

DAS HIGH-PROTEIN KOCHBUCH

Über 60 eiweißreiche Rezepte
für Muskelaufbau und
Fettverbrennung



riva

Veronika Pichl

Veronika Pichl

DAS
HIGH-PROTEIN
KOCHBUCH

Veronika Pichl

DAS

HIGH-PROTEIN

KOCHBUCH

Über 60 eiweißreiche Rezepte
für Muskelaufbau und
Fettverbrennung

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtige Hinweise

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn du medizinischen Rat einholen möchtest, konsultiere bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

3. Auflage 2023

© 2022 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Dies ist eine überarbeitete und erweiterte Neuauflage des 2016 erschienenen Titels *Eiweiß for fit*.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Redaktion: Caroline Kazianka

Umschlaggestaltung: Sonja Vallant

Umschlagabbildungen: Vorderseite: Stephanie Just; Rückseite: Shutterstock.com; oben: Joanna

Lawniczak, Itummy, stockcreations; unten: Yulia Davidovich, Elena Veselova, DronG

Layout und Satz: Andreas Linnemann

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-2178-7

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1947-7

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1948-4



Weitere Informationen zum Verlag findest du unter

www.rivaverlag.de

Beachte auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

| | |
|--|----|
| Proteinküche..... | 9 |
| Proteine – der Powerstoff und seine Aufgaben | 9 |
| Die Top 15 proteinreicher Lebensmittel | 18 |
| Was Proteine für uns tun können | 25 |
| Hat eine proteinreiche Ernährung Nachteile? | 29 |
| Turbo-Eiweiß-Programm zum Abnehmen | 31 |
| Zum Umgang mit den Rezepten | 34 |

Frühstück und Süßspeisen 35

| | |
|------------------------------------|----|
| Himbeer-Quark-Löffelglück | 36 |
| Knuspermüsli | 37 |
| Apfel-Zimt-Proats | 38 |
| High-Protein-Muffins | 40 |
| Proteinwaffeln | 41 |
| Gefüllte Protein-Pfannkuchen | 42 |
| Protein-Pancakes | 44 |
| Baked Protein Oatmeal..... | 45 |
| Protein-Kaiserschmarrn | 47 |
| Quarkauflauf..... | 48 |

Brot und Brötchen 50

| | |
|---|----|
| Eiweißbrötchen | 51 |
| High-Protein-/Low-Carb-Brot..... | 52 |
| Eiweißbrot mit Leinsamen und Sonnenblumenkernen | 53 |
| Bananenbrot..... | 54 |

Suppen und Salate 55

| | |
|--|----|
| Rote-Linsen-Curry-Suppe | 56 |
| Kohlrabi-Koriander-Suppe mit Rindfleischbällchen | 57 |
| Thai-Curry-Suppe mit Garnelen..... | 58 |
| Grüne Proteinsuppe | 60 |
| Avocado-Lachs-Salat | 61 |
| Bunter Thunfischsalat..... | 62 |

| | |
|------------------------------------|----|
| Powersalat schwarz-rot | 63 |
| Chili-Chicken-Salat | 64 |
| Bohnen-Gurken-Feta-Salat | 66 |

Herzhafte Gerichte 67

| | |
|--|----|
| One Pan – Lachs mit Grillgemüse | 68 |
| Lachsomelett | 70 |
| Gemüse-Ei-Muffins | 71 |
| Hähnchencurry mit Blumenkohlreis | 72 |
| Proteinreiche Low-Carb-Pizza | 74 |
| Zucchini spaghetti mit Avocado-Spinat-Pesto | 75 |
| Kalbfilet mit geröstetem Gemüse und Avocado | 76 |
| Gefüllte Süßkartoffel mit pochiertem Ei, Spinat und Kräuterquark | 77 |
| Zucchini-Protein-Lasagne | 78 |
| Oopsie-Chicken-Burger | 80 |
| Low-Carb-Flammkuchen | 81 |
| Zoodles mit Sesamhähnchen und Romanesco | 82 |
| Tomaten mit Frischkäse-Thunfisch-Füllung | 83 |
| Gefüllte Aubergine | 84 |
| Mit Bacon gefüllte Putenröllchen | 86 |
| Protein-Zucchini-Puffer | 87 |
| Spinat-Lachs-Röllchen | 88 |
| Hähnchenspieße in Joghurt-Minz-Marinade | 89 |
| Protein-Wraps mit Hähnchen-Salat-Füllung | 90 |
| Protein-Piccolinis | 92 |

Süße Snacks 93

| | |
|---|-----|
| Apfel-Zimt-Riegel | 94 |
| Protein-Erdnussbutter-Cookies | 95 |
| Chia-Quark-Mugcake | 96 |
| Schokoladen-Vanille-Proteinküchlein | 97 |
| Brownies | 98 |
| Erdbeer-Protein-Eis | 99 |
| Frozen Proteinsnack | 100 |

Aufstriche, Dips und Dressings 101

| | |
|--------------------------------------|-----|
| Protein-Schoko-Haselnuss-Creme | 102 |
| Sonnenblumenkerne-Aufstrich | 103 |
| Thunfisch-Aufstrich | 104 |
| Lachs-Dip | 105 |
| Karotten-Dip | 106 |
| Skyr-Senf-Dressing | 108 |
| Avocado-Dressing | 109 |
| Joghurt-Kräuter-Dressing | 110 |

Proteinshakes mit Proteinpulver 111

| | |
|---|-----|
| Schoko-Peanut-Shake | 112 |
| Energiekick mit Ananas und Matcha | 112 |
| Strawberry-Ice-Smoothie | 113 |
| Erdbeertraum | 114 |
| Eiskaffee-Shake | 114 |
| Roter Soja-Powershake | 116 |

Proteinshakes ohne Proteinpulver 117

| | |
|---|-----|
| Mandel-Erdbeer-Proteinshake | 118 |
| Guten-Morgen-Proteinkick | 119 |
| Spice up your life | 119 |
| Blauer Quickie | 120 |
| Powershake mit Banane und Erdnuss | 121 |

| | |
|--|-----|
| Über die Autorin | 122 |
| Kostenloses Bonusmaterial zum Buch | 123 |
| Zutatenregister | 124 |

Proteinküche

High Protein, Low Carb, Ketose und Low Fat – auf der Suche nach einer vorteilhaften Ernährungsweise werden wir mit immer neuen Schlagworten konfrontiert; der Weg zu einer gesunden, ausgewogenen Ernährung führt durch einen Dschungel von neuen Begriffen und Empfehlungen. In letzter Zeit nehmen dabei die Proteine – pflanzliches und tierisches Eiweiß – im Ernährungsbewusstsein vieler Menschen einen bevorzugten Platz ein. Warum sind gerade die Proteine so wichtig für den Körper? Was hat es mit den verschiedenen Eiweißpulvern und anderen Produkten

auf sich? Können Proteine beim Abnehmen helfen und sogar dabei, mehr Muskeln aufzubauen?

Dieser Ratgeber unterstützt dich dabei, den Proteintrend richtig zu verstehen und eine persönliche Ernährungsstrategie zu finden.

Mit über 60 Rezepten zeige ich dir, wie du eiweißreiche Mahlzeiten zubereiten und in deinen Alltag integrieren kannst. Die Nährwerte helfen dir dabei, dein ganz persönliches Ziel für Muskelaufbau und Abnehmen zu erreichen. Durch das Turbo-Eiweiß-Programm schmelzen die Pfunde!

Proteine – der Powerstoff und seine Aufgaben

Für Profisportler und Bodybuilder spielen Proteine schon lange eine große Rolle. Bei der Betrachtung von gesunder Ernährung oder Diäten ging es hingegen fast immer um Low und High Carb oder die Reduzierung von Fett bei der Nahrungsaufnahme. Wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen jedoch, dass gerade Proteine für die Gesunderhaltung des Körpers und genauso bei Diäten besonders wichtig sind. Mittlerweile rücken Proteine daher auch bei denjenigen in den Vordergrund, denen es nicht primär um den Aufbau von Muskelmasse, sondern einfach um eine gesunde Ernährung oder den Verlust von ein paar überflüssigen Fettpölsterchen geht. Doch warum ist das eigentlich so und was machen Proteine überhaupt in unserem Körper?

Natürliche Kraftpakete

Das Wort »Protein« leitet sich von dem griechischen Wort »Proteno« ab und bedeutet etwa so viel wie »grundlegend« oder »vorrangig«. Allein ihr Name beschreibt die Aufgabe und Wichtigkeit dieser Stoffe deshalb schon sehr treffend: Proteine sind wesentliche Bestandteile sämtlicher lebender Organismen und haben darum auch im menschlichen Körper eine überragend wichtige Bedeutung. Jede unserer Körperzellen und alle Körperflüssigkeiten sind zum größten Teil aus ihnen gemacht. Als Enzyme sind sie außerdem für lebensnotwendige Körperfunktionen zuständig. Proteine, die wir auch als Eiweiß bezeichnen, setzen sich aus verschiedenen miteinander

verketteten Aminosäuren zusammen. Insgesamt gibt es 20 verschiedene dieser proteinbildenden Aminosäuren. Acht von ihnen sind jedoch essenziell, das heißt, sie können nicht vom Körper selbst aus anderen Stoffen hergestellt werden und müssen daher über die Nahrung aufgenommen werden. Einige der wesentlichen Aufgaben von Proteinen im menschlichen Körper sind etwa:

- Unterstützung des Immunsystems und der Wundheilung,
- Aufbau und Erneuerung von Muskulatur und Gewebe,
- Bildung von Enzymen zur Aufrechterhaltung des Stoffwechsels,
- Übertragung von Nervenimpulsen, z. B. beim Sehen.

Entsprechend kommt Proteinen auch in unserer Ernährung eine immense Bedeutung zu. Wir sind auf sie angewiesen, da ohne sie lebenswichtige Vorgänge nicht mehr korrekt ablaufen könnten, und müssen sie unserem Körper über unsere Nahrung zur Verfügung stellen.

Wie viel Protein brauchen wir?

Als Richtwert der Deutschen Gesellschaft für Ernährung gilt, dass körperlich wenig aktive Erwachsene pro Kilogramm ihres Körpergewichts etwa 0,8 Gramm Protein täglich zu sich nehmen sollten. Einen Proteinbedarf von mehr als rund 1 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht haben Schwangere, Stillende und auch Kinder und Jugendliche. Hier sollten, zusätzlich zu den 0,8 Gramm pro Kilo-

ogramm, 10 bis 15 Gramm an Extraeiweiß konsumiert werden.

Diese Angaben stellen jedoch lediglich die Mindestmenge an täglich benötigtem Protein dar. Wer sportlich aktiv ist oder körperlich arbeitet, hat natürlich auch einen entsprechend erhöhten Proteinbedarf.

Angesehene amerikanische Organisationen aus dem Bereich Sportmedizin und Ernährung geben folgende Empfehlungen zum Bedarf von Sportlern:

- Das American College of Sports Medicine (ACSM) empfiehlt: 1,2 bis 1,4 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht für Ausdauersportler und 1,6 bis 1,7 Gramm pro Kilogramm für Kraftsportler.
- Die International Society of Sports Nutrition (ISSN) gibt mit 1,4 bis 2,0 Gramm pro Kilogramm eine ganz ähnliche Empfehlung ab und rät Ausdauersportlern zu einer Proteinmenge im unteren Bereich dieser Empfehlung. Proteinmengen im mittleren Bereich gelten für Personen, die fordernde Sportarten wie Fußball betreiben. Eine Proteinmenge von 2 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht soll von Kraft- oder Leistungssportlern konsumiert werden.

Bei dem, was wir täglich zu uns nehmen, sollte es uns jedoch nicht allein um die Vorbeugung gegen einen Proteinmangel gehen. Schließlich können wir uns die zahlreichen positiven Eigenschaften von Proteinen durch eine eiweißreiche Ernährung auch ganz gezielt zunutze machen.

Proteine als Bestandteil unserer Ernährung

Die meisten Nahrungsmittel, die wir zu uns nehmen, setzen sich aus drei Hauptnährstoffen zusammen: aus Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen. Wie gesund, ungesund oder energiereich ein Lebensmittel ist, hängt dabei im Wesentlichen von der Mischung dieser drei Hauptnährstoffe ab.

Lange Zeit ging man davon aus, dass man, um gesund und fit zu bleiben oder zu werden, allein den Kaloriengehalt seiner Nahrungsmittel im Blick behalten müsse. Entsprechend wurden jahrzehntelang gerade von Abnehmwilligen Kalorien akribisch gezählt und es wurde darauf geachtet, eine bestimmte Kalorienmenge bloß nicht zu überschreiten. Wie bzw. mit welchen Lebensmitteln diese Kalorienmenge erreicht wurde, war dabei zweitrangig. Es galt allein: Die Menge macht's!

Warum bei manchen trotz konsequentem Kalorienzählen keine Pfunde purzeln wollten oder man sich trotz idealer Kalorienzufuhr schlapp, müde und einfach unfit fühlte, blieb ein Mysterium.

Heute weiß man nicht nur in der Ernährungswissenschaft, dass es nicht allein auf die Kalorienmenge ankommt, sondern auch die Herkunft der aufgenommenen Kalorien eine entscheidende Rolle bei ihrer Verwertung durch den Körper spielt.

Kohlenhydrate – das schwarze Schaf unter den Nährstoffen?

Mit dem Aufkommen eines allgemein gesteigerten Ernährungsbewusstseins bewegte sich der Trend langsam weg vom



Kalorienzählen. Schnell war aber ein neuer Gegner gefunden: Kohlenhydrate. Wer gesund, fit und schlank sein wollte, musste von nun an einen möglichst großen Bogen um Reis, Kartoffeln, Bananen und Co. machen. Schließlich waren Kohlenhydrate die Wurzel allen Übels. Doch stimmt das wirklich? Immerhin ernähren sich Menschen seit Jahrtausenden zum überwiegenden Teil von kohlenhydratreichem Getreide und Hülsenfrüchten.

Zur Beantwortung dieser Frage darf ein wichtiger Punkt nicht vergessen werden: Seit langer Zeit essen Menschen mehrheitlich unter anderem Getreide, Hülsenfrüchte, Obst und auch Kartoffeln. All diese Lebensmittel enthalten viele Kohlenhydrate. Ursprünglich wurden diese aber zumeist in ihrer komplexen Form und in Zusammenhang mit Mineralien und Ballaststoffen konsumiert – wie etwa in Naturreis oder Vollkornmehl. Diese komplexen Kohlenhydrate werden nur langsam verstoffwechselt und lassen den Blutzuckerspiegel auch nur langsam ansteigen. Ballaststoffe halten lange satt