



### Aufgaben

(1) Wie hoch ist der Eiweißanteil in Lebensmitteln?

- a) Notiere die Lebensmittel wie in dem Beispiel und schätze den Eiweißanteil. Schneide die Bausteine aus und lege sie in eine Rangordnung. Beginne mit dem Lebensmittel mit dem höchsten Eiweißanteil.
- b) Hole dir danach die Lösungen von der Lehrperson ab und überprüfe die Eiweißanteile.
- c) Stimmt die tatsächliche Liste mit deine vermuteten Rangfolge überein? Was überrascht dich?

(2) Schau dir nun das Video „ERNÄHRUNG – So erreichst du deinen Traumkörper“ von Sasha Huber an (<https://www.youtube.com/watch?v=RqBBgrLph4s>).

Von ca. 10:40-12:00 spricht dieser über die richtige Eiweißzufuhr für den Muskelaufbau. Laut eigenen Angaben schafft er es oft nicht, seinen empfohlenen Eiweißbedarf von 2g/kg Körpergewicht zu decken, daher nimmt er am Tag 3 Proteinshakes zu sich (Für einen Shake werden ca. 25g Proteinpulver mit Wasser vermischt). Laut dem Internet wiegt Sasha ca. 80 kg.



- a) Wieviel der oben genannten Lebensmittel müsste Sasha täglich essen, um seinen Eiweißbedarf zu decken? Erstelle einen Ernährungsplan für ihn (du darfst auch andere Lebensmittel und deren Eiweißgehalt recherchieren und verwenden).
- b) Sasha Huber empfiehlt 3 Eiweißshakes pro Tag. Sind diese nötig? Diskutiert in der Gruppe!

- **Für Schnelle:** Nimm an, dass Sascha sich vegetarisch oder vegan ernährt. Erstelle auch hier einen Ernährungsplan!

# Mythos: Proteinshakes für den Muskelaufbau

Eiweißgehalt verschiedener Lebensmittel



## Lebensmittel-Liste

Spaghetti (nicht gekocht), faschiertes Rindfleisch, Cornflakes, Milch, Kidneybohnen, Putenfleisch, Schweinebauch, Walnüsse, Cremespinat, Gouda, Reis (nicht gekocht), Magertopfen, Apfel, Eisbergsalat, Eiweißpulver;

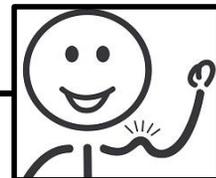


## Ergebnisse

Eiweißpulver	80-90 %		

# Mythos: Proteinshakes für den Muskelaufbau

Auswertungsblatt mit Ergebnissen



Ergebnisse

Platzierung	Vermutete Rangordnung	Tatsächliche Rangordnung	EW-Gehalt
1.		Eiweißpulver	80-90 %
2.		Putenfleisch	29 %
3.		Gouda-Käse	25 %
4.		Kidney-Bohnen	24 %
5.		Fasch. Rindfl.	15 %
6.		Walnüsse	15 %
7.		Reis (n.g.)	15%
8.		Spaghetti (n.g.)	12,5 %
9.		Magertopfen	12 %
10.		Schweinebauch	9 %
11.		Cornflakes	7 %
12.		Milch	3,5 %
13.		Cremespinat	3,5 %
14.		Eisbergsalat	0,9 %
15.		Apfel	0,3 %