

## GU **CLOU**

Wussten Sie schon, dass ...?

Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen.

Aha-Momente garantiert!

Das Schwarze Blatt bei den Rezepten heißt fleischloser Genuss:



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.

## **Abkürzungsverzeichnis:**

**E** = Eiweiß

**EL** = Esslöffel (gestrichen)

**F** = Fett

**kcal** = Kilokalorien

**KH** = Kohlenhydrate

**Msp.** = Messerspitze

**Pck.** = Päckchen

**TK** = Tiefkühl

**TL** = Teelöffel (gestrichen)

**Ø** = Durchmesser



# NICO STANITZOK

*Ohne Proteine läuft in unserem Körper fast nichts: Er braucht sie als Bausteine für Gewebe, Muskeln, Organe, Blut,*

*Enzyme, Hormone oder Antikörper. Selbst gemixte Eiweißdrinks aus frischen Zutaten liefern dafür bestes Baumaterial.*

## **Warum sind Eiweißdrinks gut?**

Proteine werden aus Aminosäuren gebildet, die unser Körper größtenteils selber herstellen kann. Einige davon – die unentbehrlichen Aminosäuren – müssen jedoch mit der Nahrung aufgenommen werden. Ein Eiweißdrink ist daher immer eine gute Möglichkeit, den Körper optimal mit allen unentbehrlichen Aminosäuren zu versorgen.