

5 VORWORT

PROTEIN- WISSEN

- 8 PROTEIN: BASISWISSEN ZU DEM UNERSETZLICHEN ALLESKÖNNER**
- 9 Warum Proteine so unglaublich wichtig sind
- 10 Treiber der Evolution
- 12 Tägliche Aufnahme von Eiweiß entscheidend
- 14 ZUFUHREMPFEHLUNGEN: WIE VIEL PROTEIN SOLLTE ES SEIN?**
- 15 Wovon der eigene Eiweißbedarf abhängt
- 16 Wie ein Zuviel an Eiweiß schaden kann
- 16 Welche die besten Proteinquellen sind
- 19 Mehr Eiweiß? So klappt's
- 20 Die Top-12-Eiweißbomben
- 22 PFLANZLICH ODER TIERISCH? DIE BIOLOGISCHE WERTIGKEIT**
- 22 Was biologische Wertigkeit bedeutet
- 23 Wie die biologische Wertigkeit berechnet wird

- 23 Warum das Konzept allein in die Irre führt
- 24 Pflanzenprotein ist ein Gesundstoff
- 25 Die biologische Wertigkeit für sich nutzen
- 26 Streitfall High-Protein
- 28 ENDLICH DAUERHAFT SCHLANK: PROTEIN ALS ABNEHMHELPFER**
- 28 Wie Eiweiß hilft, Gewicht zu verlieren
- 30 Wie Eiweiß Sport effektiver macht
- 32 Wieso auch Sportmuffel Eiweiß brauchen
- 33 Die Tortur ist Vergangenheit
- 34 PROTEIN ALS MEDIZIN: WIE DER NÄHRSTOFF HEILEN HILFT**
- 34 Bei diesen Erkrankungen ist Eiweiß zentral
- 38 Mangelernährung in Krankenhäusern
- 38 Bestehen Sie auf Ernährungstherapie
- 39 Eiweiß als Seelennahrung
- 40 Das sagt die Forschung

2 INHALT

REZEPTE

60-83 FRÜHSTÜCK

- 42 LEISTUNG STEIGERN MIT PROTEIN: SO GEHT'S
43 Fünf Mythen – und was wirklich stimmt
46 »Viele Sportler fokussieren sich zu stark auf Eiweiß«
49 Der Einsatz war es wert
50 Werden Sie Proteinprofi
52 ARTGERECHT ERNÄHREN: PROTEIN IST VIEL, ABER NICHT ALLES
53 Die artgerechte Ernährung im Überblick
54 Lassen Sie es wirklich langsam angehen
55 Und jetzt: der Start in die Praxis
56 Besteht ein Eiweißdefizit?

84-109 KALTE HAUPTGERICHTE

110 EIWEISS-TOPPINGS FÜR JEDE GELEGENHEIT

112-151 WARME HAUPTGERICHTE

ANHANG

- 168 Quellen
169 Register
173 Autoren
174 Impressum

152-167 SNACKS & DESSERTS