

WIE VIEL PROTEIN DU PRO TAG BRAUCHST

Referenztabelle nach deinem Gewicht und Aktivitätsniveau

Finde dein Gewicht in der ersten Spalte und lies die täglichen Gramm je nach Ziel ab.

| GEWICHT | SITZEND (0,8 g/kg) | AKTIV / KRAFT (1,6 g/kg) | DEFINITION (2,2 g/kg) | SENIOR 65+ (1,4 g/kg) |
|---------|-----------------------|-----------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 50 kg | 40 g | 80 g | 110 g | 70 g |
| 60 kg | 48 g | 96 g | 132 g | 84 g |
| 70 kg | 56 g | 112 g | 154 g | 98 g |
| 80 kg | 64 g | 128 g | 176 g | 112 g |
| 90 kg | 72 g | 144 g | 198 g | 126 g |
| 100 kg | 80 g | 160 g | 220 g | 140 g |
| 110 kg | 88 g | 176 g | 242 g | 154 g |

WIE DU DIE TABELLE LIEST

Sitzend (0,8 g/kg): Minimum, um die Grundfunktionen des Körpers ohne regelmäßige körperliche Aktivität aufrechtzuerhalten.

Aktiv / Kraft (1,6 g/kg): optimaler Bereich für alle, die trainieren und Muskelmasse aufbauen oder erhalten wollen.

Definition (2,2 g/kg): in einer Fettabbauphase, um Muskeln zu erhalten, während die Kalorienzufuhr reduziert wird.

Senior 65+ (1,4 g/kg): ab 65 ist es ratsam, die Zufuhr zu erhöhen, um den Muskelverlust (Sarkopenie) zu verlangsamen, sofern die Nierenfunktion es zulässt.

Verteilung: Verteile die Gesamtmenge auf Portionen von 20-40 g über den Tag, um die Muskelsynthese bei jeder Mahlzeit zu maximieren.

Richtwerte berechnet auf Basis des Körpergewichts. Bei einer Nierenerkrankung oder Medikamenteneinnahme kläre deinen Fall mit einer Fachperson ab, bevor du größere Änderungen vornimmst.