Katy Statetzny

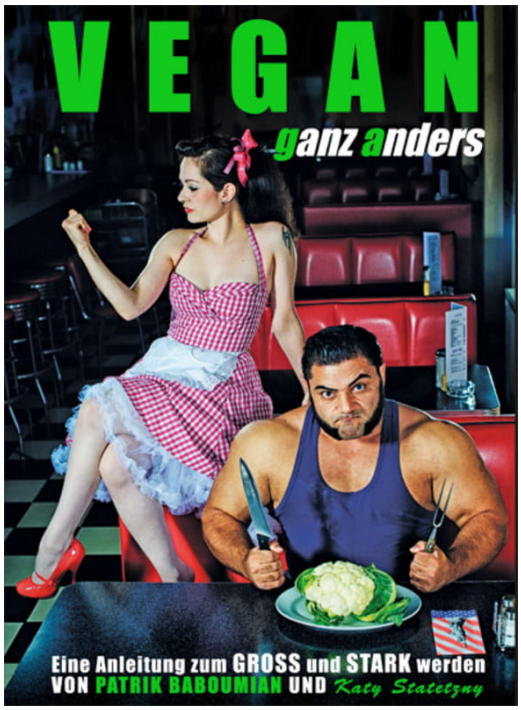
VEGAN ganz anders - Restposten

Leseprobe

VEGAN ganz anders - Restposten

von Katy Statetzny

Herausgeber: Orgalahad Multimedia



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT

Das flüssige Geheimnis 7
Vegetarisch war gestern 8

MOTIVATION 16

ERNÄHRUNGSKOMPASS

Mikronährstoffe 25
Wasser 28
Makronährstoffe 29
Superfoods 37

KATY ERZÄHLT

Der Veganer 42
Feeding the Vegan Badass 48
Schnelles & Deftiges 50
Orientalisch 72
Süße Leckereien 90
„Do it yourself!" 106
Smoothies & Shakes 112

DAS ENDE 130

FAQ 144

BADASS TAGESPLAN 155

DANKSAGUNG 158

IMPRESSUM 159

VORWORT

In dem Moment, in dem ich diese Zeilen schreibe, wiege ich 125 kg. Ich ernähre mich dabei seit nun schon zwei Jahren komplett vegan, d.h. also ausschließlich pflanzlich und nehme keinerlei tierische Produkte zu mir. Die Tatsache, dass ich mit der veganen Ernährung eine solche Körperfülle erreichen kann, versetzt Zeitgenossen immer wieder in großes Staunen und immer wieder gibt es exakt die gleichen Fragen.

Was sind deine Proteinquellen? Wie kannst du trotz deiner veganen Ernährung so schwer sein? Besonders charmant war mal die Frage, die ich von einem älteren Herrn während eines Vertrags in Polen erhalten habe. Er fragte mich, wie man eigentlich mit veganer Ernährung so dermaßen fett werden kann. Nun, meine Antwort für den älteren Herrn und für auch eben alle, die sich diese Frage stellen, ist: ob man fett ist oder nicht, hängt nicht davon ab, ob man sich vegan ernährt oder eben nicht, sondern davon, ob man einfach zu viel isst und ich esse definitiv zu viel. Ich esse einfach wesentlich mehr, als mein Körper verbraucht und dementsprechend lege ich an Gewicht zu. Dabei ist es vollkommen egal, ob ich mich vegan ernähre oder nicht. Der Grund, warum ich mich vegan ernähre, hat erst einmal nichts mit Ernährungsphysiologie zu tun, sondern damit, dass ich Tierleid vermeiden möchte. Ich möchte durch meine Ernährung auf keinen Fall dazu beitragen, dass tierische Lebewesen ausgebeutet werden oder für mich sterben müssen. Das ist der primäre Grund, warum ich mich vegan ernähre. Jetzt muss ich mir die Gegenfrage stellen, warum eigentlich immer wieder Menschen so erstaunt sind, warum man mit veganer Ernährung wunderbar an Körpergewicht zulegen kann. Mir scheint, dass dabei ein einfacher kleiner Denkfehler eine riesengroße Rolle spielt: in dem Moment, in dem man erzählt, dass man sich rein pflanzlich ernährt, denkt nämlich jeder sofort an Grünzeug. Das soll heißen, dass das erste Bild, das man vor Augen hat, ist, dass jemand, der sich vegan ernährt, wahrscheinlich hauptsächlich Gemüse und Salat isst. Wir wissen, dass Gemüse und Salat zu einem großen Anteil einfach nur aus Wasser besteht, d.h. wenn man große Mengen an Kalorien zu sich nehmen will, müsste man gigantische Mengen Gemüse und Salat essen. Deswegen fragen sich vermutlich viele Leute, wie man es mit einer veganen Ernährung schaffen kann, bei einer niedrigen Kaloriendichte so schwer zu werden und auf seine Kalorien zu kommen, um an Körpergewicht zuzulegen. Nun, dabei muss man ganz einfach bedenken, dass vegane Ernährung eben nicht ausschließlich aus Salat und Gemüse besteht, sondern beispielsweise aus Dingen, die hochkalorisch sein können wie z.B. Nüsse oder Hülsenfrüchte, die ganz wunderbare Energieträger sind. Wenn wir uns diejenigen Nahrungsmittel, die wir auch bei fleischverzehrenden Zeitgenossen als Energiequelle finden, anschauen, sind das meistens auch rein pflanzliche Nahrungsmittel. Aufzählen möchte ich an dieser Stelle Reis oder Nudeln aus Hartweizengrieß (keine Eiernudeln). Kartoffeln und Haferflocken sind auch wunderbare pflanzliche Energiequellen. Schauen wir uns die Hülsenfrüchte an: Erdnüsse sind eine wunderbare Quelle für Eiweiß. Sie haben einen höheren Anteil an Eiweiß als beispielsweise ein Steak und wir haben auch im Grunde genommen eine höhere Kaloriendichte, als bei den meisten tierischen Produkten. Die Erdnuss enthält auch eine ganze Menge an pflanzlichen Fetten. Sie eignet sich also wunderbar, um uns mit Kalorien und mit Protein zu versorgen. Ich könnte jetzt ewig so weiter machen und alle möglichen Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen, Erbsen usw. und deren Inhaltsstoffe aufzählen. Wir würden feststellen, dass es ganz problemlos möglich ist, seinen Eiweißbedarf, als auch seinen Energiebedarf aus pflanzlichen Quellen zu decken und wie man es an meinem Körper gut sehen kann, ziemlich dick damit zu werden.



Ich schreibe dieses Buch zum einen, um Antworten auf mir immer wieder gestellte Fragen zu meiner Ernährung zu geben und für all diejenigen, die generell daran interessiert sind, wie ich meine Ernährung konzipiere, um auf vegane Art und Weise an Körpergewicht, Kraft und an Muskulatur zuzulegen.

Zum anderen möchte ich darüber hinaus auch noch einen kleinen Einblick in die Besonderheiten meiner speziellen Art und Weise- wie ich also meine vegane Ernährung gestalte- bieten, weil ich einfach denke, dass es gewisse Dinge gibt, die ich anders mache. Vielleicht kann ich dem einen oder anderen ganz nützliche Hin-

weise dazu bieten, wie man in seinem Alltag bestimmte Dinge praktisch gestalten kann, um Zeit und Aufwand zu sparen.

Dazu kann ich vorweg schon einmal sagen, dass ich eine sehr pragmatische Herangehensweise an die Ernährung habe. Ich habe noch nie eine Wissenschaft aus der Ernährung gemacht, weder bevor ich vegan wurde, noch nach meinem Wechsel zur veganen Ernährung. Ich habe ein gewisses Grundwissen zur Ernährungsphysiologie, weil ich seit 20 Jahren Leistungssport betreibe und mich in dieser Zeit sehr intensiv und mit einem gewissen Anspruch mit dem Thema Ernährung beschäftigt habe. Ich bin aber bei allem Studium von unzähligen wissenschaftlichen Publikationen immer noch der Meinung, dass man im Alltag keine Wissenschaft aus der Ernährung machen darf, weil Essen zum einen Spaß machen muss und zum anderen ich einfach der Meinung bin, dass der Prozess der Nahrungsaufnahme konzeptionell in unseren Stoffwechsel, unseren Tagesablauf und unzählige andere individuelle Faktoren, die keine mustergültigen Patentrezepte zulassen, eingebettet sein muss.

Ein „Trick“ dabei ist, dass man gigantische Kalorienmengen in Flüssigform zu sich nehmen kann

Wenn man sich dieses sehr komplexe System anschaut, dann ist es sicherlich sehr naiv zu denken, dass man alles aufs Gramm genau abwiegen kann und dementsprechend seine Ernährung sozusagen auf das „Fitzelchen" genau steuern kann. Das ist nicht möglich, weil das System einfach zu komplex ist und davon abgesehen ist jeder Tag anders, als der vorangehende. Es wäre ziemlich vermessen, zu denken, dass man sich einen genauen Plan aufstellen kann und genau danach dann jeden Tag sozusagen gleich „programmieren" kann, um dann ganz exakt ganz bestimmte Ziele zu erreichen. Ich halte das für nicht umsetzbar und selbst wenn es umsetzbar wäre, würde ich solch ein Leben als ganz furchtbar empfinden. Es ist vollkommen in Ordnung, wenn sich andere Leute gern einem ganz akribischen Plan unterwerfen wollen und sich damit wohlfühlen, einen sehr strukturierten, bis ins letzte Detail geplanten Tagesablauf zu haben und dementsprechend eben auch so leben. Ich selbst bin da chaotischer und ich genieße dieses Chaos und die Freiheiten, die es mir ermöglicht. Wenn da draußen Leute anderer Meinung sind oder das eben nicht so sehen wie ich, dann möchte ich auch jenen aufzeigen, wie man gewisse Prinzipien in der täglichen Ernährung auf pragmatische Art und Weise umsetzen kann, ohne gleich sein komplettes Leben einem Plan zu unterwerfen.

DAS FLÜSSIGE GEHEIMNIS

Es gibt eine Frage, die mir sehr häufig gestellt wird: „Wie schaffst Du das nur, so schnell an Körpergewicht zuzulegen?" Meist gefolgt von der Aussage: „Ich kann essen, was ich will, ich nehme einfach nicht zu." Das habe ich in den 20 Jahren, in denen ich jetzt aktiv Kraftsport mache, sicher schon tausend Mal gehört. Es gibt auch viele Leute, die sich vegan ernähren, die das gleiche Problem haben, wie viele sich von Mischkost ernährende Menschen, die der Meinung sind, dass sie essen können, was sie wollen und sie legen einfach nicht an Gewicht zu. Das Problem ist, dass sich diese Leute meistens nicht wirklich der Tatsache bewusst sind, wie viel sie eigentlich an Kalorien zu sich nehmen könnten, wenn sie es auf die richtige Art und Weise tun würden. Ich habe es in den Jahren ganz oft mit Leuten zu tun gehabt, die denken, sie würden viel essen, aber in Wirklichkeit nicht annähernd so viel essen, wie sie könnten, wenn sie wüssten, wie es richtig geht. Ein „Trick" dabei ist, dass man gigantische Kalorienmengen in Flüssigform zu sich nehmen kann, indem man beispielsweise, wenn man satt ist, einfach noch Flüssigkalorien „hinterher schiebt." Das große Geheimnis, wie ich es über die ganzen Jahre geschafft habe, immer wieder einen Kalorienüberschuss zu erreichen, ist, dass ich meine Kalorien getrunken habe. In bestimmten Zeiten habe ich zu mehr als 60% meiner Kalorien in flüssiger Form zu mir genommen. Das soll heißen, dass ich im Grunde genommen eigentlich wesentlich weniger gegessen habe, als diejenigen Leute, die mich völlig ratlos gefragt haben, was sie machen können, um zuzunehmen. Ich habe bestimmt weniger in fester Form gegessen, als diese Leute und habe aber trotzdem die doppelte Kalorienmenge zu mir genommen, weil ich einfach fast 60 % meiner gesamten Nahrung in Flüssigform zugeführt habe. Der Vorteil von Flüssigkalorien ist, dass sie für den Körper einfach bekömmlicher sind. Es ist einfacher, einen Eiweißshake oder Smoothie zu verdauen, als beispielsweise eine Hand voll Erdnüsse. Dazu kommt noch, dass Flüssigkalorien nicht zu so einer hohen Sättigung führen. Das soll heißen, dass dies für jemanden, der Gewicht verlieren möchte, „tödlich" ist. Eine hohe Kaloriendichte in Lebensmitteln ist ja für denjenigen, der zunehmen möchte, das, was er braucht, nämlich eine hohe Kaloriendichte, damit sein Magen nicht so sehr gefüllt wird und er trotzdem große Kalorienmengen zu sich nehmen kann. Das erreiche ich ganz einfach, indem ich alles, was ich haben möchte, also Eiweiß, Kohlenhydrate, Fett usw. in möglichst hochwerti-

ERNÄHRUNGSKOMPASS

Im Folgenden Teil möchte ich auf einige Grundbegriffe der Ernährung eingehen, damit vielleicht an der einen oder anderen Stelle besser klar wird, warum ich bestimmte Dinge so empfehle, wie ich es tue. Dabei will ich vorweg einige Dinge festhalten. Dieser Teil des Buches erhebt nicht den Anspruch, alle wichtigen Aspekte zu den genannten Themen erschöpfend abzuhandeln. Dazu wäre ein eigenes sehr dickes Buch nötig und selbst der Versuch würde den Rahmen dieses Buches vollkommen sprengen.

Mir geht es hier vielmehr um einen kleinen Überblick für den interessierten Leser, der sich dann problemlos mit weiterführender Literatur oder in Zukunft durch weitere von mir veröffentlichte Videos, in denen ich auf einzelne Themen noch einmal gesondert eingehen werde, weiter informieren kann. Da ich den Text lesbar halten will, verzichte ich auf Fußnoten und Nachweise jeder Aussage, die ich treffe. Der Text ist keinesfalls als wissenschaftliche Abhandlung anzusehen. Vielmehr möchte ich einige Dinge, die ich über die Jahre gelernt habe, in Verbindung mit meinen eigenen Erfahrungen zusammentragen, um eine Art kleinen Überblick über wichtige Themen der Ernährung im Allgemeinen und der veganen Ernährung im Besonderen anzubieten.

Der Text ist zudem für absolute Anfänger im Thema Ernährung eher ungeeignet, weil nicht alle Grundbegriffe ausführlich eingeführt werden, sondern eher in sehr knapper Form auf diese eingegangen wird.

Mikronährstoffe

Die wohl prominentesten Mikronährstoffe sind Vitamine. Schon als Kind bekommen wir eingetrichtert, dass wir angeblich dies oder jenes essen müssen, damit wir unsere Vitamine bekommen. Wenn wir Glück haben, lernen wir beim Großwerden selbst einiges über Ernährung und sind nicht mehr auf die leider meist wenig fundierten Ratschläge unserer Eltern angewiesen. Jeder von uns sollte sich mit dem Thema Ernährung auseinandersetzen, da das, womit wir unseren Körper „füttern" eine immense Bedeutung dafür hat, wie unser eigenes Leben verläuft. Unsere Ernährung beeinflusst nicht „nur" unsere Lebenserwartung, sondern auch unsere körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und sogar die Wahrscheinlichkeit dafür, ob wir glücklich oder unglücklich sind, wird von dem beeinflusst, was wir täglich essen.

Doch Vitamine sind bei weitem nicht die einzige Gruppe von Mikronährstoffen, die einen erheblichen Einfluss auf unser Wohlbefinden hat. Wir nehmen täglich mit der Nahrung tausende verschiedene Substanzen wie Mineralien und Spurenelemente Enzyme, sekundäre Pflanzenstoffe, Hormone und eine Vielzahl weiterer teils kaum erforschter Substanzen auf, die unseren Organismus der in sich hoch komplex ist auf vielfältige Weise beeinflussen. Da die Biologie hinter dem Thema Ernährung aber eben so komplex ist und zudem individuelle Unterschiede zwischen verschiedenen Menschen auch eine Rolle spielen, habe ich oft das Gefühl, dass sich verschiedene Quellen widersprechen, auch wenn dieser Widerspruch bei näherem Hinsehen auf den ersten Blick nicht klare Variablen erklären kann.

Leider spielen zudem absichtlich gestreute Fehlinformationen von verschiedenen Seiten eine Rolle bei der immer noch weit verbreiteten Ahnungslosigkeit weiter Teile der Gesellschaft über das doch für jeden Einzelnen so relevante, ja lebenswichtige, Thema. Da sich mit Nahrungsmitteln unglaublich viel Geld machen lässt und das heutige globalisierte Wirtschaftssystem auf geradezu beängstigende Weise vom Gesetz der Profit - maximierung regiert wird, sind wir als Verbraucher das Ziel einer ausgeklügelten Marketingmaschinerie der großen Konzerne, die uns dazu bringen soll, genau das zu essen, was den Konzernen möglichst viel Geld einbringt.

Das Thema fängt aber schon wesentlich früher in der Produktionskette an, wenn z.B. der Saatguthersteller durch genetisch veränderte Samen, die unfruchtbare Pflanzen hervorbringen, den Erzeuger im „Würgegriff" seiner Interessen hält und so diktiert, was überhaupt erst im großen Stil auf den Markt kommt, und wer wie „mitspielen" darf.

Auch unsere EU-Staaten helfen gern mit, wenn sich etwa die Weltbank am Schuldendienst afrikanischer Länder die Taschen Vollmacht oder der Internationale Währungsfond mit seiner Aktivität direkt für Hungerkatastrophen sorgt und Staaten die versuchen, die Katastrophe zu verhindern, noch für ihre Arbeit bestraft, weil etwa ein stabiler Getreidepreis für den vollgefressenen Durchschnittsgroßaktionär in London, München oder New York wichtiger ist, als das Leben tausender Kinder in Somalia. Wirklich pervers wird das Ganze erst, wenn die Krisen, die nichts anderes sind als der Preis unseres eigenen Wohlstands, an dem wir zu recht

bereits gesundheitlich zugrunde gehen, von Menschen in den Armenhäusern dieser Welt bezahlt werden und sich die Staaten, die das Problem erst verursacht haben, dafür feiern lassen, dass sie einen Bruchteil dessen, was sie den Menschen in Afrika, Indien und an vielen anderen Orten der Welt gestohlen haben, in Form sogenannter Entwicklungshilfe zurückgeben.

Der Durchschnittskonsument von BILD und RTL nimmt leider nur den manipulierten Deckmantel dieser Umstände, der uns präsentiert wird, wahr und weiß kaum etwas über die darunterliegende Wahrheit, für die wir uns alle schämen sollten. Ist es in Ordnung, dass unsere Viehwirtschaft Getreide verbraucht, das den Hungernden vor der Nase weg gekauft wird? Sicherlich nicht! Aber es bleibt unserem Gerechtigkeitssinn ein kleiner Trost bei der ganzen Sache. Wir sterben an unserer eigenen Gier und Fresssucht.

Nach wie vor sind die typischen Zivilisationskrankheiten die effizientesten Massenmörder in den westlichen Gesellschaften. Wir sterben buchstäblich an unserer eigenen Fresssucht und auch das ist Teil der industriellen Profitmaschine. So werden wir erst krank gemästet, damit wir in Folge zu dankbaren Kunden der chemischen Industrie werden. Wer krank und von Fehlinformationen verblödet ist, der kauft in seiner Verzweiflung alles, was die Pharmaindustrie ihm für teures Geld vor die Nase setzt.

Glücklicherweise stehen heute jedem, der an unverfälschter Information interessiert ist, vielfältige Möglichkeiten zur Verfügung um ungefilterten Zugriff zu wissenschaftliche Daten und unabhängige Berichterstattung zu erhalten. Das Einzige, was man selbst mitbringen muss, ist der Wille seine Augen auch vor unbequemen Wahrheiten zu öffnen.

Mir geht es hier keinesfalls darum, abgedrehte Verschwörungstheorien zu spinnen. Aber wer allen Ernstes denkt, dass die breit aufgestellten Massenmedien unabhängig arbeiten, der hat meinen Respekt für die kindliche Naivität die er/sie sich erhalten hat. Nicht einmal die öffentlich-rechtlichen Medien sind heute auch nur ansatzweise unabhängig, wobei es natürlich immer wieder Lichtblicke gibt.

Wer die Welt heute verstehen will, muss sich selbst auf die Suche nach der Wahrheit machen und diese liegt nun mal nicht auf der Straße, sondern man muss sie sich erarbeiten. Natürlich ist es nahezu unmöglich, unsere ganze Welt mit all ihrer vielfältigen Komplexität gänzlich zu durchschauen, aber das Thema Ernährung ist jede Mühe wert. Es steht immerhin dein Leben auf dem Spiel!

VITAMINE

Vitamine werden je nach Löslichkeit in wasserlösliche und fettlösliche Vitamine eingeteilt. Während die wasserlöslichen Vitamine täglich zugeführt werden müssen, um eine ausreichende Versorgung sicherzustellen, können fettlösliche Vitamine etwa in der Leber gespeichert werden und müssen so nur von Zeit zu Zeit zugeführt werden, um eine Auffrischung der körpereigenen Speicher zu gewährleisten. Eine Überversorgung mit wasserlöslichen Vitaminen ist in der Rege! ungefährlich, da der Körper den Überschuss mit dem Harn ausscheidet. Trotzdem kann eine chronische Überdosis auch bei wasserlöslichen Vitaminen irgendwann zu Gesundheitsschädigungen führen, weshalb gerade mit Nahrungsergänzungsmitteln nicht leichtfertig umgegangen werden sollte. Eine Überversorgung mit fettlöslichen Vitaminen kann im Extremfall sogar zum Tode führen. Gefährliche Überdosen an Vitamin A treten etwa beim Verzehr der Leber von Karnivoren auf. Vitamin A kommt übrigens generell nur in Produk-



KNUSPERSCHNITZEL MIT REMOULADE UND KARTOFFELBREI

ZUBEREITUNG:

Zeitaufwand Insgesamt: ca. 40 min

1 Die Kartoffeln (auch mit Schale) kochen (ca.20 min)
2 Kartoffeln abpellen
3 Kartoffeln wieder in den zuvor benutzten Topf geben und Sojamilch, Margarine und Salz hinzufügen
4 Kartoffeln stampfen und wieder auf den Herd stellen und für einige Minuten
auf niedriger Stufe wieder erwärmen

5 Für die Remoulade: Sojamilch, Senf, Zitronensaft und Öl in eine Schüssel
oder direkt in den Mixer geben und für ca. 1-2 Minuten auf höchster Stufe
mixen, bis die Basis für die Remoulade dick genug ist
6 Die Zwiebel, den Schnittlauch und die Petersilie hacken und zu den anderen
Zutaten geben
7 Knusperschnitzel in der Pfanne oder im Ofen „anknuspern"

ZUTATEN:

Für vier Personen oder zwei Personen und einen Patrik

Für den Kartoffelbrei:

1kg festkochende Kartoffeln
300 ml Sojamilch (ungesüßt)
75 g Pflanzenmargarine (z.B. Sojola)
1 TL Salz

Für die Remoulade:
300 ml Sojamilch (ungesüßt)
200 ml Rapsöl
2 EL Petersilie (gefriergetrocknet oder frisch)
2 EL Schnittlauch (gefriergetrocknet oder frisch)
3 EL mittelscharfer Senf
Saft einer halben Zitrone
¼ kleine Zwiebel gehackt

4-6 Sojaschnitzel (z.B. von GutBio) oder alternativ selbstgemachte Seitanschnitzel oder Knuspertofu

1 großer Topf, 1 Pfanne, 1Mixer oder ein Handrührgerät

Leseprobe von P. Baboumian / K. Statetzny, „VEGAN ganz anders“
Herausgeber: Orgalahad Multimedia
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0





Tipp: „Man kann mit Tofu einen leckeren Ersatz für die Soja-Schnitzel herstellen, indem man einfach Tofu in Scheiben schneidet, in Paniermehl wälzt, mit Salz und Pfeffer würzt und ihn scharf anbrät. Auch sehr lecker in Kombination mit dem Rest."

Leseprobe von P. Baboumian / K. Statetzny, „VEGAN ganz anders“
Herausgeber: Orgalahad Multimedia
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

RECOVERY KICK - START

ZUTATEN:

1 3 frisch gepresste Orangen

2 ½ Ananas

3 Saft einer Limette

4 Saft einer Zitrone

5 200 g Weintrauben hell, ohne Kerne

6 3 kleine Äpfel

7 Magnesium, Zink, Vitamin C

8 50 g veganes Mehrkomponentenprotein (neutral)

9 5g Kreatin-Monohydrat

Dieser Smoothie enthält alles, was ihr braucht, um euren Körper nach dem Training sofort in die Erholungsphase zu bringen. Die Kombination aus Zink, Vitamin C und Magnesium entspannt die Muskulatur und aktiviert Reparaturvorgänge auf zellulärer Ebene. Ananas und Zitrusfrüchte „jagen" jede Menge Enzyme durch euren Körper, die abschwellend, entzündungshemmend und muskelkaterreduzierend wirken. Außerdem bekommt ihr durch die Früchte den schnellen Zucker, den ihr nach dem Training für eine flotte Erholung benötigt und der das Kreatin und die in eurem Blut befindlichen Aminosäuren über den Insulinmechanismus in die Muskelzellen befördert.

NÄHRWERTE:

55 g Protein 100 g Kohlenhydrate 0 g Fett

Leseprobe von P. Baboumian / K. Statetzny, „VEGAN ganz anders“
Herausgeber: Orgalahad Multimedia
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Leseprobe von P. Baboumian / K. Statetzny, „VEGAN ganz anders“
Herausgeber: Orgalahad Multimedia
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

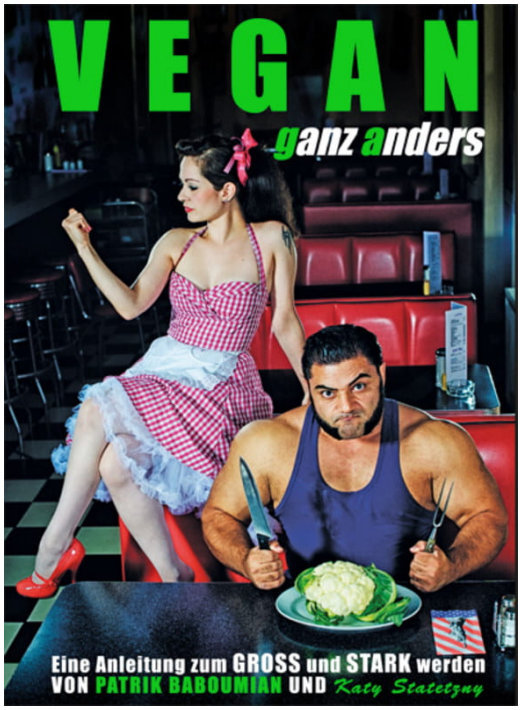
Katy Statetzny

VEGAN ganz anders - Restposten

Eine Anleitung zum groß und stark werden

168 Seiten, geb.
erscheint 2014

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de