

PROTEIN IM SPORT

Proteine...
Energie für den Sport?



NEIN!

...aber für Bau & Erhalt
von Muskeln und anderen
Körperproteinen

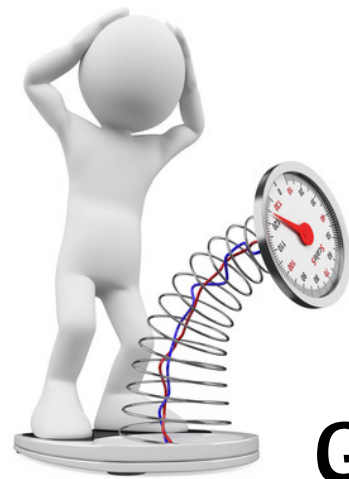


**Gibt es unterschiedlichen
Bedarf abhängig von Sportart?**



NEIN

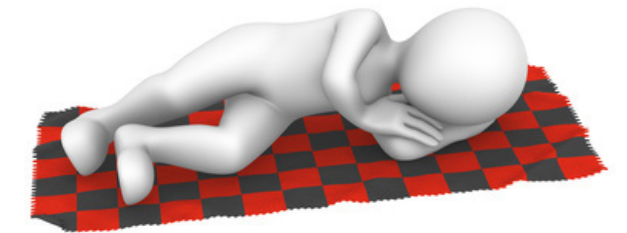
**Tägliches Ziel für alle
1.3-1.8 g Protein pro kg Körpergewicht**



**Mehr Protein bei
Gewichtsreduktion**

1.8-2.7 g pro kg Gewicht helfen Muskeln zu erhalten

**Proteinportionen
Sinnvoll: mehrere Portionen
à 20-25 g Protein, verteilt über Tag**



**Letzte Portion
vor dem Schlafengehen**