



# Figurwunder Eiweiss

Wer sich proteinreich ernährt, vor allem aus pflanzlichen Quellen, pendelt sich leichter auf sein individuelles Wohlfühlgewicht ein. EAT SMARTER erklärt Ihnen, wie wichtig der Baustoff des Körpers für ein angenehmes Sättigungsgefühl und einen intakten Stoffwechsel ist – und damit auch für Ihren persönlichen Abnehmerfolg.



**Dr. Heike Niemeier**

Die Ökotrophologin bietet in ihrer Hamburger Praxis zusammen mit ihrem Team Ernährungsberatung und -therapie, Workshops sowie Kochevents an.

„Protein“ wurde von „Proton“ – das Erste – abgeleitet.

## 10 Pluspunkte für den

Er gilt als der wichtigste aller Nährstoffe. Allein das wäre Grund Weggefährten wird er dann, wenn Extrapfunde purzeln sollen.

Ohne Protein gäbe es kein Leben, schließlich findet es sich in jeder Faser unseres Körpers. „Wir brauchen es für den Zellaufbau, unsere Hormone, Enzyme und Immunglobuline, den körpereigenen Abwehrstoffen“, erklärt Dr. Heike Niemeier, promovierte Ökotrophologin, die eine eigene Praxis für Ernährungsberatung in Hamburg führt. „Erst ganz zum Schluss, wenn dann noch etwas aus der Nahrung übrig bleibt, dient Eiweiß als Energiespender“, führt sie weiter fort. Dies räumt ihm eine Sonderstellung ein, da es im Gegensatz zu Kohlenhydraten und Fetten nicht primär als Energie-depot in unserem Organismus angelagert wird. Anders als bei den anderen beiden Makronährstoffen lässt es sich auch durch nichts ersetzen. Fehlt es etwa an Kohlenhydraten oder Fetten, können wir diese ohne großen Aufwand aus den jeweiligen anderen Stoffen herstellen. Ein Mangel an unserem Baumaterial lässt sich dagegen nicht so einfach kompensieren.

### Das richtige Maß

Um diesem vorzubeugen, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung mindestens 0,8 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht am Tag. „Der eigentliche Bedarf →

### 1 Artgerecht

Schon lange ist erwiesen, dass eine pflanzenbasierte Kost, angereichert durch hochwertiges Protein, ausgesprochen gesund ist, Zivilisationskrankheiten vorbeugt und uns länger leben lässt. Ein Beispiel, das sich bewährt hat: Die Mittelmeerdiet mit Fisch und Hülsenfrüchten.

### 2 Bessere Sättigung

Um die komplexen Eiweißmoleküle zu verstoffwechseln muss unser Körper mehr Zeit und Arbeit aufwenden als etwa bei der Verdauung von Kohlenhydraten. Darüber hinaus wirkt der natürliche Appetitzügler regulierend auf

die Produktion von Hormonen im Dünndarm, die unserem Gehirn signalisieren, dass es mit dem Essen reicht – zum Beispiel Cholecystokinin, PYY und besonders GLP-1.

### 3 Mehr Vitalität

Es schenkt unglaublich viel Lebensqualität, im eigenen Alltag fit zu sein, die Einkaufstüten mühelos zu tragen und auch mal einen Sprint zur Bahn einlegen zu können. Für diese Form von Power ist Eiweiß ideal, da es uns lang anhaltend mit Energie versorgt, die Muckis in Form bringt und bis ins hohe Alter erhält.



### 4 Heißhunger ade

Sie leiden unter ständigem Jieper, verfallen abends den Süßigkeiten und werden einfach nicht satt? Viele Studien weisen darauf hin, dass eine höhere Aufnahme von Protein dabei helfen kann, unsere unbändige Lust auf Chips, Schokolade und Co auf ein Minimum zu reduzieren.

FOTOS: SHUTTERSTOCK

## Tausendsassa

genug, ihm einen festen Platz in unserer Ernährung einzuräumen. Einer der besten Wir nennen zehn Vorteile, die seinem Ruf als Schlankmacher alle Ehre machen.

### 5 Fettabbau wird gesteigert

Eiweißreiche Lebensmittel haben nur wenig Einfluss auf den Blutzuckerspiegel. Dadurch ist die Gefahr des Heißhungers gebannt, der Insulinspiegel im Lot und die Fettverbrennung wahrscheinlicher.

### 6 Stopp-Signal im Gehirn

Im Gegensatz zu Kohlenhydraten und Fetten, über die sich das Gehirn besonders freut und von denen es nicht genug bekommen kann, bremsen eiweißreiche Lebensmittel die Belohnungsreaktionen aus: Die Lust, immer weiterzuessen, sinkt – es fällt leichter, eine Mahlzeit zu beenden.

### 7 Stoffwechsel bleibt anhaltend hoch

Der Abnehmheld hilft, bestehende Muskulatur zu erhalten und neue aufzubauen. Damit wirkt er dem Abbau, insbesondere im Alter, entgegen und unterstützt die Gewichtsregulation. Denn die aktive Muskelmasse verbrennt deutlich mehr Energie als das Fettgewebe. Wichtig ist hierbei regelmäßiges Training, da dieses die entsprechenden Reize setzt, um die Kraftpakete herauszufordern und wachsen zu lassen.



### 8 Intaktes Mikrobiom

Neueste Erkenntnisse zeigen, dass eine höhere Zufuhr von Eiweiß die Artenvielfalt und Zusammensetzung unserer Darmbakterien fördert. Das wiederum entscheidet darüber, ob wir eher dickleibig oder schlank sind.

### 9 Mehr Durst

Der Allrounder macht Durst und bringt uns auf diese Weise dazu, ausreichend zu trinken. Das kommt unserem Wohlfühlgewicht zugute: Die Flüssigkeit füllt den Magen, das Sättigungszentrum in unserem Oberstübchen wird beruhigt und Gelüste abgemildert. Oft greifen wir bei Wassermangel zum Essen, obwohl wir körperlich nicht hungrig sind.

### 10 Setzt weniger Pölsterchen an

Wenn unser Organismus Proteine verdaut und verstoffwechselt, erhöht sich sein Energieaufwand – womit er bereits ein Viertel der Kilokalorien, die das Eiweiß liefert, direkt wieder verbrennt. Zudem kurbelt er den Metabolismus an und erzeugt minimal mehr Körperwärme, die nach außen abgegeben wird. Was als sogenannte Thermogenese bezeichnet wird, resultiert in einen zusätzlichen Verbrauch an Kilokalorien. Der kann wiederum dazu beitragen, dass Fettpolster leichter schwinden und die Zahl auf der Waage nach unten geht. Zudem kann der thermische Effekt unseren Appetit abschwächen.

## SPANNENDE NEWS

## Der Trend zum pflanzlichen Eiweiss

*Veggies besitzen Potenzial. Wie sich das in Zukunft entwickelt:*

- Immer mehr Menschen entscheiden sich dafür, jeden Tag etwas weniger tierische Produkte zu konsumieren und durch vegane Optionen zu ersetzen.
- Plant-based Food steht für eine gesunde und nachhaltige Ernährungsform, bei der unverarbeitete, saisonale und regionale Produkte die Grundlage bilden.
- Hersteller entwickeln mit Hochdruck innovative Lebensmittel auf Basis von Hülsenfrüchten sowie fermentierten Algen, Hefen, Pilzen und Bakterienkulturen.
- Laut „Research And Markets“ wird erwartet, dass der globale Markt für pflanzliche Proteine bis zum Jahr 2028 jährlich um bis zu 9,7 Prozent steigt.

# Was ist mein Tagesbedarf?

Bei einer ausgewogenen Ernährung klappt die optimale Versorgung mit dem Hero spielend leicht. Wir erklären, wie Sie diese berechnen und bieten zur Inspiration einen möglichen Tagesplan.

## Speziell bei Frauen

Schwangere und Stillende sollten bis zu 23 Gramm mehr Protein als sonst pro Tag aufnehmen.



Die empfohlene Proteinzufuhr pro Tag liegt je nach Alter bei mindestens **0,8 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht** – ein Gramm wären noch besser. Die Bezugsgröße bildet dabei das (angestrebte) Normalgewicht. Eine Person, die jetzt 70 Kilogramm wiegt, deren Normal- und Wunschgewicht aber bei 60 Kilogramm liegt, kommt also auf einen Bedarf von 48 Gramm pro Tag. Gute Quellen stellen vor allem Fleisch, Fisch, Milchprodukte und Eier sowie Gemüse, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen dar.

### BEISPIEL FÜR EIN FRÜHSTÜCK

200 Gramm Naturjoghurt stichfest 1,5 % Fett:	<b>9 GRAMM PROTEIN</b>
4 EL Haferflocken (40 Gramm):	<b>5 GRAMM PROTEIN</b>
2 EL Sonnenblumenkerne (16 Gramm):	<b>4 GRAMM PROTEIN</b>
1 Handvoll Mandeln (25 Gramm):	<b>6 GRAMM PROTEIN</b>

**Frühstück gesamt: 24 GRAMM PROTEIN**

### BEISPIEL FÜR EIN MITTAGESSEN

200 Gramm Brokkoli gedünstet:	<b>8 GRAMM PROTEIN</b>
1 Portion Quinoa (60 Gramm, vor dem Kochen):	<b>7 GRAMM PROTEIN</b>
1 Portion Feta (50 Gramm):	<b>8 GRAMM PROTEIN</b>
1 Handvoll Walnüsse (25 Gramm):	<b>7 GRAMM PROTEIN</b>

**Mittagessen gesamt: 27 GRAMM PROTEIN**

### BEISPIEL FÜR EIN ABENDESSEN

200 Gramm Blattspinat gegart:	<b>7 GRAMM PROTEIN</b>
150 Gramm Kartoffeln gekocht:	<b>3 GRAMM PROTEIN</b>
1 Lachs-Filet (100 Gramm):	<b>21 GRAMM PROTEIN</b>

**Abendessen gesamt: 31 GRAMM PROTEIN**

**PROTEINGEHALT GESAMT: 82 GRAMM PROTEIN**

## Ein Plus für Männer

Durch Ihr meist höheres Körpergewicht dürfen Männer in der Regel zu einer größeren Portion Eiweiß greifen.

# Der Schalter für die Sättigung

Forschende behaupten, dass allein der Powerstoff darüber entscheidet, ob wir uns überessen oder nicht.



**KENNEN SIE DIE PROTEIN-LEVERAGE-HYPOTHESE?** Ihren Entdeckern zufolge soll unser Sättigungsgefühl direkt an die Aufnahme von Eiweiß geknüpft sein. Weil unser Körper diesen als wertvollsten aller Nährstoffe ansieht, misst er beim Essen permanent, wie viel davon im Magen landet. Erst wenn der individuelle Bedarf auch wirklich gedeckt ist, meldet er: Danke, es reicht!

**HEBEL FÜR DIE KALORIENZUFUHR:** Notfalls überessen wir uns an Fett und Kohlenhydraten, also Gesamtenergie, um genug von dem begehrten und essenziellen Favoriten zu bekommen. Zweifelsfrei bewiesen ist der Zusammenhang jedoch noch nicht.

**TIPP:** Probieren Sie einfach für sich aus, ob Sie durch ein eiweißreiches Frühstück schneller satt durch den Tag kommen.



liegt jedoch wahrscheinlich bei einem Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht“, spezifiziert die Expertin. Zudem beziehe sich die empfohlene Menge vor allem auf tierische Nahrungsmittel. Bei einer pflanzenbasierten Ernährung fällt der Bedarf immer etwas höher aus, da die Verfügbarkeit des wichtigen Nährstoffs aus vegetarischen Lebensmitteln für den Stoffwechsel eingeschränkt ist. Das liegt an der biologischen Wertigkeit, die aussagt, wie gut Eiweiß aus der Nahrung zur Bildung von körpereigenen Strukturen genutzt werden kann. Weil tierische Quellen vom Aufbau her am ehesten dem unseres Organismus ähneln, liegen sie im Vorteil.

## Das kann der Fatburner

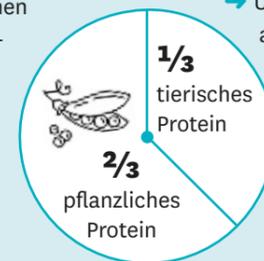
Doch das heißt keineswegs, dass pflanzliches Eiweiß nicht ebenso effektiv beim Abnehmen helfen kann und dazu beiträgt, langfristig das Normalgewicht zu halten. „Protein ist deswegen so wichtig, weil es auch den höchsten Sättigungseffekt hat“, erläutert Niemeier und ergänzt: „Außerdem ist es primär dazu da, den Muskelerhalt zu fördern.“ Und die Muskulatur gilt als Goldmasse des Körpers, weil sie für das Immunsystem essenziell ist und hilft, Entzündungen im Körper zu hemmen. „Die American Medical Association (Standesvertretung der Ärzte in den Vereinigten Staaten) nimmt ab 2025 daher nicht mehr den Body-Mass-Index (BMI) als →

# Eine Palette von Aminosäuren

Die kleinsten Einheiten der Proteine sind auch für unsere Zellen und Gewebe das höchste Gut. Das gilt es zu beachten:

→ Der Körper des Menschen besteht aus 21 verschiedenen Aminosäuren.

→ Neun davon sind für unser Überleben essenziell und müssen über die Nahrung zugeführt werden. Sie tragen chemische Namen wie Histidin, Isoleucin, Leucin, Lysin, Methionin, Phenylalanin, Threonin, Tryptophan und Valin.



→ Um alle Aminosäuren abzudecken, ist es wichtig, zwischen eiweißreichen Lebensmitteln möglichst viel zu variieren.

→ Zwei Drittel sollten aus pflanzlichen Quellen stammen, nur ein Drittel aus tierischen Nahrungsmitteln.

**Je vielfältiger der eigene Speiseplan, desto besser!**

Maß für den Therapieerfolg bei Übergewicht, sondern den Erhalt der Muskelmasse“, erklärt Niemeier. Ein großer Schritt hin zu einem besseren Verständnis für die Körperzusammensetzung, der auch in Deutschland Einzug finden wird.

**Mit Bewusstsein kochen**

Um den täglichen Bedarf zu decken, rät die Expertin, die Mahlzeiten immer von dem Protein aus zu denken. Haben Sie Hunger, fragen Sie sich zuerst: Welches Eiweiß esse ich? Als nächstes kommen viel Gemüse und zuletzt pflanzliche Öle sowie Kohlenhydrate. Möchten Sie Ihr Gewicht reduzieren, darf die Eiweißkomponente auf dem Teller gern 30 Prozent einnehmen, mindestens 50 Prozent gelten dem Gemüse und je rund 10 Prozent dem Fett und den Kohlenhydraten. Wer sich rein pflanzlich ernährt, sollte sein Augenmerk auf clevere Kombinationen richten. So können Bohnen und Erdnüsse, wie sie in vielen asiatischen Gerichten zu finden sind, gemeinsam eine höhere biologische Wertigkeit ergeben, da sich ihre Aminosäuren ergänzen.

Als Nummer-eins-Rat für Menschen, die abnehmen wollen, gibt Niemeier mit: „Achten Sie wie oben beschrieben auf den Gewinner-Mix aus Gemüse und Eiweiß und addieren Sie alles andere dazu. Das hat den Vorteil, dass es keine Verbote gibt, sondern nur Gebote.“

CLAUDIA SCHLEGER

„Es ist besser, zu jeder Mahlzeit 30 Gramm Eiweiß aufzunehmen als nur bei einer Mahlzeit 90 Gramm.“

**Auf das richtige Timing kommt's an**

*Es ist nicht nur entscheidend, wie viel wir von dem Multitalent verzehren, sondern auch wann. So kosten Sie es voll aus:*



**DIE FAKTEN**

Eine Studie der Universität Kopenhagen aus dem Jahr 2023 mit 24 Probanden zeigte, dass eine über den Tag ausgeglichene verteilte Zufuhr die Verwertung des Proteins und damit den Aufbau von Strukturen im Körper besser förderte als eine einmalige, eiweißreiche Mahlzeit am Abend.

**DAS STECKT DAHINTER**

Aminosäuren aus dem Essen werden nicht lange gespeichert, sondern direkt als Baumaterial verwendet. Wird also über die Nahrung beständig für Nachschub gesorgt, fällt die sogenannte Proteinnettobilanz umfangreicher aus, sprich wir bauen über den

Tag gesehen mehr Muskulatur auf als wir abbauen.

**IM RHYTHMUS**

Unsere innere Uhr gewöhnt sich an regelmäßige Essenszeiten und trägt ihren



Teil insofern bei, als dass die Verdauungs- und Aufnahmekapazitäten sowie Stoffwechselprozesse zu den gewohnten Zeitfenstern ideal von Statten gehen.

**DIE KRUX MIT DEM MORGEN**

Vor allem am Vormittag ergeben sich oft Lücken, weil unser Frühstück in Form von Brötchen und Cornflakes eher kohlenhydrat- und fetthaltig ausfällt. Wer Muskelwachstum und Leistungsfähigkeit aber steigern und die Muskelstruktur verbessern will, sollte bereits zum Tagesbeginn einen Blick darauf haben, eiweißhaltige Lebensmittel als Grundlage zu wählen, wie Eier, Naturjoghurt oder eine pflanzliche Quarkalternative auf Sojabasis.



**Der Eiweiß-Trick:  
So essen Sie sich schlank**



*Wer entspannt abnehmen möchte, schafft das schon mit kleinen Veränderungen in seiner Routine. Hier kommt die ultimative Drei-Schritte-Formel, die mit wenig Aufwand große Wirkung zeigt.*

SCHRITT

1

**Essen Sie zu jeder Mahlzeit eine Portion Protein**

Das macht Sie zufrieden und lang anhaltend satt, stabilisiert den Blutzucker- und Insulinspiegel und reduziert Heißhungerattacken. Entwickeln Sie einen Drei-Hauptmahlzeiten-Rhythmus und nehmen Sie verteilt auf drei Portionen jeweils rund 20 bis 30 Gramm des Supernährstoffs auf. Dadurch aktivieren Sie Ihren Stoffwechsel und fördern Ihr Hunger- und Sättigungsgefühl.

SCHRITT

2

**Werfen Sie einen genauen Blick auf Ihren Teller**

Das folgende Modell ist eine einfach anzuwendene Methode, um spielend leicht eine ausgewogene Mahlzeit zusammenzustellen. Hierbei füllen Sie Ihren Teller zur Hälfte mit Gemüse, frischen Salaten oder Obst, zu 30 Prozent mit Protein und zuletzt mit Kohlenhydraten und Fetten. Für die Veggies gilt, je bunter sich Ihre Auswahl präsentiert, desto mehr wertvolle Pflanzstoffe nehmen Sie auf. Vielfältige Inspirationen für eiweißreiche Komponenten finden Sie auf den nächsten Seiten. Bei Fetten sollten Sie pflanzlichen Ölen, Samen und Nüssen den Vorzug geben. Kartoffeln, Vollkornprodukte und Naturreis eignen sich als Stärkebeilagen.

SCHRITT

3

**Achten Sie auf die richtige Reihenfolge beim Essen**

Beginnen Sie mit dem Gemüse, genießen Sie dann Eiweiß- und Fettreiches. Verzehren Sie Kohlenhydrate als letztes, kann das Ihren Blutzuckerspiegel günstig beeinflussen. In Studien stieg dieser dadurch nach dem Essen weniger stark an und es wurde nicht so viel Insulin ausgeschüttet. Damit halten Sie Ihr Energielevel stabil und die Fettverbrennung wird wahrscheinlicher.

**Tipp für den Start**

Mache Sie sich Ihre neuen Gewohnheiten so leicht wie möglich, um die Einstiegschürde zu überwinden.



FOTOS: SHUTTERSTOCK

# Die Top 20 Proteinquellen: von Erdnüssen

Egal ob Sie sich omnivor, vegetarisch oder vegan ernähren, wir stellen Ihnen unsere besten eiweißreichen Proteinquellen vor. Die Proteinmengen sind gerundet und gelten pro 100 Gramm verzehrfertiges Produkt. So wird es bestimmt



## Erdnüsse

1 Sie lassen sich pur knabbern, aber bitte ungesalzen, oder als Topping auf Bowls, Salate und Curry streuen. In jedem Fall überzeugen die kleinen Kerle mit ihrem typisch vollmundigen Aroma. Ein toller Snack ist Banane mit Erdnussmus.

**30 GRAMM**



## Harzer Käse

2 Kräftig-pikant, arm an Fett und voller Eiweiß: Der Laib aus Sauermilchquark erfreut sich großer Beliebtheit bei Fitnessfans. Reich an Calcium, trägt er zur Stärkung von Knochen und Zähnen bei und fördert den Energiestoffwechsel.

**30 GRAMM**



## Sonnenblumenkerne

3 Mit 120 Mikrogramm sind sie absolute Spitzenreiter in Sachen Folsäure. Das macht sie besonders wertvoll für Frauen, die schwanger sind oder stillen. Das Vitamin B<sub>9</sub> ist für uns essenziell und an der Neubildung von Zellen beteiligt.

**26 GRAMM**



## Mandeln

4 Auch wenn die knackigen Kerne vergleichsweise viel Fett besitzen, haben sie sich zu Recht als echtes Superfood gemausert. Studien zufolge kann ein regelmäßiger Verzehr das Herz-Kreislauf-System schützen und Cholesterin senken.

**24 GRAMM**



## Cashewkerne

5 Die Halbmonde werden vor allem für ihre cremig-buttrige Textur geschätzt. Das macht sie hervorragend als Basis für vegane Saucen, als Highlight in asiatischen Reis- und Gemüsepfannen oder geröstet als Grundlage im Lieblingspesto.

**21 GRAMM**



## Garnelen

6 Ihrem Appetit auf Meeresalgen zu verdanken, glänzen die Krustentiere mit einem hohen Gehalt an Jod. Das Spurenelement ist Bestandteil unserer Schilddrüsenhormone und damit elementar für sämtliche Prozesse des Metabolismus.

**21 GRAMM**



## Sesam

7 Wer etwas für seine Energie tun will, liegt bei den Saaten goldrichtig. In 100 Gramm stecken ganze 10 Milligramm Eisen, das die Bildung roter Blutkörperchen unterstützt und den Sauerstoff durch den Körper transportiert.

**21 GRAMM**



## Fischfilet

8 Vor allem fetter Seefisch, wie Lachs, Makrele und Hering liefern langkettige Omega-3-Fettsäuren, die das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und Störungen im Fettstoffwechsel senken können und positiv auf das Gehirn wirken.

**19 GRAMM**



## Tofu

9 Wem Naturtofu zu langweilig schmeckt, der findet mittlerweile eine große Auswahl: Mit Kräutern mariniert, geräuchert oder als Seidentofu passt der Veggie-Star zum Grillspieß, in die pflanzliche Quiche oder gebraten auf die Bowl.

**16 GRAMM**



## Quark

10 Magerquark, aber auch fettreichere Varianten, sind besonders figurfreundlich. Für mehr Cremigkeit lässt er sich mit einem Schuss Milch oder Mineralwasser glatt rühren. Dann macht er sich super als Füllung in Pfannkuchen oder verfeinert als Dip.

**13 GRAMM**



## Haferflocken

11 Als heimisches Powerkorn senkt das ballaststoffreiche Getreide Fett im Blut und in der Leber, was zu einer Verbesserung der Werte bei Diabetes Typ 2 führen kann. In Form von Porridge und Overnight Oats ist es schon länger im Trend.

**13 GRAMM**



## Hühnereier

12 Sie liefern uns das höchste Eiweiß mit der höchsten biologischen Wertigkeit. Neben Kalium, Phosphor und Eisen enthalten sie auch die Vitamine A und D. Übrigens gilt: Je kürzer die Eier erhitzt werden, desto mehr Nährstoffe bleiben erhalten.

**12 GRAMM**



## Hüttenkäse

13 Der körnige Frischkäse passt nicht nur prima aufs Brot oder in den Salat, sondern lässt sich auch in der warmen Küche vielseitig einsetzen. Probieren Sie ihn als leichten Belag auf der Pizza oder als Zugabe in Saucen und Aufläufen.

**12 GRAMM**



## Skyr

14 Das isländische Milchprodukt wird aus magerer Milch hergestellt und mit Bakterienkulturen angereichert. Ähnlich zu einem Quark können Sie es herzhaft und süß genießen, zum Beispiel als Dip mit Kräutern, im Müsli oder Smoothie.

**10 GRAMM**



## Linsen

15 Egal ob es sich um Beluga-, Berg-, rote oder gelbe Linsen handelt, die Sattmacher sind reich an Ballaststoffen, die den Blutzuckerspiegel stabilisieren und somit Heißhunger vermindern. Sie eignen sich bestens für Bratlinge, schnelle Suppen und als Beilage.

**9 GRAMM**



## Kichererbsen

16 Im Ganzen gegart geben die Minis Pfannengerichten und Salaten Pfiff. Püriert stecken sie in Hummus oder Falafel. Bei der Zubereitung kommt es auf die Gewürze an. Ingwer, Fenchel und Kreuzkümmel machen sie bekömmlicher.

**7 GRAMM**



## Erbsen

17 Bei Vitamin C schneidet das Sommergemüse besonders gut ab. Mit einer Portion von 150 Gramm Erbsen erreichen Sie mehr als ein Drittel des Tagesbedarfs. Als Antioxidans schützt es die Zellen und Moleküle im Körper vor Schäden.

**7 GRAMM**



## Sojajoghurt

18 Seine pflanzliche Rezeptur ist perfekt für Veganer und alle, die Laktose weniger gut vertragen. Durch die Fermentation erhält er eine säuerliche Note, die wie beim Original aus Milch zu Granola, Früchten oder Gemüsepudding passt.

**4 GRAMM**



## Quinoa

19 Glutenfrei, reich an essenziellen Aminosäuren und Bitterstoffen, reguliert das Korn aus den Anden den Fettstoffwechsel und wirkt schützend auf das Herz-Kreislauf-System. Als Meal-Prep einfach vorkochen, kühlen und beliebig genießen.

**3 GRAMM**



## Brokkoli

20 Anders als viele wissen, zählt das dunkelgrüne Gemüse zu den besten Quellen für Beta-carotin. Dieses wird zu Vitamin A umgewandelt, welches für unser Immunsystem, den Sehvorgang und ein schönes Hautbild von großer Bedeutung ist.

**3 GRAMM**

# bis Brokkoli

Nahrungsmittel vor, die ab jetzt regelmäßig auf den Tisch kommen dürfen. nicht eintönig bei der Zusammenstellung Ihrer Mahlzeiten.



## Gibt es Muckis zum Löffeln?

Der Hype um Fitnessprodukte hält an. Wir verraten, welchen Mehrwert sie wirklich haben.

- Mit „High Protein“ beworbene Lebensmittel reichen von Müsli über Brot, Pudding, Joghurt, Aufstriche bis hin zu Riegeln und Linsenchips.
- Diese dürfen die besondere Kennzeichnung nur tragen, wenn mindestens 20 Prozent Ihres Energiegehalts aus Eiweiß stammt.
- Viele werden hoch verarbeitet sowie mit Aroma- und Zusatzstoffen angereichert. Vor allem Süßstoffe stehen in der Kritik, das Darmmikrobiom negativ zu beeinflussen.
- Fachleute sagen: Selbst Sportler und Sportlerinnen brauchen keine speziellen Drinks mit Molkeisolaten, wenn sie abwechslungsreich essen.
- Haben Sie einen Mixer zu Hause, lässt sich ein Eiweißshake ganz einfach selbst herstellen, zum Beispiel aus Quark, Beeren und Leinsamen.



Experten halten die High-Protein-Produkte für einen überflüssigen und oft teuren Marketingtrick.

## 10 clevere Ideen für den extra Eiweiß-Kick

Dürfen es noch mehr genussvolle Anregungen sein? Mit diesen Kniffen bringen Sie kreative Twists in Ihre Lieblingsgerichte und zaubern aus diesen im Nullkommanix richtiges Schlankfood.



### Omelette mit Veggies

Was gibt es zum Frühstück besseres als ein leckeres Omelette, kombinierbar mit viel Gemüse, wie Spinat, Tomaten und Schnittlauchröllchen.



### Sauce mit Hüttenkäse

Satt Tomatensauce mit Sahne abzuschmecken, probieren Sie es mit körnigem Frischkäse, der zu einem milden Ergebnis beiträgt.



### Stulle neu gedacht

Streichen Sie sich statt Butter Frischkäse oder Nussmus auf Ihr Brot – ist mindestens genauso cremig und erfrischend anders.



### Bohnen als Einlage

Hülsenfrüchte in Suppen kannten schon unsere Großmütter. Genauso gut passen sie in Gemüsepfannen, Aufläufe und pflanzliche Bolognese.



### Käse als Topping

Geben Sie Handkäse oder Feta in appetitlichen Würfeln auf warme und kalte Speisen, etwa auf Salate, Pfannen- und Ofengemüse.



### Eier in der Brotdose

Ob gekocht, als Eiersalat oder Spiegelei: Das Multitalent schmeckt auch kalt und eignet sich daher prima als Snack für zwischendurch.



### Knackige Kerlchen

Für den Fall, dass Sie unterwegs hungrig werden, packen Sie sich am besten immer naturbelassene Mandeln und Kerne in die Tasche.



### Proteinreiche Dips

Bereiten Sie Aufstriche zu, die sich zu allem servieren lassen, etwa Hummus aus Kichererbsen, Quark mit Radieschen oder Zatziki.



### Nahrhafte Beilagen

Ja, Pasta lieben wir. Doch wie wäre es zur Abwechslung mal mit Linsen, Quinoa oder Buchweizen? Diese gibt es auch in verlockender Nudelform.



### Skyr in Desserts

In Verbindung mit Beeren, aber auch als Ersatz für Mascarpone in Tiramisu wird der Frischkäse aus Island zu einer Süßspeise.