



Veronika Pichl

EIWEISS *for fit*

Über 50 leckere
Rezepte mit viel Protein
zum Abnehmen und für
den Muskelaufbau



Auch für die
vegetarische
und die
Low-Carb-
Küche

riva

Veronika Pichl

EIWEISS

for fit

Über 50 leckere
Rezepte mit viel Protein
zum Abnehmen und für
den Muskelaufbau

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

Originalausgabe

1. Auflage 2016

© 2016 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Caroline Kazianka

Umschlaggestaltung: Isabella Dorsch

Umschlagabbildung: Hähnchenspieße in einer Joghurt-Minz-Marinade: Diana Ruchser; Overnight-Protein-Meal, Oopsie-Chicken-Burger, Erdbeer-Protein-Eis: Karina Sowa; Apfel-Zimt-Riegel: Ronja Pfuhl; Yulia Davidovich/Shutterstock.com; Lesya Dolyuk/Shutterstock.com; Africa Studio/Shutterstock.com

Satz: Medienbearbeitung Machleidt, Ottobrunn

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-0073-7

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-479-2

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-478-5

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter: _____

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter:

www.muenchner-verlagsgruppe.de

Inhalt

| | |
|---|-----------|
| Proteinküche..... | 5 |
| Proteine – der Powerstoff und seine Aufgaben..... | 5 |
| Was Proteine für uns tun können..... | 23 |
| Hat eine proteinreicher Ernährung Nachteile?..... | 28 |
| Zum Umgang mit den Rezepten..... | 29 |
| Frühstück/Müsli..... | 30 |
| Overnight-Protein-Meal..... | 30 |
| Soja-Knuspermüsli..... | 31 |
| Proteinmüsli mit Blaubeeren..... | 32 |
| Low-Carb/High-Protein-Muffins..... | 33 |
| Pancakes und Waffeln..... | 34 |
| Gefüllte Proteinpannkuchen mit Schokoquark und Beeren..... | 34 |
| Proteinwaffeln..... | 36 |
| Protein-Pancakes..... | 37 |
| Powerwaffeln mit Schokosauce..... | 38 |
| Brot und Brötchen..... | 39 |
| High-Protein/Low-Carb-Brot..... | 39 |
| Eiweißbrötchen..... | 41 |
| Eiweißbrot mit Leinsamen und Sonnenblumenkernen..... | 42 |
| Bananenbrot..... | 43 |
| Suppen..... | 44 |
| Rote-Linsen-Curry-Suppe..... | 44 |
| Kohlrabi-Koriander-Suppe mit Rindfleischbällchen..... | 45 |
| Thai-Curry-Suppe mit Garnelen..... | 46 |
| Grüne Proteinsuppe..... | 47 |
| Salate..... | 48 |
| Avocado-Lachs-Salat..... | 48 |
| Spargelsalat mit Linsen und Ziegenkäse..... | 49 |
| Powersalat schwarz-rot..... | 50 |
| Chili-Chicken-Salat..... | 51 |
| Eierlei..... | 52 |
| Lachsomelett..... | 52 |
| Eier in Rucola-Nestern..... | 53 |
| Gemüse-Ei-Muffins..... | 54 |
| Deftig/Hauptmahlzeiten..... | 55 |
| Zucchini spaghetti mit Avocado-Spinat-Pesto..... | 55 |
| Low-Carb-Pizza mit viel Protein..... | 57 |
| Hähnchencurry mit Blumenkohlreis..... | 58 |
| Gefüllte Süßkartoffel mit pochiertem Ei, Spinat und Kräuterquark..... | 59 |
| Kalbsfilet mit geröstetem Gemüse und Avocado..... | 60 |

| | |
|---|-----------|
| Oopsie-Chicken-Burger | 61 |
| Zucchini-Protein-Lasagne | 62 |
| Low-Carb-Flammkuchen | 63 |
| Zoodles mit Sesamhähnchen und Romanesco | 64 |
| Snacks/Zuspeisen | 65 |
| Tomaten mit Frischkäse-Thunfisch-Füllung | 65 |
| Mit Bacon gefüllte Putenröllchen | 66 |
| Protein-Zucchini-Puffer | 67 |
| Gefüllte Aubergine | 68 |
| Spinat-Lachs-Röllchen | 70 |
| Hähnchenspieße in einer Joghurt-Minz-Marinade | 71 |
| Protein-Piccolinis | 72 |
| Süßes | 73 |
| Apfel-Zimt-Riegel | 73 |
| Protein-Erdnussbutter-Cookies | 74 |
| Chia-Quark-Mug-Cake | 75 |
| Schokoladen-Vanille-Proteinküchlein | 76 |
| Brownies | 77 |
| Erdbeer-Protein-Eis | 78 |
| Frozen Proteinsnack | 79 |
| Proteinshakes | 80 |
| <i>Proteinshakes mit Proteinpulver</i> | <i>82</i> |
| Roter Soja-Powershake | 82 |
| Strawberry-Ice-Smoothie | 83 |
| Erdbeertraum | 83 |
| Eiskaffee-Shake | 84 |
| Schoko-Peanuts-Shake | 84 |
| Energiekick mit Ananas und Matcha | 85 |
| <i>Proteinshakes ohne Proteinpulver</i> | <i>85</i> |
| Mandel-Erdbeer-Proteinshake | 85 |
| Guten-Morgen-Proteinkick | 86 |
| Spice up your life – deftiger Proteinshake | 86 |
| Blauer Quickie | 87 |
| Powershake mit Banane und Erdnuss | 87 |
| Turbo-Eiweiß-Programm zum Abnehmen | 88 |
| Empfehlungen für die proteinreiche Ernährung | 92 |
| High Protein, Low Carb, High Carb? Die richtige Ernährungsweise herausfinden | 93 |
| Danksagung | 94 |
| Über die Autorin | 95 |
| Bild- und Rezeptnachweis | 95 |

Proteinküche

High Protein, Low Carb, Ketose und Low Fat – auf der Suche nach einer vorteilhaften Ernährungsweise werden wir mit immer neuen Schlagworten konfrontiert; der Weg zu einer gesunden, ausgewogenen Ernährung führt durch einen Dschungel von neuen Begriffen und Empfehlungen.

In letzter Zeit nehmen dabei die Proteine – pflanzliche und tierische Eiweiße – im Ernährungsbewusstsein vieler Menschen einen bevorzugten Platz ein. Und vielleicht fragen auch Sie sich: Warum sind gerade die Proteine so wichtig für den Körper? Was hat es mit den verschiedenen Eiweißpulvern und anderen

Produkten auf sich? Können Proteine beim Abnehmen helfen und sogar dabei, mehr Muskeln aufzubauen?

Dieser Ratgeber unterstützt Sie dabei, den Proteintrend richtig zu verstehen und eine persönliche Ernährungsstrategie zu finden.

Mit über 50 Rezepten zeigen wir Ihnen, wie Sie eiweißreiche Mahlzeiten zubereiten und in Ihren Alltag integrieren können. Die Nährwerte helfen dabei, Ihr ganz persönliches Ziel für Muskelaufbau und Abnehmen zu erreichen. Durch das Turbo-Eiweiß-Programm schmelzen die Pfunde!

Proteine – der Powerstoff und seine Aufgaben

Für Profisportler und Bodybuilder spielen Proteine schon lange eine große Rolle. Bei der Betrachtung von gesunder Ernährung oder Diäten ging es hingegen fast immer um Low und High Carb oder die Reduzierung von Fett bei der Nahrungsaufnahme. Wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen jedoch, dass gerade Proteine für die Gesunderhaltung des Körpers und genauso bei Diäten besonders wichtig sind. Mittlerweile rücken Proteine daher auch bei denjenigen in den Vordergrund, denen es nicht primär um den Aufbau von Muskelmasse, sondern einfach um eine gesunde Ernährung oder den Verlust von ein

paar überflüssigen Fettpölsterchen geht. Doch warum ist das eigentlich so und was machen Proteine überhaupt in unserem Körper?

Natürliche Kraftpakete

Das Wort »Protein« leitet sich von dem griechischen Wort »Proteno« ab und bedeutet etwa so viel wie »grundlegend« oder »vorrangig«. Allein ihr Name beschreibt die Aufgabe und Wichtigkeit dieser Stoffe deshalb schon sehr treffend: Proteine sind wesentliche Bestandteile sämtlicher lebender Organismen und haben darum auch im menschlichen Körper eine überragend

wichtige Bedeutung. Jede unserer Körperzellen und alle Körperflüssigkeiten sind zum größten Teil aus ihnen gemacht. Als Enzyme sind sie außerdem für lebensnotwendige Körperfunktionen zuständig.

Proteine, die wir auch als Eiweiße bezeichnen, setzen sich aus verschiedenen miteinander verketteten Aminosäuren zusammen. Insgesamt gibt es 20 verschiedene dieser proteinbildenden Aminosäuren. Acht von ihnen sind jedoch essenziell, das heißt, sie können nicht vom Körper selbst aus anderen Stoffen hergestellt werden und müssen daher über die Nahrung aufgenommen werden. Einige der wesentlichen Aufgaben von Proteinen im menschlichen Körper sind etwa:

- Unterstützung des Immunsystems und der Wundheilung,
- Aufbau und Erneuerung von Muskulatur und Gewebe,
- Bildung von Enzymen zur Aufrechterhaltung des Stoffwechsels,
- Übertragung von Nervenimpulsen zum Beispiel beim Sehen.

Entsprechend kommt Proteinen auch in unserer Ernährung eine immense Bedeutung zu. Wir sind auf sie angewiesen, da ohne sie lebenswichtige Vorgänge nicht mehr korrekt ablaufen könnten, und müssen sie unserem Körper über unsere Nahrung zur Verfügung stellen.

Wie viel Protein brauchen wir?

Als Richtwert der Deutschen Gesellschaft für Ernährung gilt, dass körperlich wenig aktive Erwachsene pro Kilogramm ihres Körpergewichts etwa 0,8 Gramm Protein täglich zu sich nehmen sollten. Einen Proteinbedarf von mehr als rund 1 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht haben Schwangere, Stillende und auch Kinder und Jugendliche. Hier sollten, zusätzlich zu den 0,8 Gramm pro Kilogramm, 10 bis 15 Gramm an Extraeiweiß konsumiert werden.

Diese Angaben stellen jedoch lediglich die Mindestmenge an täglich benötigtem Protein dar. Wer sportlich aktiv ist oder körperlich arbeitet, hat natürlich auch einen entsprechend erhöhten Proteinbedarf.

Angesehene amerikanische Organisationen aus dem Bereich Sportmedizin und Ernährung geben folgende Empfehlungen zum Bedarf von Sportlern:

- Das American College of Sports Medicine (ACSM) empfiehlt: 1,2 bis 1,4 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht für Ausdauersportler und 1,6 bis 1,7 Gramm pro Kilogramm für Kraftsportler.
- Die International Society of Sports Nutrition (ISSN) gibt mit 1,4 bis 2,0 Gramm pro Kilogramm eine ganz ähnliche Empfehlung ab und rät Ausdauersportlern zu einer Proteinmenge im unteren Bereich dieser Empfehlung. Proteinmengen im mittleren Bereich gelten für Perso-

nen, die fordernde Sportarten wie Fußball betreiben. Eine Proteinmenge von 2 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht soll von Kraft- oder Leistungssportlern konsumiert werden.

Bei dem, was wir täglich zu uns nehmen, sollte es uns jedoch nicht allein um die Vorbeugung gegen einen Proteinmangel gehen. Schließlich können wir uns die zahlreichen positiven Eigenschaften von Proteinen durch eine eiweißreiche Ernährung auch ganz gezielt zunutze machen.

Proteine als Bestandteil unserer Ernährung

Die meisten Nahrungsmittel, die wir zu uns nehmen, setzen sich aus drei Hauptnährstoffen zusammen: aus Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen. Wie gesund, ungesund oder energiereich ein Lebensmittel ist, hängt dabei im Wesentlichen von der Mischung dieser drei Hauptnährstoffe ab.

Lange Zeit ging man davon aus, dass man, um gesund und fit zu bleiben oder zu werden, allein den Kaloriengehalt seiner Nahrungsmittel im Blick behalten müsse. Entsprechend wurden jahrzehntelang gerade von Abnehmwilligen Kalorien akribisch gezählt und es wurde darauf geachtet, eine bestimmte Kalorienmenge bloß nicht zu überschreiten. Wie bzw. mit welchen Lebensmitteln diese Kalorienmenge erreicht wurde, war dabei zweitrangig. Es galt allein: Die Menge macht's!

Warum bei manchen trotz konsequentem Kalorienzählen keine Pfunde pur-

zeln wollten oder man sich trotz idealer Kalorienzufuhr schlapp, müde und einfach unfit fühlte, blieb ein Mysterium. Heute weiß man nicht nur in der Ernährungswissenschaft, dass es nicht allein auf die Kalorienmenge ankommt, sondern auch die Herkunft der aufgenommenen Kalorien eine entscheidende Rolle bei ihrer Verwertung durch den Körper spielt.

Kohlenhydrate – das schwarze Schaf unter den Nährstoffen?



Mit dem Aufkommen eines allgemein gesteigerten Ernährungsbewusstseins bewegte sich der Trend langsam weg vom Kalorienzählen. Schnell war aber ein neuer Gegner gefunden: Kohlenhydrate. Wer gesund, fit und schlank sein wollte, musste von nun an einen möglichst großen Bogen um Reis, Kartoffeln, Bananen & Co. machen. Schließlich waren Kohlenhydrate die Wurzel allen Übels. Doch stimmt das wirklich? Immerhin ernähren sich Menschen seit

Jahrtausenden zum überwiegenden Teil von kohlenhydratreichem Getreide und Hülsenfrüchten.

Zur Beantwortung dieser Frage darf ein wichtiger Punkt nicht vergessen werden: Seit langer Zeit essen Menschen mehrheitlich unter anderem Getreide, Hülsenfrüchte, Obst und auch Kartoffeln. All diese Lebensmittel enthalten viele Kohlenhydrate. Ursprünglich wurden diese aber zumeist in ihrer komplexen Form und in Zusammenhang mit Mineralien und Ballaststoffen konsumiert – wie etwa in Naturreis oder Vollkornmehl. Diese komplexen Kohlenhydrate werden nur langsam verstoffwechselt und lassen den Blutzuckerspiegel auch nur langsam ansteigen. Ballaststoffe halten lange satt und regulieren unter anderem die Verdauung.

Wenn wir heute Reis, Getreide oder andere kohlenhydratreiche Lebensmittel zu uns nehmen, greifen wir jedoch meist zu Produkten mit verarbeitetem Weißmehl und raffiniertem Zucker.

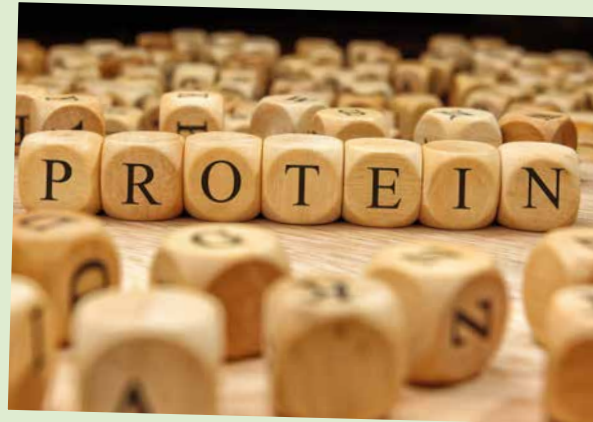


Diese Produkte enthalten jedoch entweder ausschließlich Stärke und keine Ballaststoffe mehr oder sogar lediglich einfache, »schnelle« Kohlenhydrate, die unseren Blutzuckerspiegel rasant in die Höhe treiben. Außerdem liefern sie viel weniger Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe als ihr ursprüngliches Vollkornpendant. Gemeinsam mit dem veränderten, modernen Lebensstil und einer schnellen Insulinausschüttung ins Blut werden so nicht nur Heißhunger und Fetteinlagerungen begünstigt, sondern auf lange Sicht auch Übergewicht. Entsprechend sollte gerade bei Kohlenhydraten nicht nur auf ihre Quantität, sondern viel mehr noch auf ihre Herkunft geachtet werden. Darum gilt: Keine Angst vor komplexen Kohlenhydraten aus Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten oder Kartoffeln! Auch sie enthalten wertvolles pflanzliches Protein, machen uns lange satt und liefern wichtige Energie, die wir gerade beim Sport dringend benötigen. Komplexe Kohlenhydrate sind also keineswegs der böse Bube unter den Nährstoffen, sollten aber dennoch, je nach Ernährungsziel, bewusst genossen werden. Wer beispielsweise Gewicht verlieren möchte, sollte zumindest am Abend auf eine kohlenhydratreiche Mahlzeit verzichten. Mehr Informationen dazu finden Sie im Kapitel »Durch Essen abnehmen«.

Fette – energiereiche Stoffwechselbooster

Genau wie bei den Kohlenhydraten sind auch die Fette nach ihrer Herkunft zu unterscheiden: Sie können nämlich

sowohl tierischer als auch pflanzlicher Herkunft sein. Fette sind naturgemäß sehr energiereich und werden, wenn wir sie im Übermaß zu uns nehmen, vom Körper in unliebsamen Pölsterchen gespeichert. Allerdings enthalten gerade pflanzliche Fette und Öle oft wertvolle Inhaltsstoffe, die nicht nur das Herz-Kreislauf-System schützen, sondern auch unseren Stoffwechsel in Schwung halten.



Proteine – lebenswichtiger Treibstoff für unseren Körper

Wie Fette und Kohlenhydrate sind auch Proteine ein Hauptnährstoff und spielen bei allen lebenswichtigen Vorgängen eine überragende Rolle. Alle unsere Körperfunktionen sind, um richtig funktionieren zu können, auf Proteine angewiesen. Muskeln, Knochen, viele Hormone und unser Immunsystem benötigen Proteine als Grundbaustein. Sie sind also für Leistungsfähigkeit und Gesundheit besonders bedeutsam.

Anders als Glukose (also z. B. Kohlenhydrate) kann der menschliche Körper Proteine aber nicht speichern oder nur in sehr eingeschränktem Maße und bedarf daher einer stetigen Zufuhr über die Nahrung. Wird dem Körper, etwa im Rahmen einer Diät, nicht genügend Protein zugeführt, kann es nicht nur zu Mangelerscheinungen kommen, der Körper wird dann auch gezwungen, seine eigene Substanz anzugreifen – insbesondere Muskeln, Haare und Haut. Ein Umstand, der wohl niemandem gefallen dürfte und nicht gerade zu einem attraktiven, gesunden Äußeren beiträgt.

Eiweiß in Lebensmitteln

Proteine stellen den einzigen Nährstoff dar, der für den menschlichen Organismus wirklich unentbehrlich ist. Entsprechend wichtig ist es, täglich eine ausreichende Menge über die Nahrung aufzunehmen, egal ob tierischen oder pflanzlichen Ursprungs. Zu den pflanzlichen proteinreichen Nahrungsmitteln zählen Nüsse, Hülsenfrüchte und einige