

Achten Sie besonders auf Ihre Eiweißaufnahme

von Helmut Erb

Eiweiß ist ein wichtiger Körperbaustein - gerade für Aktiv. Er steuert Auf-, Ab- und Umbauprozesse in den Zellen, ist an der Hormonbildung beteiligt, hält das Immunsystem und den Blutfluss in Stand. Sportliche Menschen benötigen besonders hochwertiges Eiweiß in ausreichenden Mengen. Dieses steckt in tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Fisch, Eier, Milch und Milchprodukten. Lebensmittel mit tierischem Eiweiß haben allerdings oft einen hohen Fett- und Cholesteringehalt.

Auch einige pflanzliche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Kartoffeln und Getreide enthalten hochwertiges Eiweiß, sind aber zudem noch fettarm, ballaststoffreich und bringen ebenfalls viele Vitalstoffe mit. Um pflanzliches Eiweiß so wertvoll zu machen wie tierisches aus Fleisch, sollten Sie mehrere Eiweißquellen zusammen verspeisen. Ihre besten Kombinationen bestehen aus:

- ? Milch und Milchprodukten (Buttermilch, Molke, Dickmilch, Joghurt, Kefir, Quark, Hüttenkäse, magerere Käsesorten)
- ? magerem Fleisch
- ? Fisch
- ? Eiern
- ? Soja und Sojaprodukten
- ? Hülsenfrüchten
- ? Kartoffeln

Von diesen hochwertigen fleischlosen Eiweißkombinationen können Sie profitieren, besonders wenn Sie diese fettarm zubereiten:

- ? Pellkartoffeln mit Quark
- ? Kartoffelpüree mit weich gekochtem Ei
- ? Kartoffelauflauf mit Gemüse und Käse
- ? Kartoffeln mit Rührei und Spinat
- ? Kartoffelauflauf mit Eiern
- ? Bauernomelett
- ? Müsli
- ? Haferflocken in Milch gekocht, mit Früchtequark oder -joghurt
- ? Milchreis
- ? Käsebrot
- ? Hirseauflauf
- ? Linsensuppe mit Joghurt
- ? Bohneneintopf mit Hüttenkäse

Ihr

Helmut Erb, Fit in 8 Minuten vom **05.11.2009 05:00**