

Gute und günstige Proteinquellen!

Wenn Sie einen schlanken und gesunden Körper erhalten möchten, ist Protein der wichtigste Nährstoff, den Sie zu sich nehmen sollten. Es hat den höchsten thermalen Effekt von allen Makronährstoffen, d.h. es verbrennt am schnellsten Fett und zwardoppelt so schnell wie Kohlenhydrate und Fette zusammen. Außerdem reguliert Protein das Hormon Insulin und sorgt somit dafür, dass Sie weniger Heißhungerattacken und bessere Blutzucker- und Cholesterinwerte haben.

Hier sind vier Proteinquellen mit hoher biologischer Wertigkeit, die noch dazu sehr günstig sind:

#1 Eier:

Eine ausgezeichnete Proteinquelle. Ein Frühstücksomelette zum Beispiel, bestehend aus 3 Eiern, liefert Ihnen ca 25 Gramm hochwertiges Eiweiß.

#2 Natur-Joghurt:

Machen Sie sich einen Becher Joghurt (gemischt mit Beeren oder ein paar Nüssen) als Snack am Nachmittag und Sie werden Ihrem Körper etwa 10 Gramm gutes Protein geben.

#3 Linsen und Bohnen:

Essen Sie mindestens 1 Mal in der Woche Hülsenfrüchte! Sie liefern sehr viel Protein, aber auch noch viele Ballaststoffe und eine Reihe vitaler Spurenelemente. Bereiten Sie sich beispielsweise einen Linsensalat zu und Sie werden Ihrem Organismus ganze 30 Gramm Protein zufügen.

#4 Hüttenkäse:

200 Gramm Bio Hüttenkäse, direkt aus der Verpackung gegessen, liefert Ihnen 25 Gramm Protein.

Empfehlenswert ist zu jeder Mahlzeit eine gute Proteinquelle zu sich zunehmen. Sehr wichtig ist auch, dass Sie auf eine biologische Wertigkeit Ihrer Proteinquelle achten. Das ist ein Maß dafür wie gut Ihr Körper das Eiweiß aufnimmt und ist sogar wichtiger als die Menge an sich.

Mag. Heinz Bédé-Kraut

+43 (0) 676 / 40 98 393

www.bede-kraut.at/de