

# PROTEIN IM SPORT

Proteine...  
Energie für den Sport?



**NEIN!**

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

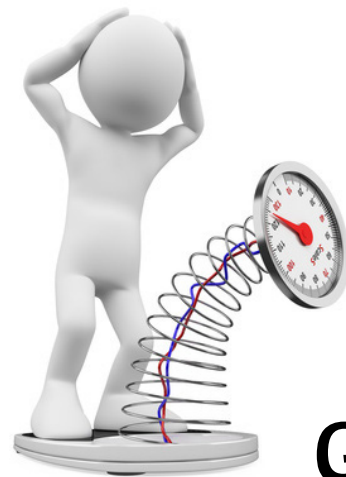


**Gibt es unterschiedlichen  
Bedarf abhängig von Sportart?**



**NEIN**

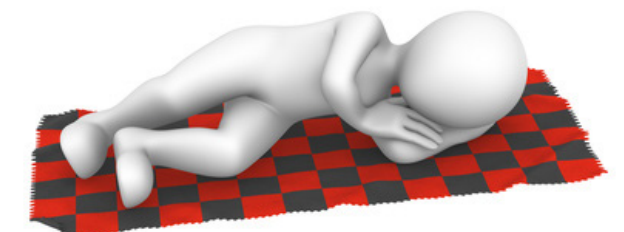
**Tägliches Ziel für alle  
1.3-1.8 g Protein pro Kilo Körpergewicht**



**Mehr Protein bei  
Gewichtsreduktion**

**1.8-2.7 g pro Kilo Gewicht helfen Muskeln zu erhalten**

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



**Letzte Portion  
vor dem Schlafengehen**