



Mahlzeiten muskelgesund gestalten

Um die Muskulatur zu erhalten und zu stärken, ist eine gesunde Ernährung von grosser Bedeutung. Das Arbeitsblatt hilft Ihnen, Mahlzeiten muskelgesund zu planen. Als Ergänzung dienen die Unterlagen «Proteinliefernde Lebensmittelgruppe», «Leucin» und «Proteinverteilung». Diese finden Sie auf unserer Website: swissmilk.ch/muskeln



Welche proteinreichen Lebensmittel sind bereits Teil meiner Ernährung?

Welche würde ich gerne ausprobieren?

Welche Lebensmittel mit hohem Leucin-Gehalt möchte ich gerne in meine Ernährung einbauen?



Proteinreiche Zwischenmahlzeiten unterstützen ebenfalls dabei, den täglichen Proteinbedarf abzudecken.

Meine Mahlzeiten

Mein Frühstück



Welche Proteinquellen enthält mein Gericht?

Sind Leucin-reiche Lebensmittel enthalten?

☐ Ja ☐ Nein

Mein Mittagessen



Welche Proteinquellen enthält mein Gericht?

Sind Leucin-reiche Lebensmittel enthalten?

☐ Ja ☐ Nein

Mein Abendessen



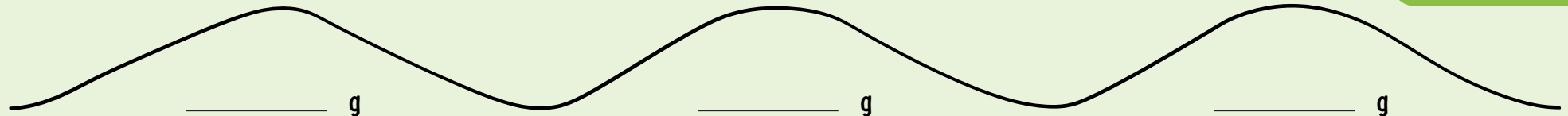
Welche Proteinquellen enthält mein Gericht?

Sind Leucin-reiche Lebensmittel enthalten?

☐ Ja ☐ Nein

Wie sieht meine Proteinverteilung aus?

Total Protein
_____ g



Damit könnte ich mein Gericht ergänzen

Damit könnte ich mein Gericht ergänzen

Damit könnte ich mein Gericht ergänzen
