

F PROTEIN FORMULA CASEIN & WHEY

Ein Vorteil von Proteinpulver gegenüber herkömmlichen Nahrungseiweißen ist, dass Athleten damit ihren Eiweißkonsum steigern können, ohne gleichzeitig vermehrt Fett aufzunehmen. Eier, Milch und Fleisch bestehen leider auch aus einer gewissen Menge Fett, wohingegen Proteinkonzentrate häufig gar kein Fett oder lediglich 2 - 3 Gramm Fett pro 100 Gramm Pulver enthalten. Vielen Bodybuildern hängt das ständige viele Essen zur Deckung ihres erhöhten Nährstoff- und Kalorienbedarfs zum Halse heraus. Obwohl kein Appetit vorhanden ist, zwingt man sich dennoch wieder und wieder zum Essen. Ein Proteindrink bietet in diesen Situationen eine hohe Nährstoffdichte bei einem nur geringen Volumen, weshalb er einfach einzunehmen ist. Des weiteren enthalten gute Proteinkonzentrate weder Purine noch Cholesterin. Purine treiben den Harnsäurespiegel in die Höhe, was zu Nierensteinen, Gicht, Arthritis und Gelenkschmerzen führen kann. Betroffen sind davon in erster Linie leidenschaftliche Fleischesser.

Worauf ist zu achten?

Ein gutes Proteinpulverkonzentrat sollte kein Sojaweiß, kein Kollagen und keine Gelatine (Bindegewebsprotein) enthalten. Reines Milcheiweiß (Casein, b.W.=88) sind aufgrund ihrer nicht gerade überwältigend hohen biologischen Wertigkeit auch nicht das Wahre, Wir leben schließlich nicht mehr wie vor 20 Jahren. Eine Mischung aus Eiklariweiß und Milcheiweiß (Milch und Wheyprotein ist da schon etwas besser und besitzt eine biologische Wertigkeit.

Einsatzbereiche:

Für Kraft-, Ausdauersportler und Bodybuilder bestens geeignet.

Für alle Fitnessgruppen, in denen es um Diät bzw. Fettreduzierung geht.

SportFitness.ch Formula Protein ist ein hochwertiges Komponenten- Eiweisskonzentrat, reich an essentiellen Aminosäuren mit vielen wichtigen Vitaminen.

Es hat eine hohe Qualität und besteht aus schnell und langsam Proteine, die es zu einer vollkommenen Lösung für jeden Teil Ihres Tages machen.

Milch enthält zwei wichtige Proteine: Molke und Kasein. Ihre Aufnahme wurde in mehreren Studien untersucht. Molke wird rasch aufgenommen und erreicht die Spitzenwerte der Aminosäure Aufnahme im Blut nach 20-30 Minuten, danach normalisiert sich der Aminosäure spiegel. Kasein dagegen gerinnt im Blut. Daraus resultiert eine langsame Freisetzung von Aminosäuren, die bis zu sieben Stunden anhalten kann.

Die schnelle Freisetzung von Aminosäuren fördert die Proteinsynthese nach dem Sport. Gleichzeitig gibt es einen antikatabolen Effekt, der ebenfalls durch das Vorhandensein von Aminosäuren im Blut gesteuert wird. Die Freisetzung fördert auch den Abbau dieser Aminosäuren in der Leber, weshalb sie nach 90 Minuten weg sind.

Da die Proteinsynthese im Muskel 36 Stunden lang nach einem Gewichtstraining auftritt, sorgt eine optimale Ernährung für die ständige Zufuhr von Aminosäuren während dieser Zeit. Da kommt das Kasein ins Spiel: seine Aminosäuren werden über sieben Stunden freigesetzt.

Unser SportFitness.ch Formula Protein wurde speziell nach dieser Formel zusammengestellt 60% Casein Protein & 40% Whey Protein um ein möglichst optimale Wirkung zu erzielen.

Zusammensetzung pro 100g Pulver

SportFitness.ch Formula Protein:

Energiewert: 380 kcal

Protein: 80g

Kohlenhydrate: 6g

Fett: 3g

www.SportFitness.ch
YOUR FITNESS STORE

BUILD YOUR BODY

www.sportfitness.ch

Peter Meierhofer

Neumattstr. 38

4612 Wangen

Tel: 079/445 00 62

Email: info@sportfitness.ch

F PROTEIN FORMULA CASEIN & WHEY



**BIG-PACK 2kg
Protein
Shake**