

Ernährung: Mit diesem Rezept bekommt dein Salat noch mehr Protein

Von ALEXANDRA FRANZ

14. Mai 2019



© GETTY IMAGES – Gesunde Ernährung kann ganz einfach sein: Ein Salat ist vor allem mittags die perfekte Mahlzeit – und mit diesen Tricks enthält das Rezept noch mehr Protein



„Wir überfressen uns an Fetten und Kohlenhydraten auf der Suche nach Protein“, erklärt der Bestseller-Autor Bas Kast.



Der Wissenschaftsjournalist gilt heute als einer der wichtigsten Experten zum Thema Ernährung – nachdem er kurz nach seinem 40. Geburtstag beim Joggen mit Schmerzen in der Brust zusammenbrach. Die jahrelange schlechte Ernährung von zu viel Fast Food, Chips und Schokolade zum Frühstück rächte sich mit einem Schlag.

Das sagt die Wissenschaft zu proteinreicher Ernährung

Also begann er zu recherchieren und tauchte tiefer ein in den Dschungel aus Studien und Ernährungsmythen. Das Ergebnis fasste er im Buch „Der Ernährungskompass“ zusammen, das mittlerweile zu einem Bestseller geworden ist.



AFFILIATELINK





Sein eindeutiges Fazit: Wer gesund leben möchte, der sollte selbst kochen. Und Proteine spielen dabei eine entscheidende Rolle, denn der Körper kann Proteine nicht mit der gleichen Effektivität speichern wie Fett und Kohlenhydrate. Das Sattsignal sendet unser Gehirn also erst, wenn wir genügend Proteine aufgenommen haben.

Ernährung: Tierische Proteine machen schlank – aber auch schneller alt

Fitness-Freaks ernähren sich deshalb vor allem von Hähnchen, Rindfleisch, Milchprodukten und Eiern. Doch auch das ist laut aktueller Studienlage nicht zu empfehlen, denn diese Menschen sind zwar schlanker, sterben aber – verkürzt gesagt – auch früher.

Der Grund: Die tierischen Proteine kurbeln den Stoffwechsel in den Zellen so sehr an, dass wir schneller altern. Bas Kast empfiehlt daher, vor allem auf Eiweiß aus pflanzlichen Quellen und fettem Fisch mit einem hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren zu setzen – denn hier hebt sich der Effekt auf.



© PR – Wer seine Ernährung optimieren will, sollte vor allem auf pflanzliche Proteine setzen – eine Extra Portion Eiweiß fügt man dem Salat-Rezept mit pflanzlichem Eiweißpulver hinzu



So wird's gemacht:

1. Alle Zutaten für das Dressing in eine Schüssel geben und mit Kräutern würzen.
2. Mit einem Salat nach Wahl anrichten. Tipp: Das Dressing passt hervorragend zu Feldsalat, Schafskäse, Beeren und Kürbiskernen.

Erdnuss-Mus ist ebenfalls eine klasse Ergänzung in Dressings zu asiatischen Salaten. Dabei wichtig: Das Mus sollte wirklich nur Erdnüsse enthalten und keinen Zucker.

Auch Pulver aus der Meeresalge Spirulina fügt noch einmal eine kleine Portion Protein hinzu – wer zwei Teelöffel des Pulvers unter das Dressing mischt, nimmt noch einmal sechs Gramm mehr Eiweiß auf. Hier sollte man unbedingt auf ein Produkt in Bio-Qualität zurückgreifen, bei dem sichergestellt wurde, dass Schadstoffe wie Quecksilber nicht enthalten sind.



AFFILIATELINKS



FOODSPRING
foodspring Vegan Protein
Pulver, Vanille, 600g, Veganes

29,99 €

ZUM SHOP



ALPHA FOODS
Vegan Protein | BLAUBEERE |
Pflanzliches Proteinpulver aus

24,90 €

ZUM SHOP



NU3
nu3 Vegan Protein 3K Shake |
1 Kg Vanilla Blend | veganes

21,99 €

ZUM SHOP



EISBLÜMERL
Eisblümerl Bio Erdnussmus, 2er
Pack (2 x 500 g)

11,98 €

ZUM SHOP



-2%

KORO
KoRo - Bio Erdnussmus 500 g -
ohne Zusatz von Zucker, Salz

~~10,02 €~~ 9,90 €

ZUM SHOP



SEVENHILLS WHOLEFOO...
Sevenhills Wholefoods
Spirulina-Pulver Bio 1kg

19,99 €

AUSVERKAUFT