

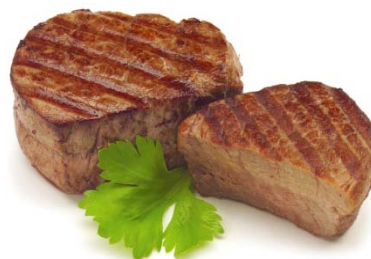
## Proteinbedarf eines Sportlers Für den Muskelerhalt und -aufbau

Ein Person mit... braucht täglich... Das sind täglich beispielsweise folgende Lebensmittel:

60kg 72 -120g Eiweiss  
4dl Milch  
180g Jogurt  
40g Käse  
100g Rindfleisch  
80g Teigwaren  
80g Vollreis  
75g Ruchbrot  
120g Rüebl  
120g Peperoni  
120g Nüsslisalat



70kg 84 -140g Eiweiss  
4dl Milch  
180g Jogurt  
40g Käse  
110g Rindfleisch  
250g Kartoffeln  
100g Teigwaren  
100g Ruchbrot  
120g Spinat  
120g Blumenkohl  
120g Tomaten



80kg 96 -160g Eiweiss  
4dl Milch  
180g Jogurt  
40g Käse  
120g Pouletbrust  
300g Kartoffeln  
150g Vollreis  
60g Haferflocken  
40g Volkkornkräcker  
12 g Erbsen  
120g Blattsalat  
120g Gurke  
60g Radieschen

