

Ein **M** fitter

PROTEIN

MFIT

gesund trainiert

Wir zeigen dir, wie du mit der richtigen Ernährung noch bessere Trainingserfolge erzielst.

WARUM

sind Proteine (Eiweisse) wichtig?

- Sie fördern den **Muskelaufbau**
- Sie hemmen den **Muskelabbau** (z.B. während einer Diät)

Egal, was dein Trainingsziel ist: Die richtige Menge und die zeitlich angepasste Einnahme von Proteinen (Eiweiss) helfen dir dabei.



WANN

nehme ich Proteine zu mir?

- Über den Tag verteilt sollten Proteine **alle 3–4 Stunden** eingenommen werden.
- Der ideale Zeitpunkt für eine Einnahme, am besten in flüssiger Form, ist **direkt nach deinem Training**.



WIE VIELE

Proteine brauche ich?

- Ideal sind je nach Körpergewicht **zwischen 15 und 25 g** Proteine pro Einnahme.
- Männer haben einen leicht höheren Bedarf als Frauen.
- **Ältere Personen** (ab 60 Jahren) ca. 30–35 g Proteine pro Einnahme.
- Für Vegetarier und Veganer gilt: Rechne bei den Mengenangaben einfach 5 g pro Einnahme dazu.

5-6x
20 g

?



WICHTIG

5–6 Einheiten über den Tag verteilt

Pro Tag ist eine Proteinzufuhr von **1,6 bis 1,7 g pro Kilogramm Körpergewicht** gleichmässig verteilt auf **5 bis 6 Einnahmen** sinnvoll. Eine grössere Menge an Proteinen pro Einnahme bringt dir keinen Zusatznutzen.



Das gehört in deine Küche

gesund & frisch

Lebensmittel	Proteine/100 g
Alnatura Soja Schnitzel	49 g
Parmesankäse	38 g
Greyerzer Käse	27 g
Erdnüsse	26 g
Appenzeller Käse	26 g
Poulet- oder Trutenbrust	25 g
Forelle	24 g
Linsen (trocken)	24 g
Thon	21 g
Rindsfilet	21 g
Mandeln	19 g
Seelachs	19 g
Rindshackfleisch	19 g
Tofu	15 g
Teigwaren (trocken)	15 g
Quinoa	14 g
Hühnerei	13 g
Haferflocken	13 g
Quornschnitzel	13 g
Couscous	11 g
Edamame (Sojabohnen)	11 g
Magerquark	10 g
Hüttenkäse	10 g
Kuhmilch	4 g
Sojadrink	4 g

Lebensmittel mit einem hohen Anteil an Fett oder Kohlenhydraten sind mit Mass zu geniessen. Bei Nüssen sind das pro Portion 20 bis 30 g, bei Hart-/Halbhartkäse 30 g, bei Weichkäse 60 g, bei Teigwaren, Quinoa oder Haferflocken beträgt eine Portion 45 bis 75 g.



Chiefs®

CHF 4.50



Chiefs Protein Milk kommt vollständig ohne den Zusatz von Zucker und Konservierungsstoffen aus. Sie enthält 23–26 g Proteine pro Flasche.



NEU BEI MFIT

Der **Proteinriegel Quest Bar** ist mit 20–21 g Proteinen und einem hohen Anteil an Ballaststoffen die ideale Mahlzeit für zwischendurch.

CHF 3.50

Der **Nutriathletic Whey BCAA Shot** steigert den positiven Effekt des Krafttrainings auf dein Muskelwachstum erheblich. 20 g Proteine pro Shot.

CHF 3.90

Das **LSP GOOD FOR YOU Molkenprotein-Pulver** liefert dir 23 g hochwertiges Molkenprotein-Konzentrat pro 30 g-Portion. (20 Shakes pro 600 g-Dose).

CHF 35.-

Der **MFIT-Shaker**: Der Original SmartShaker ist jetzt im MFIT-Look erhältlich, und das in zwei Farben.

CHF 9.90



NEU
MFIT-SHAKER



REZEPTE
im Alltag

Frühstücks-Power

Wake-up-Smoothie ca. 23 g Proteine

Dieser grüne Smoothie lockt sogar Schlafmützen aus dem Bett.

- 1 grosse Banane
- ½ Avocado
- 0,5 cm frischer Ingwer
- Soft ein halber Zitrone
- 2–3 Handvoll Spinat
- 30 g Whey-Pulver
- 3 dl Wasser
- Eiswürfel

Alles in den Mixer geben. Bei Bedarf einfach mehr Wasser hinzufügen.

+ Als **Zwischenmahlzeit** eignet sich 150–250 g Magerquark mit frischen Früchten und etwas Zimt.



Der Energie-Zmittag

Thonsalat mit Feta ca. 25 g Proteine

Thon ist ein wichtiger Proteinlieferant und sollte deshalb in deinem Salat nicht fehlen. Alternative für Vegetarier: zwei hartgekochte Eier.

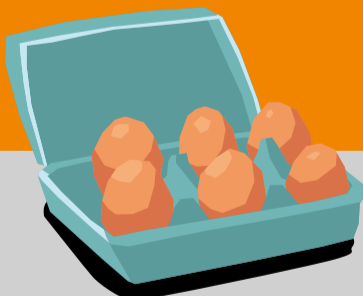
Zutaten

- 4 mittelgrosse Tomaten
- 2 Handvoll Salat
- 60 g Feta
- 1 Dose (80 g) Thon im eigenen Saft
- 20 ml Balsamico
- 30 ml Olivenöl
- Oliven und Zwiebeln, je nach Belieben
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Salat waschen und trocken schleudern.
2. Tomaten waschen und klein schneiden, Feta würfeln, alles mit dem Thon vermengen.
3. Aus den restlichen Zutaten das Dressing mixen und darübergeben.

+ Als **Zwischenmahlzeit** eignet sich am Nachmittag ein Proteinriegel von Quest. Sehr lecker!



Schwereelos am Abend

Knäckebrot mit Lachs und Hüttenkäse ca. 24 g Proteine

Einfach und gut. Dieses proteinreiche Abendessen sättigt dich lange und liefert dir wertvolle Aminosäuren (Muskelbausteine).

Zutaten

- 2 Scheiben Vollkornknäckebrot
- 70 g Räucherlachs
- 80 g Hüttenkäse
- ½ Zitrone

Zubereitung

Den Hüttenkäse auf dem Knäckebrot verteilen, mit Lachs belegen und nach Belieben mit Zitronensaft beträufeln – fertig.

