

PROTEINSHAKES FÜR MUSKELAUFBAU?!

Wie viel Gramm an Proteinen brauche ich täglich?

Sehr individuell

- Ausrechnen bei wenig Bewegung im Alltag:
mein Gewicht * 0,8
- Ausrechnen bei viel Bewegung im Alltag:
mein Gewicht * 1,2

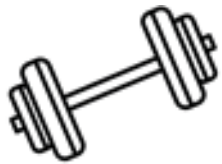
Allgemein: pro kg Körpergewicht zwischen
0,8 und 1,2g Protein

Beispiel

Der Jugendliche Adam wiegt 70 kg. Er geht noch in die Schule und hat im Alltag nicht viel Bewegung. Das möchte er jetzt ändern und mehr Muskeln aufbauen. Er weiß aber noch nicht genau, wie viel Proteine er essen soll, um Muskeln aufbauen zu können.

Wie viel Gramm Adam allgemein zu sich nehmen sollte: $70 \text{ kg} * 0,8 \text{ gr. Eiweiß} = 56 \text{ Gramm Proteine}$

Wie viel Adam während seines Trainings zu sich nehmen sollte: $70 \text{ kg} * 1,2 \text{ gr. Eiweiß} = 84 \text{ Gramm Proteine}$



Wie viel machen 84 Gramm Protein aus?

Bsp. Adam: ein Glas Milch, 1 Scheibe Schinken, 2 Scheiben Käse, eine Handvoll Nüsse & eine Portion Haferflocken.

Wichtig bei Proteinaufnahme: über den Tag verteilt essen! Überkonsum wird gleich wieder ausgeschieden. Sobald der Körper also die genügende Menge an Proteinen zu sich nimmt, scheidet es den Rest aus.

ALSO: Muskeln entstehen durch Training und nicht durch Shakes!

