



glas-futter.de

FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN – PROTEINFOOD

Channel vegetarische und vegane Proteine

Eiweiß (auch Protein genannt) braucht einfach jeder Mensch. Man kann sogar behaupten, dass man ohne Eiweiß nicht lebensfähig ist. Man muss seinem Körper also Eiweiß bzw. Proteine in Form von Nahrung zuführen. Unser Körper kann nicht alle Nährstoffe (Eiweiß- bzw. Proteine) selber bilden. Der Bedarf jedes Einzelnen an Eiweiß bzw. Protein ist sehr individuell. Das hängt nicht nur mit dem Alter und dem Körpergewicht zusammen. Die individuelle Tätigkeit, die jeder ausübt (Büro oder Bau), die vorhandene Muskelmasse, evtl. Wachstumsphase und der individuelle Konzentrationsbedarf (zum Beispiel bei einer OP als Chirurg) spielen eine wichtige Rolle bei der individuellen Bedarfsermittlung.



Koch Norbert Fricke

Foto Klaus Rupp

Fakt ist, dass Eiweiße bzw. Proteine für unser allgemeines Wohlbefinden sehr wichtig sind. Egal, ob man auf fitnessbewusste Ernährung achtet (zum Beispiel Muskelaufbau) oder die richtige Menge Proteine zur Unterstützung einer gesunden Diät (Verhütung von Eiweißmangel) braucht. Man ist demnach bei der Frage: "Was esse ich heute" immer auf der Suche nach dem richtigen Gericht. Die Antwort darauf ist nicht immer leicht. Vor allem für diejenigen, die sich fleischlos ernähren oder gerade eine Diät machen.

Daher haben wir den Channel "vegetarische und vegane Proteine" geschaffen. Besondere Gerichte bzw. Rezepte mit einem guten pflanzlichen Proteingehalt und nicht zuviel Fett. Außerdem haben wir auf eine ausgewogene Mischung geachtet.