

Ernährung

PROTEIN FOOD

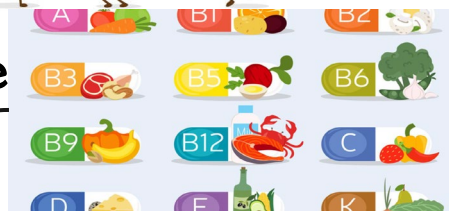


Proteine

Proteine, auch Eiweiße genannt sind sehr wichtig für den Körper (gr. Proton = das Wichtigste/Erste). Sie liefern die essenziellen Aminosäuren und erhalten Zellen und Gewebe.

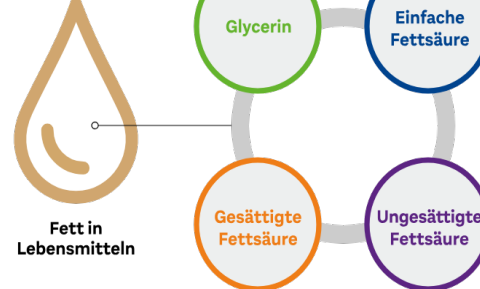


Vitamine



Vitamine sind essentiell für den Aufbau von Zellen, sowie Knochen und Blutkörperchen. Der Körper kann sie jedoch nicht ausreichend selbst synthetisieren, so dass man sie mit der Nahrung aufnehmen muss.

Fette



Man unterscheidet zwischen gesättigten und ungesättigten Fettsäuren. Dabei werden sie in „gute“ und „schlechte“ Fette unterteilt. Ungesättigte Fettsäuren wirken sich positiv auf den Körper aus und haben Teil an vielen Prozessen, so dass sie essenziell sind. Der Körper kann diese nicht selbst synthetisieren, so dass sie eingenommen werden müssen.