

Weight Loss Challenge

Bei uns GEWINNEN die Verlierer!



Protein

Dr. David Heber ist Leiter des Medizinischen Zentrums für menschliche und Zellernährung an der UCLA (Universität Californien Los Angeles)

Protein (Eiweiss) für jeden Menschen

Protein ist ein wichtiger Bestandteil jeder Zelle. Es ist ein organischer Baustein, der sich aus 22 Aminosäuren zusammensetzt. (9 essentielle Aminosäuren müssen zugeführt werden) Protein wird in den Muskeln und in den Organen gespeichert und der Körper verwendet es, um Zellgewebe aufzubauen, und um Enzyme und Hormone zu produzieren.

Zusammen mit den Fetten und den Kohlehydraten zählt Protein zu den Makronährstoffen, d.h. der Körper braucht es in relativ großen Mengen. Das Institut für Medizin innerhalb der amerikanischen Wissenschaftsakademie geht davon aus, dass unser täglicher Proteinbedarf 10 – 35 % unserer Kalorienzufuhr betragen sollte. Wobei Männer etwas mehr brauchen als Frauen.

Ein Proteinmangel führt zum Verlust von Muskelmasse, er schwächt das Immunsystem und beeinträchtigt die Herzfunktion und das Atemsystem.

Protein und Körpergewicht

Die Popularität von hoch dosierten Proteindiäten geht größtenteils darauf zurück, dass Proteine helfen, den Hunger zu zügeln. Bei Aufnahme von Protein wird nämlich ein Signal an das Gehirn gesandt, das das Hungergefühl wegnimmt. Ein anderer Vorteil von Protein ist, dass es den Grundumsatz steigert, weil es den Muskelanteil im Körper erhöht. Dr. Heber vermerkt auf seinem berühmten Proteinschieber: „Protein hilft Magergewicht aufzubauen. Jedes Kilo Magergewicht verbrennt ca. 28 kcal am Tag, während Fettmasse nur wenige Kalorien verbrennt – lediglich 4 Kalorien pro kg Fettmasse. Daher verbrennen sie umso mehr Kalorien am Tag, je mehr Magergewicht sie haben.“

Durch den normalen Alterungsprozess, und wir werden jeden Tag älter, verlieren wir ständig an Muskelmasse, wenn wir uns nicht bewegen. (Nebenbei bemerkt, im Durchschnitt bewegt sich der Europäer nur mehr ca. 20 Minuten am Tag)

Fit zu bleiben ist somit ein Schlüssel für die Fettverbrennung. Durch hohen Muskelanteil und Bewegung erhöhen wir unseren Grundumsatz und somit die Fettverbrennung. Protein hilft starke Schwankungen des Blutzuckerspiegels und des

Insulinspiegels zu vermeiden. So vermeiden wir Heisshungerattacken speziell nach Konsum von Süssigkeiten ohne entsprechendes Protein.

Bestimmte Nahrungsmittel jedoch garantieren eine gesündere Proteinversorgung als andere.

Woher bekomme ich nun das hochwertigste Protein?

Es gibt gesunde Eiweisslieferanten ohne hohen Anteil von gesättigten Fettsäuren. Zum Beispiel Sojabohnen, Nüsse, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte, die uns mit Eiweiss ohne hohen Anteil von gesättigten Fett versorgen und uns gleichzeitig gesunde Ballaststoffe und wichtigen Mikronährstoffe liefern.

Wir haben eine besonders gesunde Form der pflanzlichen Proteinversorgung für uns in den Herbalife® Formula 1 (F1) gefunden. F1 bietet die optimale Versorgung an täglichem Protein in höchster Qualität, es hat wenig Kalorien und einen hohen Sättigungsgrad. Es gibt auch noch gesunde Proteinsnacks für den kleinen Hunger zwischendurch. **Das Herbalife Programm hilft uns Muskelmasse aufzubauen und zu erhalten. Es unterstützt die gesunde Gewichtskontrolle.**

Mit diesem Wissen über Proteine kannst Du Deine Ernährung bedeutend verbessern und durch den verbesserten Gesundheitszustand Deinen Körper formen (shapen). Siehe Proteintabelle Woche-1.

Juliane Davidshofer, Heilpraktikerin & Ernährungsberaterin

Da bekannt ist, dass viele Menschen zu wenig Protein zu sich nehmen (besonders Übergewichtige und ältere Menschen) und hauptsächlich die pflanzliche Proteinversorgung erhöht werden sollte für eine optimale Proteinzufuhr, empfehle ich den hochwertigen Shake von Herbalife, der zudem noch angereichert werden kann mit dem reinen Personal Protein Powder aus der Proteinlinie. Jeder wird automatisch durch regelmässige Proteinversorgung, die bereits morgens beginnen sollte, eine positive Veränderung der Energie, der längeren Sättigung, der Gewebestruktur und Muskelgehalt spüren und sehen können. Durch vermehrten Muskelgehalt wird zudem der Stoffwechsel angekurbelt und die Gewichts- und Volumenreduktion positiv unterstützt. Eine gleichzeitige Reduktion von Kohlenhydrate wäre hier bei besonders bei Gewichtsreduktion ratsam.

Bei sportlicher Betätigung sollte IMMER darauf geachtet werden, dass sowohl VOR als auch NACH dem Sport eine optimale, leichtverdauliche Proteinzufuhr (Shake) gegeben wird. Bei langer sportlicher Betätigung ist sogar während der sportlichen Belastung eine leichtverdauliche Proteinzufuhr in Flüssigform nützlich.

Protein, Fett, Kohlenhydrate (KHs) & Kalorien Tabelle

Alle Angaben in Gramm pro 100g

Milchprodukte	Protein	Fett	KHs	kcal	kJ
Milch 3,5%	3,3	3,5	4,8	54	268
Milch 1,5%	3,4	1,5	4,9	47	195
Milch 0,3%	3,5	0,1	4,9	35	145
Molke	0,8	0,2	4,7	24	100
Buttermilch	3,5	0,5	4,0	35	145
Joghurt 3,5%	3,3	3,5	4,0	61	255
Joghurt 1,5%	3,4	1,5	4,1	44	183
Fruchtojoghurt	3,0	1,3	15	78	328
Kefir 3,5%	3,3	3,5	4,0	61	255
Frischkäse 70%	4,5	28	4,0	285	1201
Magerquark	13,5	0,3	4,0	73	305
Quark 20%	10,5	5,1	3,4	102	425
Quark 40%	11,1	11,4	3,3	160	673
Fruchtquark	10	3,7	12,7	124	521
Appenzeller	25,4	31,6	0	386	1621
Emmentaler	28,9	30,0	0	386	1620
Gouda	24,7	22,3	0	300	1258
Camembert	21	21,8	0	280	1177
Parmesan	38,5	25,8	0	38,5	1622
Mainzer Käse	30,0	0,7	0	126	530
Schmelzkäse	14,4	22,9	0	264	1108
Edamer	24,8	28,3	0	354	928
Edelpilzkäse	19,1	39,1	0	428	1799
Jarlsberg	25,7	15,9	0	349	1465
Kochkäse	12	13,9	3,4	187	784
Leerdamer	25,9	27,6	0	352	1478
Raclette	22,7	28,0	0	343	1440
Fette	Protein	Fett	KHs	kcal	kJ
Butter	0,7	83,2	0,7	754	3168
Margarine	0,2	80	0,4	722	3034
Öle	0	99	0	891	3742
Mayonnaise	1,0	75	2,5	689	2894
Eier	Protein	Fett	KHs	kcal	kJ
Hühnerei (1 Stück)	6,7	5,0	0,3	84	352
Eigelb (von 1 Ei)	3,1	6,1	0,1	68	284
Eiklar (von 1 Ei)	3,6	0,1	0,2	16	68
Gemüse	Protein	Fett	KHs	kcal	kJ
Blumenkohl	2,4	0,3	2,3	22	90
Bohnen, grün	2,4	0,2	5,1	32	134
Broccoli	3,3	0,2	2,5	25	105
Chinakohl	1,2	0,3	1,2	12	52
Eisbergsalat	0,7	0,3	1,9	13	55
Erbsen	5,8	0,5	23,5	70	294
Feldsalat	1,8	0,4	0,7	14	57
Grünkohl	4,3	0,9	2,5	35	148
Salatgurke	0,45	0,2	1,8	11	48
Kohlrabi	2	0,1	3,7	24	100
Kopfsalat	1,3	0,2	1,1	11	48
Lauch	2,2	0,3	3,2	24	102
Karotten	1,1	0,2	5,2	27	113
Paprikaschoten	1,2	0,3	2,9	19	80
Radieschen	1,1	0,1	2,0	13	55
Rosenkohl	4,5	0,3	3,3	34	142
Rote Bete	1,5	0,1	8,4	41	170
Rotkohl	1,5	0,2	3,2	21	87
Spargel	1,9	0,1	2,2	17	73
Spinat	2,5	0,3	0,6	15	563
Tomaten	1,0	0,2	2,6	135	58
Weisskohl	1,3	0,2	4,2	24	100
Zucchini	1,6	0,4	2,2	19	79
Zwiebeln	1,3	0,3	4,9	28	116
Kartoffeln	2,0	0,1	14,8	68	286
Hülsenfrüchte	Protein	Fett	KHs	kcal	kJ
Bohnen, weiss	22	1,6	40	262	1102
Linzen	23,5	1,4	52	315	1321
Sojabohnen	33,7	18,1	6,3	323	1356
Nüsse	Protein	Fett	KHs	kcal	kJ
Haselnüsse	13	61	11,4	647	2716
Mandeln	19	54	3,7	577	2423
Sonnenblumenkerne	22,5	49	12,3	580	2437
Walnüsse	15	62	12,1	666	2799
Die Angaben können sich durch die Veränderung der Lebensmittelproduktion verändern.					
Fleisch	Protein	Fett	KHs	kcal	kJ
Rindfleisch mager	21,3	1,9	0,1	103	431
Rind, Lende	22,4	4,5	0	130	545
Rindsfilet	21,2	4,0	0	121	507
Rindshack	22,5	14	0	216	907
Kalbsfilet	20,6	1,4	0	95	399
Kalbsschnitzel	20,7	1,8	0	99	416
Schweinefleisch	22,0	1,9	0	105	441
Schweinekotelett	20,3	7,6	0	150	628
Schweineschnitzel	22,2	1,9	0	105	445
Mett	17,5	27,5	0	318	1334
Ente	18,1	17,2	0	227	954
Huhn	19,9	9,6	0	166	697
Bratwurst	9,8	28,8	0	298	1253
Bockwurst	12,3	25,3	0	277	1163
Frankfurter Wurst	13,1	24,4	0	272	1142
Weisswurst	11,1	27,0	0	287	1207
Wienerli	10,2	28,3	0	296	1241
Schinken, gekocht	19,5	12,8	0	193	811
Schinken, geräuchert	16,9	35,0	0	383	1607
Bierschinken	16,6	11,4	0	169	710
Blutwurst	10,0	29,0	0	301	1264
Fleischwurst	9,9	28,5	0	296	1244
Leberkäse	12,4	27,5	0	297	1248
Leberwurst	15,9	29,2	0	326	1371
Mortadella	12,4	32,8	0	345	1448
Fisch & Meeresfrüchte	Protein	Fett	KHs	kcal	Kj
Forelle	19,5	2,7	0	102	430
Hering	8,2	17,8	0	193	811
Kabeljau	17,4	0,6	0	75	315
Lachs	19,9	13,6	0	202	848
Scholle	17,1	1,9	0	86	359
Fischstäbchen	13,0	7,0	17	183	769
Aal, geräuchert	17,9	28,6	0	329	1382
Bismarckhering	16,5	16,0	0	210	882
Brathering	15,8	15,2	0	204	857
Rotbarsch, geräuchert	23,8	5,5	0	145	608
Thunfisch in Öl	23,8	20,9	0	283	1190
Austern	9,0	1,2	4,8	55	277
Muscheln	9,8	1,3	0	51	214
Garnelen	18,5	1,4	0	87	365
Obst	Protein	Fett	KHs	kcal	Kj
Ananas	0,4	0,2	12,4	53	223
Apfel	0,3	0,6	11,4	52	219
Aprikosen	1,0	0,1	8,5	39	163
Avocado	1,9	23,5	0,4	221	927
Banane	1,1	0,2	21,4	92	386
Birne	0,5	0,3	12,4	54	228
Erdbeeren	0,8	0,4	5,5	29	121
Himbeeren	1,3	0,3	4,8	27	114
Kirschen	0,9	0,3	9,1	43	179
Kiwi	0,9	0,6	9,1	45	191
Mandarine	0,6	0,3	10,2	25	193
Orange	1,0	0,2	8,3	39	164
Pfirsich	0,7	0,1	9,4	41	173
Pflaumen	0,6	0,2	10,2	45	189
Weintrauben	0,7	0,3	15,2	66	278
Getreideprodukte	Protein	Fett	KHs	kcal	Kj
Haferflocken	12,3	8,0	58,1	354	1485
Reis, poliert	6,5	0,5	78,4	344	1445
Reis, Vollkorn	7,4	2,2	73,4	343	1441
Weizenmehl	10,6	1,0	71	335	1409
Weizen- Vollkornmehl	11,2	2,0	59,7	302	1267
Baguette	7,9	0,7	55,4	260	1090
Roggenbrot	6,2	1,0	45,7	217	910
Knäckebrötchen	10,0	1,5	66	318	1334
Vollkornbrot	7,8	1,0	41	204	858
Weissbrot	7,5	1,2	48	233	978
Toastbrot	6,9	4,5	48	260	1092
Brötchen	8,3	1,9	55,5	272	1144
Pilze	Protein	Fett	KHs	kcal	Kj
Champignons	2,7	0,2	0,6	15	63
Pfifferlinge	1,6	0,5	0,2	12	491
Steinpilze	1,9	0,5	2,5	22	93

Hier bekommen Sie Eiweiß

Am besten: tierisches plus pflanzliches Eiweiß

20 Gramm Eiweiß stecken in:

3 Hühnereiern
80 g Hühnerbrust
80 g magerem Schweinefleisch
80 g Putenbrust
80 g magerem Lamm
100 g Kalbsfilet
100 g Rinderfilet
90 g Rinderlende
90 g Schweinefilet
70 g geräuchertem Lachs
120 g Kabeljau
110 g Makrele
100 g Sardine
120 g Scholle
120 g Seezunge
110 g Garnelen
120 g Langusten
125 g Hummer
123 g magerer Geflügelwurst
65 g Schinken ohne Fettrand
100 g Thunfisch
130 g Lachs
100 g Heilbutt
120 g Steinbutt
200 g Austern

10 Gramm Eiweiß stecken in:

0,3 Liter fettarme Milch (1,5 % Fett)
0,3 Liter Buttermilch
300 g Joghurt (1,5 % Fett)
75 g Frischkäse (20 % Fett)
50 g Mozzarella
75 g magerem Quark
38 g Schnittkäse (30 % Fett)
25 g Parmesan
37 g Romadur (20 % Fett)
125 g Tofu
100 g Vollkornmehl
80 g Haferflocken
135 g Naturreis
25 g getrockneten Keimen
125 g Weizenschrotbrot
100 g Knäckebrot
60 g Cashewnüssen
35 g Erdnüssen
35 g Leinsamen
50 g Mandeln
50 g Pistazienkernen
40 g Sonnenblumenkernen
50 g getrockneten Bohnen
175 g Erbsen
200 g Kohlgemüse