

## Eiweiß

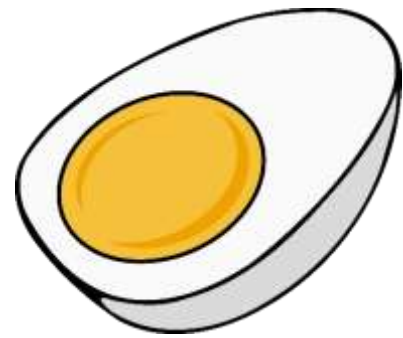
Bei sportlicher Belastung laufen verstärkt eiweißauf- und abbauende Prozesse ab. Der geringfügig höhere Bedarf von Freizeitsportlern an Eiweiß wird ohnehin abgedeckt, da die durchschnittliche Eiweißzufuhr in Deutschland mit 1,2 g pro kg Körpergewicht deutlich über den Empfehlungen liegt.

Empfehlenswert als Eiweißquelle sind:

- fettarme Milch- und Milchprodukte
- mageres Fleisch sowie Fisch

Wertvolles pflanzliches Eiweiß liefern:

- Hülsenfrüchte
- Getreide
- Kartoffeln



Sinnvoll ist es, dem Körper Eiweißkombinationen anzubieten, da so eine optimale Verwertung gesichert ist. Die beste Bioverfügbarkeit weist dabei eine Kombination aus 65 Prozent Kartoffeln und 35 Prozent Ei auf.

