

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 Pläne80
Tagesplan 1, Ziel: Gesunde Ernährung81
Tagesplan 2, Ziel: Muskelaufbau84
Tagesplan 3, Ziel: Abnehmen86

Die Eiweißtabellen

Die Tabellen90
Allgemeine Hinweise90
Schneller Überblick – symbolische Bewertung93
Eiweißpräparate94
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