

Besonders für den Muskelaufbau und Muskelerhalt sowie in Phasen intensivsten Krafttrainings ist biologisch hochwertiges Protein für den optimalen Erfolg unerlässlich. Für schnelle Regeneration und Aufbau der Muskulatur ist der Proteinbedarf direkt nach dem Training am höchsten.

Die wichtigsten Funktionen der Proteine

Baustoff:

Eiweiß liefert das Material zum Aufbau und für die Erneuerung von Zellen, Gewebe und Muskeln. Diese Funktion kann von keinem anderen Nahrungsmittel übernommen werden.

Kontraktile Funktion: Spezielle Proteine spielen eine wesentliche Rolle bei der Muskelkontraktion.

Schutzfunktion: Eine ausreichende Zufuhr von Eiweiß verhindert den Muskulaturabbau zur Energiegewinnung bei hoher Trainingsintensität. Außerdem: Muskeln und Bindegewebe werden weniger verletzungsanfällig.

Protein (Eiweiß) ist neben Wasser der Hauptbestandteil des Körpers. Da die Proteine und deren Einzelbausteine, die Aminosäuren, nicht in größeren Mengen gespeichert werden können, müssen sie regelmäßig mit der Nahrung aufgenommen werden.

Soviel Eiweiß muss sein

Wenn beim Training nicht genügend Eiweiß und Energie zur Verfügung stehen, beginnt Ihr Körper seine eigenen Eiweißreserven aus dem Aminosäurenpool und aus der Muskulatur anzugreifen. Der Effekt: kein Trainingserfolg. Speziell bei Kraftsportlern ist daher die regelmäßige, ausreichende Eiweißaufnahme aus der Nahrung enorm wichtig.

Verzehrsempfehlung an Nährstoffen pro Tag bei einem Körpergewicht von...

70kg	Bodybuilding	Ausdauersport	Fitness
Protein:	210 g	150 g	112.5 g
Kohlenhydrate:	277.5 g	450 g	187.5 g
Fett:	63.75 g	112.5 g	46.5 g
Kalorien:	ca. 2542.5 kcal	ca. 4950 kcal	ca. 1942.5 kcal

80kg	Bodybuilding	Ausdauersport	Fitness
Protein:	238 g	170 g	127.5 g
Kohlenhydrate:	314.5 g	510 g	212.5 g
Fett:	72.25 g	127.5 g	52.7 g
Kalorien:	ca. 2881.5 kcal	ca. 5610 kcal	ca. 2201.5 kcal

90kg	Bodybuilding	Ausdauersport	Fitness
Protein:	266 g	190 g	142.5 g
Kohlenhydrate:	351.5 g	570 g	237.5 g
Fett:	80.75 g	142.5 g	58.9 g
Kalorien:	ca. 3220.5 kcal	ca. 6270 kcal	ca. 2460.5 kcal

Die oben aufgeführt Nährstoff Empfehlungen ist für eine leichte Arbeit

und 3 - 4x Training pro Woche ausgerechnet worden.

Bei einer Mittelschwerer Arbeit steigt der bedarf um ca. 30-50%

Bei einer Schweren Arbeit um ca. 50-70%