

# EIWEISSGEHALT & TRAININGSZIELE.

Eiweißgehalte einzelner Milchprodukte und ihre Eignung für das gewünschte Trainingsziel:

© Landkewegung d. Bayer. Milchwirtschaft e.V. / Stand: 11/2016

	Eiweiß	Essentielle AS	Kohlenhydrate	gut geeignet für
500 ml <b>Buttermilch</b>	17,5 g	10 g	20 g	<b>Abnehmen, Muskelaufbau</b>
500 g <b>Milch 1,5%</b>	17 g	9 g	24 g	<b>Ausdauer, Flüssigkeitsausgleich</b>
400 g <b>Kakao 1,5%</b>	14 g	7 g	84 g	<b>hoher Energiebedarf</b>
200 g <b>Magerquark</b>	27 g	16 g	6 g	<b>Muskelaufbau Bodyshaping</b>
200 g <b>Körniger Frischkäse</b>	25 g	13 g	7 g	<b>Abnehmen, Muskelaufbau</b>
300 g <b>Joghurt 1,5%</b>	11 g	6 g	14 g	<b>Bodyshaping</b>
100 g <b>Feta</b>	16 g	9 g	0,8 g	<b>Muskelaufbau</b>

Quelle: BLS 3.02

## ZUTATEN (für 4 Portionen)

- 250 g körniger Frischkäse
- 4 Scheiben Eiweißbrot
- 4 Eier
- 50 ml Weißweinessig
- 1 weiße Zwiebel
- 250 g Babyspinat
- 1 Prise Muskatnuss
- 200 g hauchdünner Wacholderschinken

Brotsciben in der Pfanne mit ein wenig Öl kurz rösten. Zwiebelwürfel mit etwas Butter andünsten und Spinat hinzugeben. Mit Salz und Muskatnuss würzen und von der Flamme ziehen. Essig mit 2l Wasser zum Kochen bringen. Eier einzeln in je eine Tasse schlagen. Mit einem Schneebesen einen Strudel ins Wasser rühren und die Eier langsam nacheinander hinein gleiten lassen. Topf von der Flamme nehmen und die Eier 4 Min. ziehen lassen. Die gerösteten Brotsciben mit dem Frischkäse bestreichen, mit Spinat und Schinken belegen und vorsichtig das Ei darauf betten.

**Brot**  
mit körnigem  
Frischkäse  
& Spinat

**Auswertung pro Portion:**  
352 Kcal | 1472 Kj |  
32,5 g Eiweiß | 20 g Fett |  
7 g Kohlenhydrate

# TIPPS ZUM KRAFTTRAINING & BODYSHAPING.

Für einen effizienten Muskelaufbau müssen Ernährung und Training besonders aufeinander abgestimmt werden. Ernährungstipps:

1. 30 bis 60 Minuten vor dem Training sollte eine Mahlzeit eingenommen werden, z.B. Müsli mit Joghurt, zwei Bananen, ein Käsebrot. Wichtig sind hier Kohlenhydrate, die den Muskeln „Kraftstoff“ liefern.
2. Für den Muskelaufbau empfiehlt sich eine Ration von ca. 20 g Eiweiß nach dem Training, das ist z.B. in 200 g Magerquark oder 500 g fettarmer Milch enthalten.
3. Übrigens helfen proteinreiche Lebensmittel beim Abnehmen, da Eiweiß einen Sättigungseffekt hat.
4. Eine Auswertung von Interventionsstudien zeigte, dass Zulagen an Milchprotein und insbesondere Molkenprotein die fettfreie Körpermasse stärker erhöhen als Sojaprotein.\*
5. Außerdem stimuliert Kalzium die Fettverbrennung, wodurch der Körper zusätzlich angeregt wird, auf körpereigene Fettbestände zuzugreifen.
6. Wer viel trainiert sollte auf eine ausgewogene Energiebilanz achten. Zu große Gewichtsverluste in zu schneller Zeit gehen meist auf Kosten der Muskeln.

\* Phillips, S.M., J.E. Tang, D.R. Moore, The role of milk- and soy-based protein in support of muscle protein synthesis and muscle protein accretion in young and elderly persons. J Am Coll Nutr. 2009; 28 (4): p. 43-54.

## Muffins mit Quark & Haferflocken

### ZUTATEN (für 12 Muffins)

- 150 g Dinkelvollkornmehl
- 2 TL Backpulver
- 50 g Rohrzucker
- ½ TL Zimtpulver
- 80 g Butter
- 2 kl. Äpfel (ca. 220 g)
- 80 g gehackte Mandeln
- 50 g feine Haferflocken
- 250 g Magerquark
- 2 Eier

Backofen auf 180°C (Umluft 160°C) vorheizen und Muffinform fetten. Mehl, Backpulver, Zucker und Zimt mischen. Butter im Topf erhitzen. Die Äpfel waschen, vierteln, entkernen und ungeschält im Blitzhacker zerkleinern oder reiben, mit Mandeln und Flocken mischen. Quark mit Eiern und flüssiger Butter glatt rühren. Dann zügig das Mehl und die Apfelmischung unterrühren. Den Teig in die Muffinmulden füllen. Muffins im Ofen (Mitte) 20-25 Min. backen.

**Auswertung pro Muffin:**  
200 Kcal | 843 Kj |  
6,6 g Eiweiß | 10,7 g Fett |  
18,5 g Kohlenhydrate

## ZUTATEN (für 4 Personen)

- 250 g Quinoa (tricolore), 375 ml Gemüsebrühe, 10 g Salz, 1 TL Kumin, 4 Knoblauchzehen, 50 g Cranberries, 50 g Gurkenwürfel, 50 g Kichererbsen (aus der Dose), 4 kl. Tomaten, 1 gelbe o. rote Paprika, 50 ml Mangosaft, 150 g Koriander gehackt, 50 g Petersilie gehackt, 30 g Olivenöl, 1/2 Zitrone, 2 EL Weißweinessig, 2 EL Sesamöl, 1 Avocado, Semmelbrösel, Öl zum Braten, 500 g Hähnchenbrustfilets, 2 Scheiben Ingwer, 25 g Butter, 1 Schalotte, 250 g Magerquark

Brühe mit Salz, Kumin, 2 gewürfelte Knoblauchzehen aufkochen. Quinoa einrühren und 8 Min. köcheln lassen. Cranberries einrühren, 10 Min. abgedeckt ziehen lassen. 50 g Koriander, Petersilie, Gurken, Kichererbsen, gewürfelte Paprika, Mangosaft, 2 EL Olivenöl, Zitronensaft, Essig, Sesamöl hinzugeben, salzen. Avocado entkernen, Schale entfernen und vierteln, mit Zitronensaft marinieren. Quark mit 100 g Koriander, 1 EL Olivenöl, Pfeffer und Salz abschmecken, kalt stellen. Hähnchenbrustfilets in 2 cm dicke Streifen schneiden, von beiden Seiten anbraten; nach 5 Min. angedrückten restlichen Knoblauch, Ingwer, Schalotten-Würfel, Butter zugeben und weitere 3 Min. braten. Avocado-Viertel in Semmelbröseln wälzen und bei mittlerer Hitze in der Pfanne mit Öl goldbraun ausbacken. Hähnchenbrustfilets und gebackene Avocado auf Salat mit Koriander-Quark anrichten.

**Huhn**  
mit Avocado & Koriander-Quark

**Auswertung pro Portion:**  
781 Kcal | 3274 Kj |  
45,4 g Eiweiß | 39 g Fett |  
56 g Kohlenhydrate



# MILCH. FIT MIT MILCH.



# M POWERPAKET MILCH.

> Nudeln vor dem Ausdauer-sport, Eiweißshake für den Kraftsportler und Gemüse & Co. für diejenigen, die abnehmen möchten. Das ist bekannt.

Aber wussten Sie, dass Milch und Milchprodukte in diesen Bereichen auch unglaublich viel zu bieten haben? Sie sind natürliche und reichhaltige Lebensmittel mit hohen Nährstoffgehalten: Ein Blick auf die Inhaltsstoffe der Milch zeigt, das proteinhaltige Powerpaket ist ein ideales Erholungsgetränk nach dem Sport.

**Hochwertiges Milcheiweiß** – das Verhältnis von Molken- und Caseinproteinen ist ideal für den Muskelaufbau.

**Milchzucker & Milchfett** – sind leicht verdauliche und schnelle Energielieferanten.

**Mineralstoffe und Vitamine** – helfen dem Körper, die Speicher wieder aufzufüllen.

**Hoher Wassergehalt** – Flüssigkeitsdefizite nach dem Training werden ausgeglichen.

## ZUTATEN (für 4 Personen)

60 g Chiasamen  
300 ml Milch  
500 g Joghurt  
1-2 EL Apfeldicksaft  
400 g Früchte nach Belieben (Apfel, Mango, Trauben oder Blaubeeren)  
50 g Amaranthpuff

Die Chiasamen mit der Milch verrühren und 20 Min. quellen lassen. Dann in 4 große Gläser verteilen. Darüber den Joghurt und etwas Apfeldicksaft geben. Früchte je nach Sorte waschen, schälen, würfeln oder halbieren und auf dem Joghurt verteilen. Mit Amaranthpuff bestreut servieren.

## Joghurt mit Früchten & Chiasamen

**Auswertung pro Portion:**  
331 Kcal | 1380 Kj |  
12,9 g Eiweiß | 13,5 g Fett |  
33,8 g Kohlenhydrate

# P PROTEIN-BEDARF IM SPORT.

> Laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung liegt die Empfehlung für die tägliche Proteinzufuhr bei 0,8 g/kg Körpergewicht. Sportlich sehr aktive Menschen und solche, die gezielt Muskeln aufbauen möchten, haben meist einen Mehrbedarf an Eiweiß. Die Empfehlung für die Tagesmenge liegt dann bei 1,2 bis 1,7 g Eiweiß/kg Körpergewicht und ist abhängig von Sportart und Belastungsgrad.

Auch ein erhöhter Proteinbedarf kann vollständig

durch normale Ernährung in Form einer gesunden Mischkost gedeckt werden. Natürliche proteinreiche Lebensmittel auf dem Speiseplan haben gegenüber Eiweißpräparaten den Vorteil, dass sie zusätzlich noch andere Nährstoffe wie Vitamin B2 und B12, Calcium, Jod und Zink, Kohlenhydrate und Fette liefern.

Grundsätzlich gilt: Die Tageszufuhr sollte 2,0 g/kg Körpergewicht nicht überschreiten.

## Wussten Sie, dass

das Eiweiß in Milch aus Molkenproteinen und Casein besteht. Beide Komponenten sind Bestandteile in vielen Eiweißpräparaten. Demnach enthält Milch die gleichen Aminosäuren wie z.B. Wheyprotein und Caseinpräparate.

## Wussten Sie, dass

der Verzehr von Eiweiß direkt nach der Belastung die Regeneration der Muskulatur unterstützt und die Proteinsynthese im Muskel stimuliert.

## Wussten Sie, dass

ca. 20 g Protein sofort nach dem Training ausreichen, um die Muskelproteinsynthese zu maximieren.

## Wussten Sie, dass

die Proteinzufuhr idealerweise auf mehrere kleine Mahlzeiten am Tag à 15-25 g Eiweiß/Portion verteilt wird.

## Wussten Sie, dass

ein Eiweißüberschuss keinen Effekt bringt für den Muskelaufbau. Höhere Mengen dienen nur als zusätzliche Energiequelle.

**Tip**  
Bei erhöhter Eiweißaufnahme mehr trinken, damit die Nieren weniger belastet werden.

## Wussten Sie, dass

die biologische Wertigkeit von verschiedenen Nahrungseiweißen durch Kombination erhöht werden kann: z.B. Getreide + Milch, Kartoffel + Quark, Hülsenfrüchte + Getreide

## ZUTATEN (für 1 Portion)

300 ml Milch  
100 g Magerquark  
1 Banane  
1 EL rohes Kakaopulver  
3 EL Haferflocken

Banane schälen und klein schneiden. Alle Zutaten in einen Mixer geben und so lange mixen, bis sich eine flüssig-cremige Mischung ergibt.

**Auswertung pro Portion:**  
537 Kcal | 2249 Kj |  
34,2 g Eiweiß | 11 g Fett |  
67 g Kohlenhydrate

## Shake Banane-Schoko

# FETTARME MILCH & AUSDAUERSPORT.

> Bei Ausdauer-sportarten, wie z.B. Radfahren steht entrahmte Milch konventionellen Sportgetränken wahrscheinlich in nichts nach. Eine britische Studie deutet darauf hin, dass die Erschöpfung dank des natürlichen Power-Drinks während eines Rennens sogar später einsetzt. Man geht davon aus, dass die in der Molkenprotein-Fraktion enthaltenen verzweigt-kettigen Aminosäuren (BCAA) dazu beitragen, den erhöhten Energiebedarf zu decken.\*

Milch zählt nicht zu den

Getränken im klassischen Sinn. Dennoch ist fettarme Milch zum Flüssigkeitsausgleich nach einer sportlichen Belastung besonders gut geeignet. Milchzucker und Mineralstoffe wie Calcium, Natrium und Phosphor, helfen dem Körper das Wasser besser aufzunehmen und zu binden. Im Gegensatz zu Wasser und Sportlergetränken wird deshalb bei der Milch nicht

gleich ein großer Anteil der aufgenommenen Flüssigkeit wieder ausgeschieden. Das belegt eine englische Studie.\*\*



\* Lee JK, Maughan RJ, Shirreffs SM, Watson P: Effects of milk ingestion on prolonged exercise capacity in young, healthy men. Nutrition 2008, 24:340-347. | \*\* Shirreffs S.M., Watson P., Maughan R.J. (2007). Milk as an effective post-exercise rehydration drink. British Journal of Nutrition 98, 173-180.