MYPROTEIN

DER PROTEIN-RATGEBER

FUEL YOUR AMBITION

DEIN ERNÄHRUNGSHINWEISE

FUEL YOUR AMBITION

Inhalt

Tippe und springe zum Abschnitt

1 Warum Protein?

2 Wähle dein Protein aus

3 Energie für körperliche Aktivitäten

4 Die richtigen Nährstoffe für deinen Fortschritt

5 Schluss mit den Protein-Märchen

6 Proteinreiche Rezepte

7 Schlusswort

MYPROTEIN FUEL YOUR AMBITION

Warum Protein?

Lasst uns eines gleich zu Beginn klarstellen. Proteine, ob in Lebensmitteln oder in Nahrungsergänzungsmitteln, sind für alle sinnvoll. Egal, ob nach einem Lauf, einer Yoga-Einheit oder einem harten Training mit Gewichten im Fitnessstudio.

Da man sich durch die Flut an Informationen zum Thema Protein schnell überfordert fühlen kann, haben wir für dich die wichtigsten Fragen dazu geklärt: Woher stammen Proteine? Warum solltest du Proteine zu dir nehmen? Welches Protein ist für dich am besten? Zusätzlich haben wir ein paar leckere Rezepte zusammengestellt, die du mit deinem Lieblings-Proteinpulver zubereiten kannst.

Los geht's!

MYPROTEIN FUEL YOUR AMBITION

ZURÜCK ZUM MENÜ

WAS IST PROTEIN?

Falls du die Antwort auf diese Frage nicht ohnehin schon weißt, haben wir hier die Erklärung, wenn auch nur zur Erinnerung:

Protein gehört zu den drei Makronährstoffen, die wir über unsere Ernährung aufnehmen müssen. Die beiden anderen sind übrigens Kohlenhydrate und Fett, dazu aber später mehr.

Proteine sind der Grundstein für den Wiederaufbau von Muskeln und die DNA-Replikation, und dient als Katalysator bei Stoffwechselreaktionen. Der menschliche Körper ist in der Lage, einige Aminosäuren mittels Biosynthese selbst herzustellen. Dies ist der wissenschaftliche Begriff für den Prozess, mit dem unser Körper auf natürliche Weise Stoffe wie Aminosäuren herstellt. Leider können wir aber nicht alle Aminosäuren selbst herstellen, also müssen wir die fehlenden über unsere Ernährung aufnehmen.

WARUM IST PROTEIN WICHTIG?

Proteine sind an vielen lebenswichtigen Prozessen in unserem Körper beteiligt und unterstützen uns auf wertvolle Weise bei unseren sportlichen Ambitionen.

Sie werden für die Herstellung von Enzymen und Hormonen benötigt und sind ein wichtiger Bestandteil jeder einzelnen Körperzelle. Weiterhin sind sie ein wichtiger Baustein für Haar, Haut und Nägel sowie Knorpel (das Gewebe, aus dem Nase und Ohren bestehen und das all deine Gelenke schützt) und Muskeln, also auch für dein Herz.

Daher ist es so wichtig, dass du über deine Ernährung ausreichend Proteine zu dir nimmst!

Wie wird Proteinpulver hergestellt?

Für eine optimale Leistungsfähigkeit brauchst du das hochwertigste Protein.

Unsere Nahrungsergänzungsmittel bieten durchweg höchste Qualität. Das garantieren wir über unsere Arbeitsweise: Wir verwenden ausschließlich Zutaten höchster Qualität, arbeiten nur mit vertrauensvollen Zulieferern zusammen und verzichten in unseren hochmodernen Produktionsstätten auf unnötige Kosten, um dir attraktive Preise bieten zu können.

Unser engagiertes Produktentwicklungsteam stellt unser umfangreiches Sortiment basierend auf den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen zusammen. Außerdem arbeiten wir nur mit akkreditierten Zulieferern zusammen, die unser strenges Zulassungsverfahren erfolgreich durchlaufen haben. Demzufolge erfüllen all unsere Produkte strenge europäische und globale Standards.

Sieh dir unsere Akkreditierungen an ...

MYPROTEIN FUEL YOUR AMBITION

ZURÜCK ZUM MENÜ

DU MÖCHTEST ES GERNE NOCH GENAUER WISSEN?

So stellen wir unser Protein her:

1

Zuerst stellen wir sicher, dass dein Shake auch super lecker ist.

Die Geschmacksrichtungen sind abhängig davon, in welchem Land du unsere Produkte kaufst. Den ultimativen Geschmackstest übernehmen bei uns Experten — unsere Kunden! Denn allein auf euren Geschmack kommt es an.

Auf diese Weise können wir sicherstellen, dass unser Schokoladengeschmack genau wie die Schokolade schmeckt, die ihr kennt und liebt.

2

Flüssige Molke entsteht als Nebenprodukt bei der Käse- und Joghurtherstellung. Anschließend steigern wir in mehreren Verarbeitungsschritten den Proteingehalt der Molke.

Für unsere veganen Proteinprodukte nutzen wir unterschiedliche Inhaltsstoffe auf Pflanzenbasis, die wir von unseren Zulieferern beziehen, denen wir komplett vertrauen können. Anschließend setzen wir die folgenden Schritte um, damit die Produkte unseren hohen Standards gerecht werden und von vegetarischen und veganen Organisationen sowie der Soil Association zugelassen werden.

3

Alle Produkte werden geröntgt, um eine 100-prozentige Reinheit zu garantieren.

4

Im nächsten Schritt nutzen wir die Nah-Infrarot-Technik, um sicherzustellen, dass alle Produkte durchweg dieselbe Qualität haben.

5

Anschließend durchlaufen die Produkte ein 3 Millimeter-Filtersystem, um restliche Verunreinigungen zu entfernen. So lässt sich das Protein später auch besser mischen und löst sich besser in Flüssigkeit auf.

6

Zum Schluss kommt bei uns eine Zyklon-Trocknungstechnik zum Einsatz, um die flüssige Molke zu trocknen und das Pulver herzustellen.

VERSCHIEDENE ARTEN VON PROTEINPULVER

Wir bieten eine riesige Auswahl an hochwertigen Proteinpulvern an, aus denen du je nach deinen Zielen, Voraussetzungen und Ernährungsweisen auswählen kannst.

Molkeproteinpulver

Molkeprotein wird aus Milch gewonnen und steckt voller essenzieller Aminosäuren, den Bausteinen des Proteins. Es gibt drei verschiedene Molkeproteinarten mit ganz individuellen Nährstoffzusammensetzungen. Aber keine Sorge, wir erklären dir, worin die Unterschiede bestehen.

Alle Molkeproteinprodukte durchsuchen

Molkeproteinkonzentrat

Molkeproteinkonzentrat versorgt deinen Körper mit satten 80 % hochwertigem Protein, das zum Aufbau und Erhalt der Muskelmasse beiträgt. Die restlichen 20 % des Molkeproteinkonzentrats bestehen aus Kohlenhydraten und einem geringen Fettanteil.

Molkeproteinkonzentrat kaufen

Molkeprotein-Isolat

Molkeprotein-Isolat ist eine reinere Form von Protein. Der Kohlenhydrat- und Fettanteil wird in zusätzlichen Herstellungsschritten gesenkt. Das Ergebnis ist ein hochreiner, 90-prozentiger Proteinanteil.

Mit unserem Clear Whey Isolate sind wir noch einen Schritt weitergegangen: Es ist eine erfrischende, fruchtige Version, die dir besonders dann schmecken wird, wenn dir nicht nach einem klassischen Milchshake zu Mute ist.

Molkeprotein-Isolat kaufen

Hydrolysiertes Molkeprotein

Mithilfe eines einzigartigen Verfahrens hergestellt, das eine schnellere Proteinaufnahmen im Körper ermöglicht und gleichzeitig sicherstellt, dass alle essenziellen Aminosäuren intakt bleiben.

Hydrolysiertes Molkeprotein kaufen

Veganes Protein

Dieses Protein besteht ausschließlich aus pflanzlichen Proteinquellen wie Ackerbohnen, Erbsen, Sojabohnen und braunem Reis. Vegane Proteinpulver sind eine praktische Möglichkeit, um den Körper ausreichend mit Proteinen zu versorgen, was bei einer pflanzlichen Ernährung eine Herausforderung sein kann.

Veganes Protein kaufen

Proteinpulver-Mischungen

Proteinmischungen sind spezielle Formeln, für die mehrere wichtige Inhaltsstoffe zu einem praktischen Shake kombiniert werden, sodass du nur ein Nahrungsergänzungsmittel zu dir nehmen musst.

Unabhängig von deinen Zielen sind sie eine super Ergänzung zu deinem Training, da sie dich mit den Nährstoffen versorgen, die deine Muskeln brauchen. Außerdem erhält dein Körper zusätzliche Inhaltsstoffe wie Kohlenhydrate oder Aminosäuren, die zu deinem Trainingsplan passen.

Alle Mischungen durchsuchen

Produkte zur Gewichtszunahme

Unsere Produkte zur Gewichtszunahme stecken voller Proteine und Kohlenhydrate. Sie sind eine einfache Lösung für alle, die an Gewicht und Kraft zulegen möchten.

Produkte zur Gewichtszunahme kaufen

Gewichtsabnahme

Die Produkte zur Gewichtsabnahme haben üblicherweise einen niedrigen Kohlenhydrat-, Fett- und Zuckeranteil und stecken dafür voller Proteine, die mit beliebten gewichtsverlustfördernden Zutaten kombiniert werden, z. B. Grünteeextrakt, CLA oder Cholin.

Diätprodukte kaufen

Informed Sport

Dieses Sortiment an Proteinen und Nahrungsergänzungsmitteln wurde speziell für professionelle Sportler und Sportmannschaften zusammengestellt, die sich an Anti-Doping-Vorgaben halten müssen. Alle Produkte dieses Sortiments tragen das Informed-Sport-Logo, um zu bestätigen, dass sie vom weltweit anerkannten Anti-Doping-Labor Sport Science getestet wurden und alle Substanzen zertifiziert sind.

Informed Sports kaufen

MYPROTEIN FUEL YOUR AMBITION

ZURÜCK ZUM MENÜ

Lebensmittel- & Getränkemischungen

Zum Erreichen deiner Ziele musst du absolut nicht auf alles verzichten, was dir schmeckt. Lebensmittel- und Getränkemischungen versorgen dich nicht nur mit ausreichend Protein, sie können auch noch eine leckere Belohnung sein, zum Beispiel in Form von heißer Schokolade, Kaffee oder Pancakes.

Lebensmittel- & Getränkemischungen kaufen

Mahlzeitenersatz-Shakes

An manchen Tagen reicht die Zeit einfach hinten und vorne nicht aus. Genauso schwierig kann es sein, jeden Tag die erforderlichen Nährstoffe einzunehmen. Darum haben wir ein ganzes Sortiment an maßgeschneiderten Produkten zum Mahlzeitenersatz entwickelt — so kommst du einfacher an deine nötigen Kohlenhydrate, Fette und Proteine.

Mahlzeitenersatzprodukte kaufen

Proteine für den Abend

Diese Mischungen enthalten Proteine, die langsam und nachhaltig vom Körper aufgenommen werden, um die Versorgung zwischen zwei Mahlzeiten zu gewährleisten, auch während du schläfst. Dadurch bist du morgens sofort bereit für dein nächstes Training.

Proteine für den Abend kaufen

Pro

Wissenschaftlich erwiesene Ergebnisse. Unsere Proteinpulver aus dem Pro-Sortiment werden aus intensiv erforschten, sorgfältig zusammengestellten und entwickelten Inhaltsstoffen hergestellt und sind somit die beste Unterstützung für dein anspruchsvolles Training und deine ehrgeizigen Ziele.

Egal, wonach du strebst, das Pro-Sortiment unterstützt dich beim Erreichen deiner Ziele optimal.

Pro-Sortiment durchsuchen

Wir wissen, dass die Auswahl bei der Suche nach dem richtigen Proteinprodukt riesig groß ist. Aber keine Sorge, wir stehen dir mit Rat und Tat zur Seite!

WAS WÜNSCHST DU DIR VON EINEM PROTEIN PULVER?

SPORTLICHE LEISTUNG

INFORMED SPORT

HYDROLYSIERTES MOLKEPROTEIN

EINNAHME AM ABEND

MISCHUNGEN FÜR DEN ABEND

EINNAHME NACH DEM TRAINING

MOLKEPROTEIN-ISOLAT

MOLKEPROTEINKON-ZENTRAT

PFLANZLICH

VEGAN

BESTE QUALITÄT

PRO

MASSEAUFBAU

MAHLZEITENERSATZ-SHAKES

MISCHUNGEN ZUR GEWICHTS-ZUNAHME

PRO

GEWICHTSAB-NAHME

MOLKEPROTEIN-ISOLAT

MOLKEPROTEIN-KONZENTRAT

DIÄTMISCHUNGEN

MAHLZEITENERSATZ-SHAKES

GEWICHT HALTEN

MOLKEPROTEIN-KONZENTRAT

MOLKEPROTEIN-ISOLAT

MYPROTEIN FUEL YOUR AMBITION

ZURÜCK ZUM MENÜ

Wähle dein Protein aus

Jeder von uns verfolgt unterschiedliche Ziele, richtig? Aus diesem Grund erleichtern wir dir die Auswahl des Protein-Nahrungsergänzungsmittels, das am besten zu deinen Fitnesszielen passt.

MUSKELAUFBAU

Wenn du schnell Muskeln aufbauen möchtest, hast du sicher schon einmal von Protein-Shakes gehört.

Sie sind eine sehr praktische Lösung, um im Alltag mehr Protein aufzunehmen und so deine Muskeln beim Training im Fitnessstudio zu unterstützen.

Und was ist, wenn du deinem Körper nicht genug Protein zuführst? Dann wachsen deine Muskeln langsamer, egal, wie hart du trainierst.

ESSENTIALS FÜR JEDEN TAG

Impact Whey Protein

Das beliebteste Proteinpulver im Vereinten Königreich für deine tägliche Ernährung. Unser Impact Whey Protein versorgt deinen Körper mit hochwertigem Protein, das zum Aufbau und Erhalt der Muskeln beiträgt – so kannst du deinen Proteinbedarf jeden Tag auf ganz einfache Art und Weise decken.

Jetzt kaufen

VEGAN/PFLANZLICH

Sojaprotein-Isolat

Wir nutzen die Kraft der bescheidenen Sojabohne zur Herstellung eines erstklassigen Proteinpulvers, mit dem dein Körper den ganzen Tag lang optimal versorgt ist.

Aus entfetteten Sojabohnen hergestellt, enthält das Isolat durch einen innovativen Bearbeitungsvorgang nur wenig Fett und Zucker – perfekt, um deine Proteinaufnahme zu steigern, ohne ungewollte Kalorien zu dir zu nehmen.

Jetzt kaufen

PRO

THE Whey™

Unsere erstklassige Formel mit drei verschiedenen Molkeproteinen und zusätzlichen Enzymen. THE Whey™ ist eine Mischung aus Isolat, Konzentrat und hydrolysiertem Protein. Dieses hochwertige Protein bietet deinem Körper alles, was er zum Aufbau und zum Erhalt von Muskelmasse braucht und versorgt ihn optimal mit essenziellen Aminosäuren.

Jetzt kaufen

GEWICHTSABNAHME

Für die Gewichtsabnahme gibt es keine magische Formel. Es reicht nicht aus, Protein-Shakes zu trinken und zu hoffen, dass das allein zum Erfolg führt. Gewicht verliert man durch ein Kaloriendefizit (d. .h., dass man täglich weniger Kalorien zu sich nimmt, als man verbraucht).

Mit Protein fühlst du dich allerdings länger satt, sodass du seltener zu Snacks greifst und so deinen Kalorienverbrauch reduzierst. Ein weiterer Vorteil von Protein ist, dass es den Aufbau und Erhalt von Muskeln fördert. Je mehr Muskelmasse du hast, umso mehr Kalorien verbrennt dein Körper jeden Tag.

ESSENTIALS FÜR JEDEN TAG

Impact Diet Whey

Unser Impact Diet Whey wurde speziell entwickelt, um dir einen Protein-Boost zu geben, ohne unnötige Kohlenhydrate aufzunehmen. Es enthält gut erforschte Inhaltsstoffe wie Grünteeextrakt, CLA-Pulver und Cholin, ein wichtiger Inhaltsstoff, der den Fettstoffwechsel unterstützt.

Impact Diet Whey ist ideal für alle, die mehr Protein zu sich nehmen wollen, aber gleichzeitig auf eine fett- und kohlenhydratarme Ernährung achten.

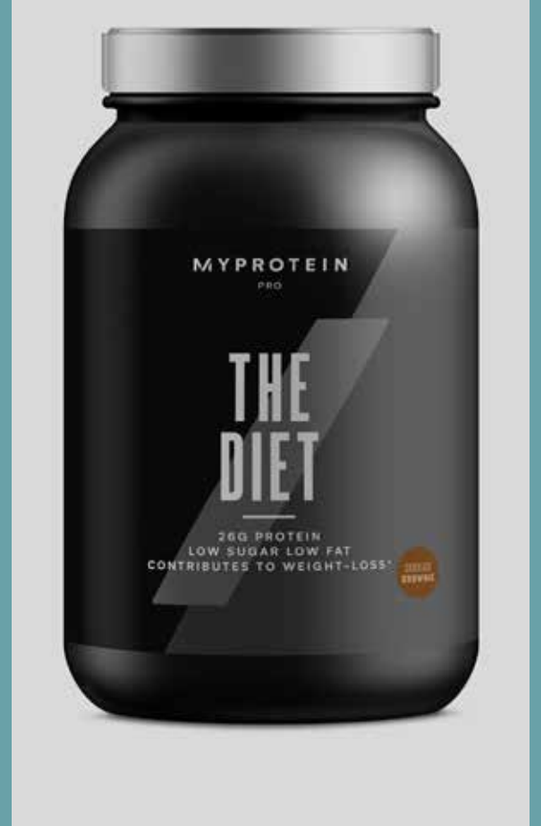
Jetzt kaufen

VEGAN/PFLANZLICH

Clear Vegan Protein

Enthält 10 g Protein und nur 1 g Zucker. Für diesen innovativen Shake nutzen wir hochwertiges Erbsenprotein-Isolat, echte Früchte und Vitamin B für eine leichte, leckere und fruchtige Alternative zu herkömmlichen Proteinshakes.

Jetzt kaufen



PRO

THE Diet™

Unser ultimatives Diät-Molkeprotein wird mithilfe von professionellen Filtrationssystemen und feinsten Inhaltsstoffen hergestellt und wurde speziell dazu entwickelt, dich im Hinblick auf deine Abnehmziele zu unterstützen.

Es beinhaltet spezielle Inhaltsstoffe, die erwiesenermaßen die Gewichtsabnahme fördern, und sowohl schnell als auch langsam freisetzende Proteine: Molkeprotein-Isolat, micelläres Casein und hydrolysiertes Molkeprotein zur Förderung des Wachstums und des Erhalts der Muskelmasse.

Jetzt kaufen

TONING

Wir alle wünschen uns einen definierteren Körper, aber was heißt das genau? Beim Toning geht es darum, unerwünschtes Körperfett zu reduzieren und definiertere Muskeln aufzubauen.

Protein-Shakes spielen eine Schlüsselrolle in deinem Ernährungsplan, denn du kannst mit ihnen auf praktische und günstige Weise täglich mehr Protein in deine Ernährung einbauen.

Du musst kontinuierlich und hart an deinem Körper arbeiten, deine Kalorienaufnahme senken und gleichzeitig den Proteinanteil deiner Ernährung hochhalten, um Muskelmasse zu erhalten und aufzubauen.

ESSENTIALS FÜR JEDEN TAG

Impact Whey Isolate

Unser Impact Whey Isolate ist eines der reinsten Molkeproteinpulver, die es auf dem Markt gibt. Es durchläuft ein professionelles Reinigungsverfahren, bei dem die Proteine bestmöglich erhalten werden. Das Ergebnis ist ein Proteingehalt von 90 % sowie ein niedriger Zucker- und Fettanteil.

Dieser Shake besteht zu einem hohen Anteil aus Protein und enthält nur ganz wenige Zusatzstoffe. Er eignet sich daher perfekt für eine kohlehydratarme Ernährung.

Jetzt kaufen

VEGAN/PFLANZLICH

Erbsenprotein-Isolat

Dieses Produkt besteht ausschließlich aus Inhaltsstoffen pflanzlichen Ursprungs und ist sehr praktisch, um hochwertiges Protein in deine Ernährung einzubauen, das den Aufbau und Erhalt der Muskelmasse fördert.

Proteinisolat ist außerdem hochrein und hat somit einen höheren Protein- und einen geringeren Kohlehydratanteil - perfekt für alle Trainingsziele!

Jetzt kaufen

PRO

THE Whey+™

Erreiche deine Ziele mit THE Whey+™ von PhaseTech™ — unserer fortschrittlichsten Molkeproteinformel. Für dieses Produkt wird eine Kombination aus hochmodernen Inhaltsstoffen wie GroPlex™ und Protein verwendet, die den Muskelaufbau fördern und dir helfen, in Topform zu bleiben.

Jetzt kaufen

GEWICHTS-/MUSKELAUFBAU

Einfach gesagt geht es hierbei darum, viel zu essen und mit schweren Gewichten zu trainieren, um an Masse und Muskeln zuzulegen. Hört sich einfach an, oder? Aber so einfach ist es leider nicht.

Wenn du Gewicht zulegen willst, musst du mehr Kalorien zu dir nehmen, als du im Laufe des Tages verbrennst. Dies wird als Kalorienüberschuss bezeichnet. Wir reden allerdings nicht von Fastfood und Schokolade, denn das führt nur zu mehr Körperfett und wenig Muskelwachstum. Wir wissen, wie schwer das sein kann, wenn man ein aktives Leben führt. Unsere Nahrungsergänzungsmittel zum Zunehmen unterstützen dich — egal, wo du bist, mit ihnen bekommst du leichter genau den Treibstoff, den du brauchst.

ESSENTIALS FÜR JEDEN TAG

Weight Gainer Blend

Dieses leistungsstarke Ergänzungsmittel enthält eine Mischung aus hochwertigen, schnell- und langsam verdaulichen Proteinen und beeindruckt mit 31 g Protein, 50 g Kohlenhydraten und starken 388 Kalorien pro Portion, sodass du auf jeden Fall zulegen wirst.

Jetzt kaufen

VEGAN/PFLANZLICH

Whole Fuel Blend

Unsere Whole Fuel Blend ist eine nahrhafte Formel mit dem perfekten Verhältnis von Protein, Kohlenhydraten, Fetten, Vitaminen und Mineralstoffen, die dein Körper braucht.

Es bietet gewaltige 30 g pflanzliches Protein zur Förderung von Muskelwachstum und -erhalt. Mit mehr als 400 Kalorien pro Portion erreichst du spielend den gewünschten Kalorienüberschuss, auf den es ankommt.

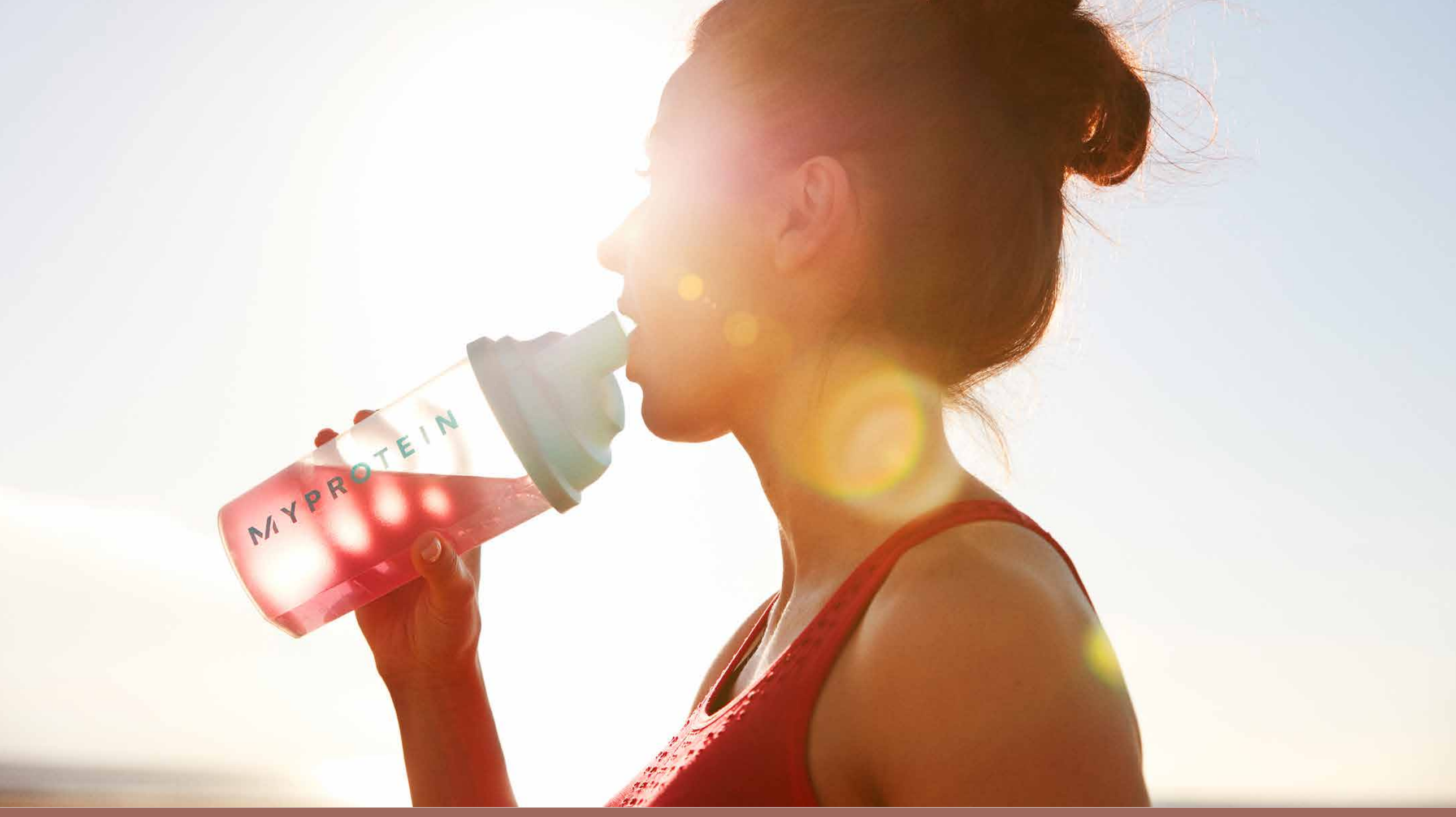
Jetzt kaufen

PRO

THE Gainer™

Unser ultimatives Produkt für die Gewichtszunahme ist die perfekte Lösung zum Aufbau von Masse und Körperumfang. Mit ganzen 55 g Protein, 110 g Kohlenhydraten und 750 Kalorien in jedem Shake bietet dir THE Gainer™ genau den Treibstoff, den du brauchst.

Jetzt kaufen



Energie für körperliche Aktivitäten

Protein — Nicht nur fürs Fitnessstudio

Viele Menschen sind der Meinung, dass Protein-Shakes nur für Bodybuilder und Fitnessbegeisterte geeignet sind, die ins Fitnessstudio gehen, um an Muskelmasse zuzulegen.

Allerdings ist Protein nicht nur für den aktiven Muskelaufbau notwendig. Protein ist vielmehr ein essenzieller Nährstoff, ohne den wir nicht leben können. Jede einzelne Zelle unseres Körpers benötigt Protein. Unser Körper baut damit Muskelgewebe auf und repariert es, es dient ihm als Energiequelle und wird auch für die Herstellung von Hormonen und Enzymen benötigt.

Egal, ob du im Fitnessstudio trainierst, laufen gehst, Leichtathletik machst oder Fußball spielst — in jedem Fall braucht dein Körper Protein. Und zwar für jede Wiederholung, jeden Lauf und jedes Spiel. Wir haben das Protein, das dein Körper braucht, um erfolgreich zu sein.

MANNSCHAFTSSPORT

Ernährung spielt für alle Sportarten eine Rolle, besonders für Mannschaftssportarten wie Rugby und Fußball. Profisportler haben das Privileg, hochqualifizierte Ernährungsberater und Personal Trainer an ihrer Seite zu haben, um Woche für Woche die optimale Leistung abrufen zu können. Was ist aber mit uns Hobbysportlern? Ob Hobbysportler, Halbprofi oder glücklicher Profisportler, Sport kann unserem Körper einiges abverlangen – die Regeneration ist daher nicht außer Acht zu lassen.

Denke daran, dass alles, was du an Leistung auf das Spielfeld bringst, damit zusammenhängt, was du vorher zu dir genommen hast. An dieser Stelle trennt sich in Bezug auf hochmoderne Nahrungsergänzungsmittel die Spreu vom Weizen.

DIE BEDEUTUNG VON NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTELN

Clear Whey Isolat

Clear Whey Isolat ist mehr als nur ein weiterer Protein-Shake. Wir haben mit hochwertigem hydrolysiertem Molkeprotein-Isolat eine leichte und erfrischende Alternative geschaffen, die eher an einen Fruchtsaft erinnert als an einen milchigen Protein-Shake. Zuckerarm und mit 20 g Protein pro Portion ist dieses Getränk wirklich sehr erfrischend.

Perfekt für: Flüssigkeitsschub und Erholung nach Trainingseinheiten bei hohen Temperaturen.

Jetzt kaufen

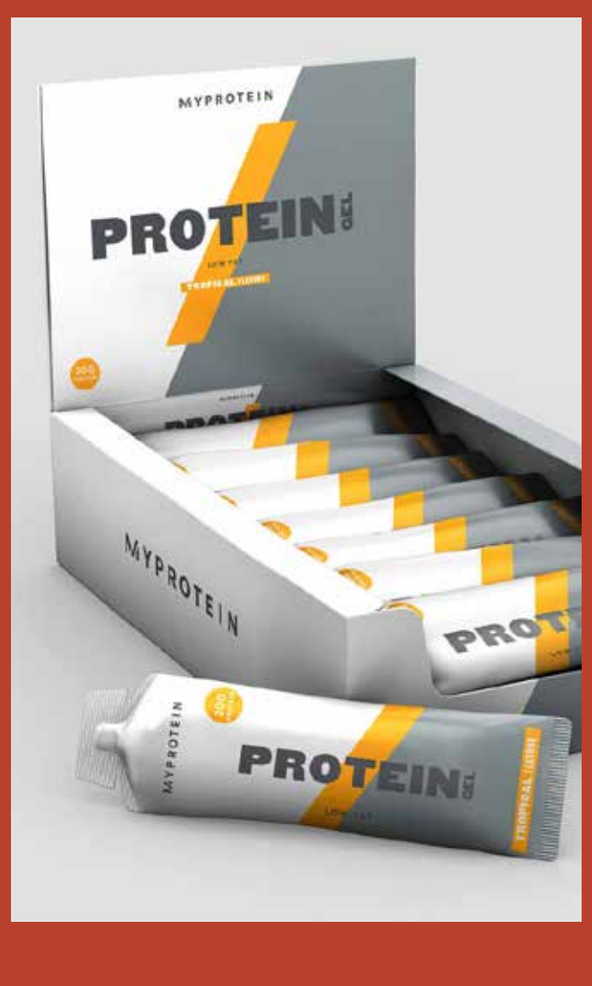
Extreme Performance Mix

Mit gewaltigen 40 g Protein pro Portion sowie einem täglichen Kohlenhydratschub eignet es sich perfekt dazu, dein Training zu unterstützen und sicherzustellen, dass du dich richtig regenerierst — So bist du immer bereit für die nächste Einheit.

Außerdem sind 5 g Creapure®-Keratin enthalten, das nachweislich die körperliche Leistungsfähigkeit in aufeinanderfolgenden kurzzeitigen, hochintensiven Trainingseinheiten verbessert.

Perfekt als Schub für die körperliche Leistungsfähigkeit, sodass du dein Bestes geben kannst.

Jetzt kaufen



KEIN SHAKER? KEIN PROBLEM ...

Protein Gel

Unser cremiges, joghurtähnliches Protein-Gel enthält 20 g Protein und hilft beim Aufbau und Erhalt von Muskelmasse.

Perfekt für die Erholung unterwegs, da du es ganz einfach in deiner Tasche überall hin mitnehmen kannst und keinen Shaker benötigst.

Jetzt kaufen

PROTEIN FÜR AUSDAUERSPORTLER

Sicher denkst du, dass es im Ausdauersport nur auf Kohlenhydrate als Treibstoff für lange Läufe und Radtouren ankommt. Das stimmt zwar, dennoch ist Protein genauso wichtig.

Protein-Shakes können auch im Ausdauersport eine wirkungsvolle und zeitsparende Möglichkeit sein, das Wachstum und den Erhalt der Muskeln zu fördern, um für die nächste Lauf-, Rad- oder Schwimmeinheit vorbereitet zu sein.

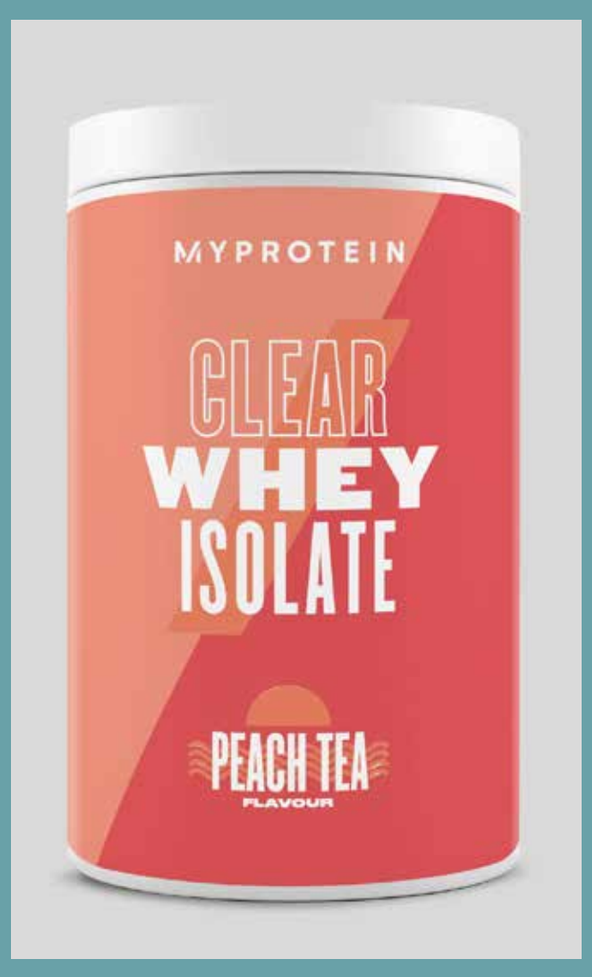
DIE BEDEUTUNG VON NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTELN

Slow-Release Casein

Unser beliebtes Milchproteinpulver wurde so entwickelt, dass es im Körper langsam freigesetzt wird, um ihn nachhaltig zwischen den Mahlzeiten und in der Nacht mit Protein zu versorgen. Er ist also perfekt für den Abend, um dich optimal auf die nächste Trainingseinheit am Morgen vorzubereiten.

Perfekt zur Regeneration am Abend nach längeren Trainingseinheiten.

Jetzt kaufen



Clear Whey Isolat

Clear Whey Isolat ist mehr als nur ein weiterer Protein-Shake. Wir haben mit hochwertigem hydrolysierten Molkeprotein-Isolat eine leichte und erfrischende Alternative geschaffen, die eher an einen Fruchtsaft erinnert als an einen milchigen Protein-Shake. Zuckerarm und mit 20 g Protein pro Portion ist dieses Getränk wirklich sehr erfrischend.

Perfekt zur Erholung nach anstrengenden Radtouren in der sommerlichen Hitze oder wenn du lieber einen fruchtigen anstelle eines milchigen Shakes genießen möchtest.

Jetzt kaufen

KEIN SHAKER? KEIN PROBLEM ...

Recovery Gel Elite

Diese nährstoffreiche Formel vereint Protein und Kohlenhydrate mit verzweigtkettigen Aminosäuren und Glutamin und ergibt ein allumfassendes Erholungsgel, das deinen Körper nach dem Workout unterstützt und deine Muskeln repariert.

Perfekt für die Regeneration unterwegs. Das Gel passt beim Training perfekt in die Radtrikottasche oder in den Laufgürtel.

Jetzt kaufen

MYPROTEIN FUEL YOUR AMBITION

ZURÜCK ZUM MENÜ

INFORMED-SPORT

Produkte, denen Sportler vertrauen

Mit unserem Informed-Sport-Sortiment können alle Sportler zu 100 % darauf vertrauen, dass sie nur hochwertige, leistungssteigernde Produkte zu sich nehmen.

Das Sortiment umfasst ausschließlich Produkte, die für die Verwendung durch Profi-Sportler und professionelle Sportmannschaften zugelassen sind. Das Programm bestätigt, dass alle Nahrungsergänzungsmittel und Inhaltsstoffe mit dem Informed-Sport-Logo vom renommierten Anti-Doping-Labor Sport Science auf verbotene Substanzen getestet wurden. Die Produkte können also offiziell von Profisportlern aller Niveaus verwendet werden.

DIE BEDEUTUNG VON NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTELN

Impact Whey Protein Elite

Hochwertiges Protein ist wichtig für den Ernährungsplan jedes ambitionierten Sportlers, da es den Aufbau und Erhalt wichtiger Muskeln fördert und dir so zu Höchstleistungen verhilft.

Perfekt für eine schnelle Proteinversorgung des Körpers

Jetzt kaufen

Slow-Release Casein Elite

Da dieser Shake vom Körper viel langsamer verdaut und verarbeitet wird, ist er ideal, um zwischen den Mahlzeiten und sogar während du schläfst für eine kontinuierliche Proteinversorgung zu sorgen.

Perfekt für die Regeneration am Abend.

Jetzt kaufen

All-In-One Perform Blend Elite

Diese nährstoffreiche Formel kombiniert Molkekonzentrat und -Isolat mit Kohlenhydraten, Kreatin und HMB in einem Shake, der dich noch weiter pusht — er hilft dir sowohl beim Muskelaufbau und -erhalt als auch bei der Regeneration.

Perfekt für alle, die leistungsfähiger werden möchten.

Jetzt kaufen

MYPROTEIN FUEL YOUR AMBITION

ZURÜCK ZUM MENÜ

Die richtigen Nährstoffe für deinen Fortschritt

Es ist verlockend zu denken, dass man essen kann, was man will, wenn man nur hart genug trainiert. In Wahrheit musst du aber genau darüber nachdenken, welchen Treibstoff du in den Tank füllst, um wirklich etwas zu erreichen.

Es ist verlockend zu denken, dass man essen kann, was man will, wenn man nur hart genug trainiert. In Wahrheit musst du aber genau darüber nachdenken, welchen Treibstoff du in den Tank füllst, um wirklich etwas zu erreichen.

Wenn du die korrekte Menge der richtigen Lebensmittel isst, erreichst du deine Ziele viel schneller und unterstützt deinen Körper dabei, mit den Strapazen eines anstrengenden Trainingsplans fertig zu werden.

Die wichtigsten Voraussetzungen für eine ausgewogene Ernährung sind Planung und Vorbereitung. Wenn deine Küchenschränke leer sind oder du kein Mittagessen für die Arbeit vorbereitet hast, ist es viel schwerer, deinen Ernährungsplan einzuhalten. Es ist bereits die halbe Miete, wenn du nie in Versuchung kommst, auf Fast Food oder Sandwichs aus dem Supermarkt zurückzugreifen.

Wir können dich natürlich nicht eigenhändig von den Keksen im Supermarkt fernhalten oder dich vom Sofa in die Küche bewegen, aber zumindest können wir dir die nötigen Werkzeuge und ein wenig Inspiration zur Verfügung stellen. Ganz ehrlich: Eine gesunde Ernährung scheitert oft einfach daran, dass uns fürs Abendessen nichts anderes einfällt als Salat.

In diesem Abschnitt zeigen wir dir:

- Wie du ausrechnest, wie viele Kalorien dein Körper braucht, damit du deine Ziele erreichen kannst.
- Die wichtigsten Nahrungsmittelgruppen und wie viel Prozent deiner Ernährung sie ausmachen sollten.

Hol dir einen Taschenrechner, einen Stift und ein Blatt Papier, damit wir deinen persönlichen Ernährungsplan zusammenstellen können!

MYPROTEIN FUEL YOUR AMBITION

ZURÜCK ZUM MENÜ

DIE BEDEUTUNG VON KALORIEN

Überblick

Der Kalorienbedarf ist etwas sehr Individuelles. Der Tagesverbrauch an Energie, also wie viele Kalorien du pro Tag brauchst, hängt von Alter, Geschlecht, Körperbau und körperlicher Aktivität ab.

Sehen wir uns ein paar allgemeine Kalorienempfehlungen an.

ALTER	SITZEND Du machst nicht viel Sport, nur die Aktivitäten des täglichen Lebens (kcal)		MODERATE AKTIVITÄT Ein paar Trainingseinheiten im Fitnessstudio oder lange Spaziergänge pro Woche (kcal)		AKTIV 3+ Trainingseinheiten pro Woche (kcal)	
	M	W	M	W	M	W
18	2.400	1.800	2.800	2.000	3.200	2.400
19-20	2.600	2.000	2.800	2.200	3.000	2.400
21-25	2.400	2.000	2.800	2.200	3.000	2.400
26-30	2.400	1.800	2.600	2.000	3.000	2.400
31-35	2.400	1.800	2.600	2.000	3.000	2.200
36-40	2.400	1.800	2.600	2.000	2.800	2.200
41-45	2.200	1.800	2.600	2.000	2.800	2.200
46-50	2.200	1.800	2.400	2.000	2.800	2.200
51-55	2.200	1.600	2.400	1.800	2.800	2.200
56-60	2.200	1.600	2.400	1.800	2.600	2.200
61-65	2.000	1.600	2.400	1.800	2.600	2.000
66-70	2.000	1.600	2.200	1.800	2.600	2.000
71-75	2.000	1.600	2.200	1.800	2.600	2.000
76+	2.000	1.600	2.200	1.800	2.400	2.000

MYPROTEIN FUEL YOUR AMBITION

ZURÜCK ZUM MENÜ

Deinen Kalorienbedarf berechnen: Wissenschaftliche Grundlagen

Nun wird es persönlich. Befolge diese Schritt-für-Schritt-Anleitung, um herauszufinden, wie viele Kalorien dein Körper benötigt, um die derzeitige Körperzusammensetzung zu erhalten. Danach kannst du ausrechnen, wie viele Kalorien du brauchst, um abzunehmen.

SCHRITT 1

Berechne deinen BMR

Der BMR ist dein Grundumsatz. Das ist die Menge an Energie (Kalorien), die dein Körper verbrennt, wenn du 24 Stunden ruhst.

Um deinen BMR auszurechnen, benötigst du dein Gewicht in Kilogramm, deine Größe in Zentimeter und einen Taschenrechner.

Nutze eine der folgenden Gleichungen, um deinen BMR zu berechnen:

	FRAUEN	MÄNNER
GEWICHT	10 X GEWICHT IN KG	10 X GEWICHT IN KG
	+	+
KÖRPERGRÖSSE	6,25 X KÖRPERGRÖSSE IN CM	6,25 X KÖRPERGRÖSSE IN CM
	-	-
ALTER	5 X ALTER IN JAHREN - 161	5 X ALTER IN JAHREN + 5
	=	=
BMR	Dein BMR*	

MYPROTEIN FUEL YOUR AMBITION

ZURÜCK ZUM MENÜ

SCHRITT 2

Berechne deinen TDEE

Der TDEE ist dein Tagesverbrauch an Energie. Das ist die Anzahl der Kalorien, die dein Körper pro Tag benötigt – einschließlich körperlicher Aktivität.

Um deinen täglichen Kalorienbedarf zu berechnen, musst du deinen BMR (den wir im ersten Schritt berechnet haben) mit deinem Bewegungspensum (PAL) multiplizieren, das folgendermaßen definiert wird:

SITZEND	MODERATE AKTIVITÄT	HOHE AKTIVITÄT
1,4	1,6	1,8

DEIN BMR X DEIN PAL-WERT =

SCHRITT 3

Berechne deinen Ziel-TDEE

Die Menge der Kalorien, die du pro Tag zu dir nehmen musst, ist abhängig von deinem Ziel, entweder Muskelaufbau und Fettabbau oder reiner Muskelaufbau.

Um gleichzeitig Fett ab- und Muskeln aufzubauen, ziehe von deinem TDEE ungefähr 500 kcal ab. Dein Körper wird die restlichen Kalorien dann aus deinen Energiespeichern gewinnen. Er kann dazu sowohl Fett- als auch Muskelgewebe abbauen. Um möglichst wenig Muskelgewebe zu verlieren und deinen BMR möglichst hoch zu halten, musst du regelmäßig mit Gewichten trainieren und ausreichend Protein zu dir nehmen (mehr dazu später).

Studien haben gezeigt, dass man den TDEE zum reinen Muskelaufbau um ungefähr 500 kcal erhöhen muss. Du solltest deine Messwerte alle paar Wochen überprüfen. Du kannst dann deine tägliche Kalorienaufnahme entweder um 250 kcal erhöhen, wenn du keine Muskeln aufbaust, oder etwas reduzieren, wenn du an den falschen Stellen zu viel zulegst.

Berechne deinen Kalorienbedarf alle paar Wochen neu, um sicherzustellen, dass du dich deinem aktuellen Gewicht entsprechend richtig ernährst.

Fettabbau und Muskelaufbau:

DEIN TDEE – 500 KCAL =

Nur Muskelaufbau:

DEIN TDEE + 500 KCAL =

MYPROTEIN FUEL YOUR AMBITION

ZURÜCK ZUM MENÜ

MAKRONÄHRSTOFFBEDARF

Es ist wichtig, deinen Makronährstoffbedarf zu berechnen - das heißt, wie viel Protein, Kohlenhydrate und Fett dein Körper benötigt. Mit dieser Schritt-für-Schritt-Anleitung kannst du herausfinden, wie viel du brauchst: Hole dir einen Stift und ein Blatt Papier und schreibe die relevanten Zahlen auf.

SCHRITT 1

Wie viel Protein?

Berechne zuerst deinen Proteinbedarf. Die restlichen Kalorien solltest du in Form von Kohlehydraten und Fett zu dir nehmen.

Protein ist der Grundstein für den Wiederaufbau von Muskeln und die DNA-Replikation, und dient als Katalysator bei Stoffwechselreaktionen. Einen hohen Proteingehalt haben Lebensmittel wie Fleisch, Fisch und andere tierische Produkte. Es gibt aber auch pflanzliche Proteinquellen wie Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen. Eine ausreichende Aufnahme dieser Lebensmittel und Training mit Gewichten bilden die optimale Grundlage für den Aufbau (d. h. Muskelproteinsynthese) und Erhalt der Muskelmasse.

Studien haben im Laufe der letzten 30 Jahre gezeigt, dass man zum Muskelaufbau ungefähr 1,6 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag benötigt. Multipliziere dein Gewicht in kg einfach mit 1,6. Das Ergebnis gibt an, wie viel Gramm Protein du pro Tag brauchst.

Möchtest du auch Gewicht verlieren? Es ist unglaublich wichtig, beim Abnehmen darauf zu achten, dass keine Muskelmasse abgebaut wird, da dein Körper sonst weniger Kalorien verbrennen würde.

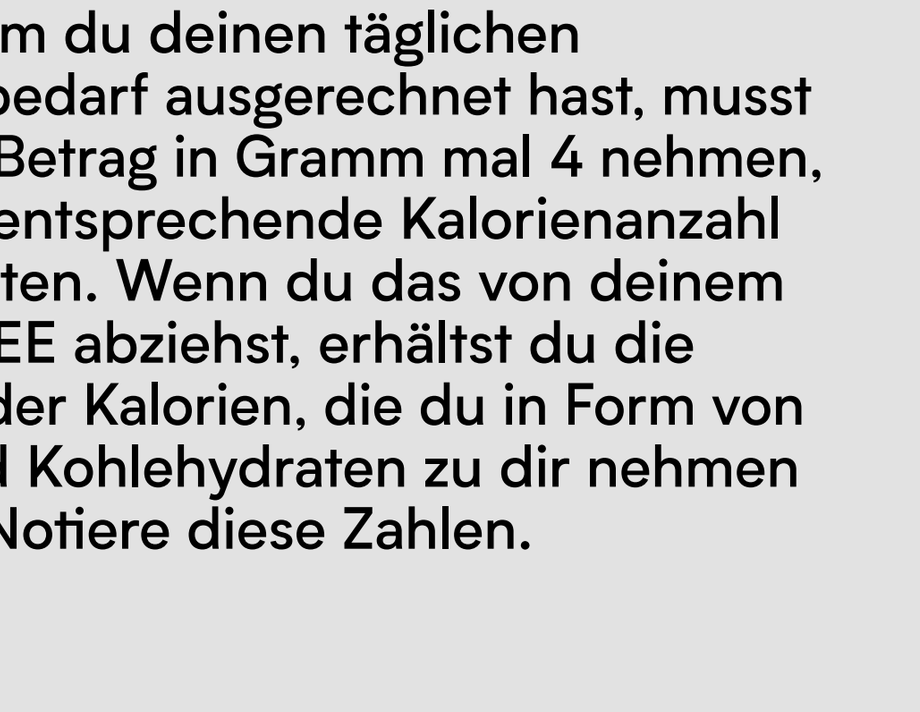
Wissenschaftler empfehlen, bei einer kalorienreduzierten Diät pro Tag 2 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht zu essen, um einen Muskelabbau zu vermeiden. Multipliziere dein Gewicht in kg einfach mit 2, um herauszufinden, wie viel Gramm Protein du pro Tag brauchst.

Nachdem du deinen täglichen Proteinbedarf ausgerechnet hast, musst du den Betrag in Gramm mal 4 nehmen, um die entsprechende Kalorienanzahl zu erhalten. Wenn du das von deinem Ziel-TDEE abziehst, erhältst du die Anzahl der Kalorien, die du in Form von Fett und Kohlehydraten zu dir nehmen musst. Notiere diese Zahlen.

GEWICHT IN KG X 1,6 (MUSKELWACHSTUM)
ODER 2 (GEWICHTSABNAHME
+ MUSKELWACHSTUM) = TÄGLICHE PROTEINMENGE

TÄGLICHE PROTEINMENGE IN GRAMM X 4 = KALORIEN

DEIN ZIEL-TDEE – KALORIEN =



MYPROTEIN FUEL YOUR AMBITION

ZURÜCK ZUM MENÜ

SCHRITT 2

Wie viel Fett?

Studien haben gezeigt, dass unsere Ernährung zu ungefähr 35 % aus Fetten bestehen sollte.

Um diese Zahl zu erhalten, musst du einfach deinen Ziel-TDEE durch 100 dividieren und das Ergebnis mit 35 multiplizieren.

Um herauszufinden, wie viel Gramm Fett du benötigst, musst du das Ergebnis durch 9 dividieren. Notiere diese Zahl.

Es gibt verschiedene Arten von Fett - manche sind gesund und andere haben keinerlei gesundheitsfördernde Wirkung.

Einfach und mehrfach gesättigte Fettsäuren sind unter anderem in Avocados, Nüssen, Olivenöl und öligem Fisch enthalten und äußerst gesund. Gesättigte Fettsäuren sind unter anderem in Kokosöl, Fleisch, Eidotter und Milchprodukten enthalten und nur in kleinen Mengen zu empfehlen. Schlussendlich gibt es noch Transfette, die in Fast-Food, Fertiggerichten und Süßigkeiten enthalten sind. Diese solltest du weitgehend vermeiden, da sie gesundheitsschädlich sind und deinen Fortschritt verlangsamen.

DEIN ZIEL-TDEE ÷ 100

DANN X 35

DANN ÷ 9 =

SCHRITT 3

Wie viele Kohlenhydrate?

Du weißt jetzt, wie viel Protein und Fett du pro Tag benötigst. Die restlichen Kalorien deines Ziel-TDEE sollten aus Kohlehydraten bestehen.

Um auszurechnen, wie viele Kalorien übrig sind, musst du einfach die Protein- und Fettkalorien von deinem Ziel-TDEE abziehen.

Teile dann die restlichen Kalorien durch 4, um herauszufinden, wie viel Gramm Kohlehydrate du benötigst.

Es gibt zwei Hauptnahrungsmittelgruppen, die Kohlenhydrate enthalten:

Stärkehaltige Lebensmittel: Stärkehaltige Lebensmittel sind die wichtigste Carb-Quelle und spielen eine wichtige Rolle im Energiestoffwechsel. Dazu gehören Lebensmittel wie Brot, Pasta, Kartoffeln, Reis und Getreide. Achte darauf, möglichst viele Vollkornprodukte zu dir zu nehmen (bzw. Kartoffeln mit Schale zu essen), da diese die meisten Nährstoffe enthalten.

Obst und Gemüse: Obst und Gemüse sind ein Muss, da sie unglaublich viele Vitamine und Mineralstoffe enthalten und äußerst wichtig für deine Gesundheit sind.

Gemüse fördert das Sättigungsgefühl, da es sehr ballaststoffreich ist. Außerdem enthält es meist nur wenige Kohlenhydrate (ausgenommen stärkehaltiges Gemüse wie Kartoffeln). Du solltest versuchen, täglich mindestens drei bis vier Portionen Gemüse zu essen.

Obst enthält mehr Carbs in Form von Einfachzuckern, ist aber trotzdem ein wichtiger Bestandteil einer gesunden Ernährung. Du solltest versuchen, täglich ein bis zwei Portionen Obst zu dir zu nehmen (Trockenfrüchte und Fruchtsaft haben einen höheren Zuckergehalt und sollten daher nicht zu oft verzehrt werden).

DEIN ZIEL-TDEE – DEINE PROTEIN- UND FETTKALORIEN

DANN ÷ 4 = KOHLENHYDRATE IN GRAMM

MYPROTEIN FUEL YOUR AMBITION

ZURÜCK ZUM MENÜ

Schluss mit den Protein-Märchen

Es gibt ein paar Missverständnisse über Protein-Nahrungsergänzungsmittel. Aus diesem Grund möchten wir diese mit Fakten über Protein richtigstellen.

1

BRAUCHE ICH PROTEIN-SHAKES?

Proteinshakes werden auf dreierlei Weise in unseren Muskeln verarbeitet: zum Muskelaufbau, zum Schutz vor Schäden des Muskelgewebes und zur Erholung des Muskels. Wenn du also Muskelmasse aufbauen oder dich nach dem Sport erholen möchtest, sind Protein-Shakes eine super-praktische und kostengünstige Möglichkeit, deine Proteinaufnahme zu steigern. Außerdem schmecken die Shakes auch noch richtig gut!

2

EINE ERHÖHTE PROTEINAUFNAHME STEIGERT DAS MUSKELWACHSTUM

Eine proteinreiche Ernährung unterstützt die Steigerung deines Muskelwachstums insgesamt, da diese hauptsächlich aus Proteinen bestehen.

Dabei darfst du jedoch nicht vergessen, dass für eine definierte Muskelmasse auch Krafttraining notwendig ist. Ohne Training kann sich das zusätzliche Protein durch die damit verbundenen zusätzlichen Kalorien in deiner Ernährung im Körper als Fett anlagern.

3

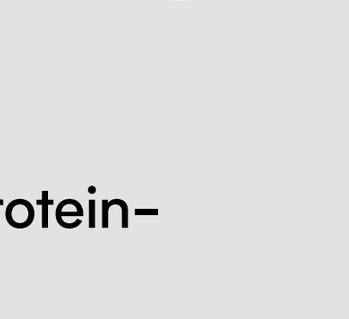
PULVER KÖNNEN MAHLZEITEN ERSETZEN

Zunächst müssen wir die Unterschiede zwischen Protein-Shakes und Shakes zum Mahlzeitenersatz klären.

Proteinpulver unterstützen das Wachstum und den Erhalt der Muskeln. Protein-Nahrungsergänzungsmittel wurden nicht dazu entwickelt, deine täglichen Mahlzeiten zu ersetzen. Sie dienen lediglich als Ergänzung einer gesunden, ausgewogenen Ernährung, um auf preisgünstige Weise den Proteinbedarf deines Körpers zu decken.

Produkte zum Mahlzeitenersatz machen genau das, was auf der Packung steht. Sie ersetzen mit ihren ernährungsphysiologisch ausbalancierten Formeln eine Mahlzeit. Wenn Kochen also das letzte ist, um das du dir Gedanken machen möchtest, sind sie neben einer ausbalancierten Ernährung eine schnelle und einfache Möglichkeit, eine Mahlzeit zu ersetzen.

4



PROTEIN MACHT DICK

Für alle Energiequellen gilt: Nimmst du mehr zu dir, als dein Körper verbrennen kann, wirst du auf lange Sicht an Gewicht zunehmen. Wenn das jedoch dein Ziel ist, solltest du auf Protein-Shakes mit niedrigem Fett- und Kohlenhydratanteil zurückgreifen (je nach dem, wie du dich entscheidest), um dein Gewicht nicht in Form von Fett zu steigern.

MYPROTEIN FUEL YOUR AMBITION

ZURÜCK ZUM MENÜ

Proteinreiche Rezepte

Protein kann viel mehr als nur Shakes.

Hier findest du einige unserer schnellen und einfachen Rezepte, für die du dein Proteinpulver vielseitig nutzen kannst.

MYPROTEIN FUEL YOUR AMBITION

ZURÜCK ZUM MENÜ

Muskel-aufbau

POWER PROTEIN-PANCAKES

1 reife Banane

2 große Eier

1 Messlöffel Weight Gainer Blend

35 g Instant Oats

ZUBEREITUNG

Eine Pfanne auf mittlerer Flamme erhitzen.

Banane und Eier in einen Standmixer geben und glattrühren.

Danach Protein und Haferflocken hinzufügen und glattrühren.

Ein Viertel des Teigs in die Pfanne leeren und auf jeder Seite 45 Sekunden backen.

Den Vorgang wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist, und nach Belieben belegen.

PROTEINREICHES BANANENEIS

500 g gefrorene Bananen

4 bis 6 Messlöffel THE Gainer™

250 ml fettarmer Joghurt

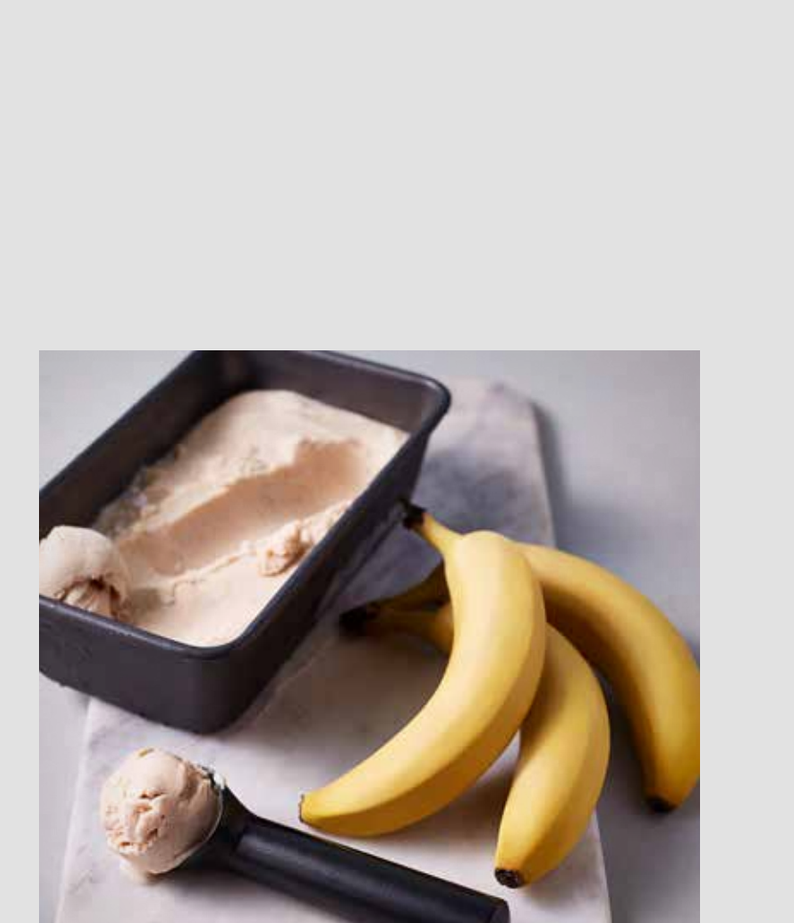
50 ml Milch

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten kurz verrühren, bis eine glatte Mischung entsteht.

Eiscreme in eine Schüssel geben und sofort genießen.

Den Rest in einen verschließbaren Behälter geben und einfrieren.



MYPROTEIN FUEL YOUR AMBITION

ZURÜCK ZUM MENÜ

Toning

FRO-YO CUPS

500 g fettarmer griechischer Joghurt

1 Messlöffel Impact Whey Protein

1 EL Honig

100 g Naturbelassene Erdnussbutter

50 g Blaubeeren

ZUBEREITUNG

Ein Muffinblech mit Förmchen auslegen.

Joghurt, Protein und Honig in einer Schüssel glattrühren.

Die Mischung gleichmäßig auf die Muffin-Förmchen verteilen und obenauf jeweils einen Teelöffel geschmolzene Erdnussbutter und ein paar Blaubeeren platzieren.

Mindestens 2 Stunden lang in den Gefrierschrank geben, genießen.

PROTEIN-MÜSLI-PANCAKE

1 Messlöffel THE Whey™ (Vanilla Crème)

1 Banane

150 g Haferflocken

50 ml Milch

1 Ei + 2 Eiklar

1 TL Backpulver

1 TL Zimt

Eine Prise Salz

ZUBEREITUNG

Zuerst alle Zutaten für die Pancakes in einem Standmixer oder einer Küchenmaschine mischen.

Eine beschichtete Pfanne auf niedriger Flamme erhitzen und einen Teelöffel der Mischung hineingeben.

Weitere Kleckse der Mischung in die Pfanne geben, um sie gleichzeitig auszubacken (für den ganzen Teig sind mehrere Durchgänge notwendig).

2 Minuten auf der einen Seite braten, anschließend wenden und nochmals 2 Minuten braten.

Die Pancakes mit etwas Butter (optional) und viel zuckerfreiem Sirup servieren.

Gewichts-abnahme

OVERNIGHT OATS MIT SCHOKOLADE & ERDNUSSBUTTER

60 g Haferflocken

1/2 Messlöffel Impact Whey Protein (Vanille)

1 EL Bio-Chiasamen

1 EL Kakaopulver

1 EL Naturbelassene Erdnussbutter

150 ml Milch

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten mischen und in ein Glas geben.

Mindestens zwei Stunden oder über Nacht im Kühlschrank einweichen lassen.

PROTEINREICHE BEERENRIEGEL ZUM FRÜHSTÜCK

150 g gehackte Walnüsse

1 Messlöffel THE Diet™ (Vanilla Crème)

50 g getrocknete Cranberries

50 g Kokosöl (flüssig)

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einer großen Schüssel gründlich miteinander verrühren.

Die Mischung auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit einem Löffel fest andrücken, bis eine flache, ebene Schicht entsteht.

Mehrere Stunden oder über Nacht gefrieren lassen. Aus dem Gefrierschrank herausnehmen und in Riegel schneiden.

Sofort genießen oder in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu 5 Tage aufbewahren.

Vegan

PROTEINSMOOTHIE

- 200 ml Mandelmilch
- 1 EL Instant Oats
- 2 entkernte Datteln
- 1 EL Nussbutter
- 1 Messlöffel Vegane Proteinmischung
- 1 TL Bio-Chiasamen
- Prise Meersalz

ZUBEREITUNG

Zuerst die Milch in den Standmixer geben (damit nichts am Boden haften bleibt).

Restliche Zutaten hinzufügen und mixen, bis eine glatte Masse entsteht.

BLAUBEER-MUFFINS AUS DER TASSE

- 50 g Mehl
- 30 g Sojaprotein-Isolat (Vanille)
- 100 g Sojajoghurt, natur
- 1 TL Bio-Chiasamen
- Spritzer Zitronensaft
- ½ TL Backpulver
- ½ Tasse Wasser
- Ein paar Blaubeeren

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einen mikrowellenfesten Becher füllen. Gut mischen, bis ein glatter Teig entsteht.

5 Minuten in der Mikrowelle erwärmen, bis der Kuchen durchgebacken ist. Der Kuchen ist fertig, wenn er sich vom Rand löst.

Den Tassenkuchen vorsichtig auf einen Teller stürzen und nach Belieben garnieren.

MYPROTEIN FUEL YOUR AMBITION

ZURÜCK ZUM MENÜ

Schluss-wort

Gesundheit und Fitness sind Dinge, die uns ein Leben lang begleiten und es wird dabei immer wieder bessere und schlechtere Zeiten geben.

Fordere dich stets selbst heraus. Belohne deine Muskeln nach dem Sport. Dafür gibt es keine Ausreden mehr, denn nun weißt du, welche Vorteile Proteine für deinen Körper haben.

MYPROTEIN FUEL YOUR AMBITION

ZURÜCK ZUM MENÜ