

# Inhalt

Vorwort von Prof. Dr. Nicolai Worm . . . . .	4
Wir brauchen Eiweiß . . . . .	6
Eiweißmangel ist tödlich . . . . .	7
Wer braucht wie viel Eiweiß? . . . . .	7
Eiweißqualität . . . . .	16
Tierisches oder pflanzliches Eiweiß – wer hat die Nase vorn? . . . . .	17
Biologische Wertigkeit (BW) . . . . .	20
Kleines Aminosäuren-ABC . . . . .	24
Aminosäurenporträts . . . . .	28
1. Arginin: Allrounder . . . . .	29
2. Glutamin: Immunbooster . . . . .	32
3. Leucin: Muskelaufbau und Fatburner . . . . .	36
4. Tryptophan: Glücklich und entspannt durchs Leben! . . . . .	40
Eiweißreiche Ernährungs . . . . .	46
Die LOGI-Methode . . . . .	48
Eiweiß kann was . . . . .	52
Eiweißeffekt 1: Schlanker mit Anti-Jo-Jo-Effekt . . . . .	53
Eiweißeffekt 2: Sexy Muskeln . . . . .	66
Eiweißeffekt 3: Weniger Druck . . . . .	72
Eiweißeffekt 4: Bessere Zucker- und Insulinkontrolle! . . . . .	73
Eiweißmythen . . . . .	75

## Eiweißreiche Ernährungspläne

3 Zielgruppen, 3 Pläne . . . . .	80
Tagesplan 1, Ziel: Gesunde Ernährung . . . . .	81
Tagesplan 2, Ziel: Muskelaufbau . . . . .	84
Tagesplan 3, Ziel: Abnehmen . . . . .	86

## Die Eiweißtabellen

Die Tabellen . . . . .	90
Allgemeine Hinweise . . . . .	90
Schneller Überblick – symbolische Bewertung . . . . .	93
Eiweißpräparate . . . . .	94
Eier und Fleisch. . . . .	104
Wurst- und Fleischwaren. . . . .	107
Fisch und Meerestiere. . . . .	110
Milch und Milchprodukte . . . . .	113
Nüsse und Kerne . . . . .	117
Hülsenfrüchte, Gemüse und Pilze . . . . .	119
Eiweißreiche vegetarische Lebensmittel . . . . .	122
Getreide & Co. . . . .	123
Süßes und Snacks. . . . .	125
Gerichte und Mahlzeiten . . . . .	128
Quellenverzeichnis . . . . .	134