Veganer, Sportler und Gesundheitsbewusste: Aufgepasst!

Alle hier aufgeführten Proteinpulver könnt Ihr untereinander mischen. Allen könnt Ihr frisches Obst oder frisches Gemüse, für einen immer wieder anderen Geschmack, hinzufügen. Mit dem Bio Proteinpulver könnt Ihr einen Teil des Mehls beim Backen oder Kochen ersetzen und/oder Shakes herstellen. Bio-Proteinpulver haben eine hohe biologische Wertigkeit und werden daher vom Körper sehr gut aufgenommen und verwertet.

Bio Erbsenprotein = 85 Prozent Eiweißanteil auf 100 Gramm Pulver

Das Bio Erbsenprotein wird aus gelben Bio-Erbsen hergestellt und ist für Veganer, Sportler und Gesundheitsbewusste bestens geeignet und ist glutenfrei.

Bio-Erbsenprotein enthält unter anderen das semi-essentielle Arginin, in einer sehr hohen Konzentration. Arginin ist eine Aminosäure und ist für viele Stoffwechselvorgänge in unserem Körper von erheblicher Wichtigkeit. Arginin aktiviert die Freisetzung von Wachstumshormonen und fördert dadurch den Muskelaufbau und stärkt das Immunsystem.

Die essentielle Aminosäure Lysin ist ebenfalls enthalten und wichtig für die Knochendichte, ein straffes Bindegewebe und die Fettverbrennung. Diese beiden Aminosäuren Arginin und Lysin unterstützen die Leistungsfähigkeit und die Ausdauer. Lysin ist ausserdem der Vorläufer von Carnitin, einem Stoff, der aus zwei Aminosäuren hergestellt wird: aus Lysin und Methionin.

Carnitin transportiert Fettsäuren direkt in die Kraftwerke der Zelle – das sind die Mitochondrien. Dort werden die Fettsäuren verbrannt und dadurch in Energie umgewandelt.

Diese Energie brauchen vermehrt Ausdauersportler.
Carnitin hat einen positiven Einfluss auf den Cholesterin- und Blutfettspiegel und kann somit Diabetes vorbeugen oder bei einem bestehenden Diabetes helfen, dass der Blutzuckerspiegel ins Gleichgewicht kommt.

Beim Backen oder Kochen, könnt Ihr das Mehl durch einen Anteil von 1/3 Bio-Erbsenprotein austauschen.
Für einen Eiweißshake werden 3-4 Esslöffel auf 200-250 ml Wasser genommen.

Bio Reisprotein = 80 Prozent pflanzlicher Eiweißanteil auf 100 Gramm Pulver
Das Bio Reisprotein wird aus braunem Bio-Vollkornreis hergestellt und ist für Veganer, Sportler und Gesundheitsbewusste bestens geeignet und ist glutenfrei.

Bio Reisprotein ist eine sehr gute Quelle für die Eisenversorgung und hilft gegen Erschöpfung und Müdigkeit.

Bio Reisprotein ist reich an Phosphor für die Aufrechterhaltung gesunder Zähne und gesunder Knochen. Ausserdem unterstützt Bio Reisprotein eine normale Funktion des Immunsystems.

Bio Reisprotein beschleunigt den Muskelaufbau und trägt zur Regeneration der Muskulatur bei.

Beim Backen oder Kochen, könnt Ihr das Mehl durch einen Anteil von 1/3 Bio-Reisprotein austauschen.
Für einen Eiweißshake werden 3-4 Esslöffel auf 200-250 ml Wasser genommen.

Bio-Hanfprotein = 50 Prozent pflanzlicher Eiweißanteil auf 100 Gramm Pulver
Bio Hanfproteinpulver verfügt über eine Reihe an wertvollen Inhaltsstoffe, z.B. einen hohen Anteil an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralien, sowie einen ausgeglichenen Gehalt an Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren, wobei den essenziellen

Fettsäuren Linolsäure und α-Linolsäure (alpha-Linolensäure) eine besondere Bedeutung zukommt.

Der ausgeglichene Gehalt an den Omega Fettsäuren unterstützen die gesunden Blutfettwerte und einen normalen Blutdruck. Ausserdem unterstützen Omega Fettsäuren die Darm-, Galle- und Leberfunktion.

Beim Backen oder Kochen, könnt Ihr das Mehl durch einen Anteil von 1/3 Bio-Reisprotein austauschen.
Für einen Eiweißshake werden 3-4 Esslöffel auf 200-250 ml Wasser genommen.

Bio-Süßlupinenprotein = 40 Prozent pflanzlicher Eiweißanteil auf 100 Gramm Pulver
Das Bio-Süßlupinenprotein ist frei von blähenden und bitteren Inhaltsstoffen und ist daher sehr bekömmlich.

Bio-Süßlupinenprotein hat einen sehr hohen Anteil an Ballaststoffen, welche die Verdauung unterstützen.

Der hohe Gehalt an Magnesium unterstützt den Muskelaufbau und unsere Knochengesundheit.

Der Eisengehalt ist sehr gut für unsere Zellatmung und kann dadurch Sportlern bei der Ausübung ihres Sports bei der Ausdauer unterstützt.

Essenzielle Fettsäuren sowie Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine sind ebenso enthalten wie auch Begleitstoffe, die für einen ausgewogenen Säure- Basenhaushalt sorgen.

Beim Backen oder Kochen, könnt Ihr das Mehl durch einen Anteil von 1/3 Bio-Reisprotein austauschen.
Für einen Eiweißshake werden 3-4 Esslöffel auf 200-250 ml Wasser genommen.

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos! Unter der Rubrik Interessante Links findet Ihr immer wieder neue Link´s.

Diese Rubrik wird immer wieder von mir aktualisiert.

Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.
Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.
Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.
Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.
KatrinSchoefer@outlook.de oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch Katrin

Meine Publikationen
28.07.2017
Aus meinem 5. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6684-83743
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil IV – Ein Blog-Tagebuch

17.07.2017
Mein 5. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-6684-83736
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil IV – Ein Blog-Tagebuch

31.01.2017
Aus meinem 4. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6683-84316
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch

20.01.2017
Mein 4. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-6683-84316
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch

18.08.2016
Aus meinem 3. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6682-63420
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

20.07.2016
Mein 3. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-3668-26341-3
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016
Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-16742-1
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016
Mein 2. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-668-16741-4
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

04.12.2015
Aus meinem 1. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-08752-1
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015
Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden!
ISBN: 978-3-668-08751-4

Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

Der Provider dieses Blogs