Muscle Food

Haben einen hohen Proteingehalt pro 100g



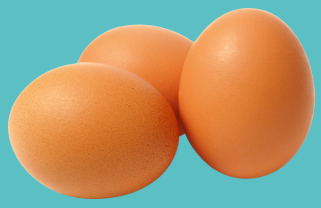
Hülsenfrüchte



Yoghurt



Nüsse/Samen



Eier



Fleisch/Fisch



Käse

Idealer Konsum:

- Normalbedarf gesunde Erwachsene: 0,8-1,0g/kg Körpergewicht
- Ältere Erwachsene: mind. 1,0-1,2g/kg Körpergewicht
- Sportler: 1,2 – 2,0g/kg Körpergewicht

Proteine sind wichtig beim Aufbau unserer Muskeln, Knochen, Organen und sind Baustoffe für Zellen, Enzyme, Hormone und Transportsubstanzen für Nährstoffe. Sie liefern auch nötige Energie und fördern das Sättigungsgefühl.
Netter Nebeneffekt: Bei der Verdauung von Proteinen wird mehr Energie verbrannt als bei Kohlenhydraten oder Fetten. Kurzum: Super Energielieferant bei Gewichtsabnahme.

SALUTA COACH