Tipps und Tricks

- Verteile die Proteinaufnahme über den Tag.
- Achte auf ausreichend Protein, insbesondere bei erhöhter körperlicher Aktivität.



Wie viel Protein pro Tag soll ich essen?

Normalbedarf gesunde Erwachsene:

0,8–1,0g/kg Körpergewicht

Ältere Erwachsene:

mind. 1,0–1,2g/kg Körpergewicht

Sportler:innen:

1,2 – 2,0g/kg Körpergewicht

Gewichtsreduktion:

Wenn dein Ziel ist, Gewicht zu reduzieren, wähle lieber etwas mehr Proteine.

Achte dabei darauf, dass du auch pflanzliche Proteinquellen wählst, z.B. Linsen, Bohnen, Kichererbsen, Quinoa, Samen, Kerne, Nüsse, Tofu, Brokkoli, Spinat.

Wie viele Gramm Eiweiss brauchst du am Tag?

Rechne es aus!

Wie decke ich meinen Proteinbedarf?

Im Video zeigt dir Coach Matthias, was er an
einem Tag isst, um seinen Proteinbedarf zu
decken.

