

Für

gesunden Muskelaufbau

sollten Sportler ca. 1/2 Stunde vor oder nach dem Sport je 1 bis 2 EL Hanfprotein zu sich nehmen.

Unser Hanfprotein ist ein Nährstoff-Mix, der es in sich hat. Das Hanfprotein schenkt Ihnen 50 Prozent natürliches, rein pflanzliches Eiweiss mit allen essentiellen Aminosäuren, ausserdem hochwertige Omega-3-Fettsäuren im optimalen Verhältnis sowie das passende Vitamine-Spektrum in lebendiger, rohköstlicher Bestform.

Gesunder Muskelaufbau mit Hanfprotein

Hanfprotein ist nicht gleich Hanfprotein. Unser Hanfprotein glänzt mit einer Verdaulichkeit von 90 Prozent und einem ungewöhnlich hohen Aminosäuregehalt. Gerade die für einen erfolgreichen Muskelaufbau so wichtigen verzweigt-kettigen Aminosäuren (BCAA) liegen in unserem Hanfprotein in hervorragender Bioverfügbarkeit und einem idealen Verhältnis vor.

Hanfprotein – Das potente Protein

Hanfprotein enthält überdies besonders hohe Werte der Aminosäure L-Arginin. Ihr werden zahlreiche Wirkungen nachgesagt, so dass sie u. a. immer dann empfohlen wird, wenn Mann sich in gewissen Augenblicken mehr Power wünscht.

Hanfprotein kombiniert mit Omega-3

Hanfprotein enthält 10 Prozent Hanföl. Das Hanföl besticht mit einem optimalen Omega-3-Omega-6-Verhältnis von 1 : 3 und sorgt damit ganz nebenbei für eine ausgeglichene Fettsäureversorgung in höchster Qualität.

Hanfprotein mit Vitaminen und Mineralstoffen

Hanfprotein liefert ausserdem Vitamin E sowie reichlich die Vitamine des B-Komplexes (einschliesslich Folsäure). Auch Mineralien in Form von Eisen, Magnesium und Zink enthält das Hanfprotein in bemerkenswerten Mengen und eignet sich aufgrund all dieser Eigenschaften ausgezeichnet als Nahrungsergänzungsmittel für jeden Tag und jedermann.

Besonderheiten des Hanfproteins:

- Rohkostqualität
- 50 % hochwertiges rein pflanzliches Protein
- 90 % Verdaulichkeit
- Hohe Arginin-Werte
- Hohe BCAA-Werte
- Omega-3-Fettsäuren und Omega-6-Fettsäuren im idealen Verhältnis
- Reich an Vitaminen und Mineralstoffen
- Gluten- und lactosefrei

Verzehr-Empfehlung

1 bis 3 EL Hanfprotein täglich (entspricht einer Menge von ca. 5 bis 15 g reines Protein), ca. 30 Minuten vor einer Mahlzeit oder vor dem Sport, in pflanzliche Drinks (z. B. Hafer-, Mandel- oder Reisdink) oder Apfelsaft mixen (z. B. im Personal Blender).

Sportler sollten ca. 1/2 Stunde vor oder nach dem Sport je 1 bis 2 EL Hanfprotein zu sich nehmen.

Tipp: Wenn Sie keinen Wert auf die Rohkostqualität des Hanfproteinpulvers legen können Sie es auch zum Backen verwenden. Hierzu kann das Hanfprotein 25 Prozent der im Rezept angegebenen Mehlmenge ersetzen.

Nährwerttabelle:

Nährwerte pro 100 g:

Brennwert:	400 kcal / 1650 kJ
Proteine (Eiweiss):	49.0 g
Kohlenhydrate:	23.0 g
davon Zucker:	4.0 g
Fett:	11.0 g
davon gesättigte Fettsäuren:	1.0 g
Omega-3-Fettsäuren:	2.0 g
Omega-6-Fettsäuren:	6.0 g
Ballaststoffe:	18.0 g
Natrium:	0 mg

enthaltene Aminosäuren pro 100g Hanfprotein:

Alanin	1.94 g
Arginin	5.32 g
Cystin	0.85 g
Glutamin	8.33 g
Glycin	2.01 g
Histidin	1.22 g
Isoleucin	1.71 g
Leucin	3.04 g
Lysin	1.68 g
Methionin	1.12 g
Phenylalanin	2.07 g
Prolin	1.68 g
Serin	2.28 g
Threonin	1.56 g
Tryptophan	0.37 g
Tyrosin	1.40 g
Valin	2.19 g

enthaltene Fettsäuren pro 100g Hanfprotein:

Linoleic Acid (LA) (Omega 6)	6.43 g
Alpha Linolenic Acid (AKA) (Omega 3)	2.05 g
Oleic Acid (Omega 9)	1.14 g
Palmitic Acid	0.71 g
Gamma Linolenic Acid (GLA) (Omega 6)	0.45 g
Stearic Acid	0.26 g
Stearidonic Acid (SDA) (Omega 3)	0.13 g
Arachidic Acid	0.09 g
Conjugated Linoleic Acid (CLA)	0.05 g
C18:1 cis-isomers	0.04 g
Behenic Acid	0.03 g
cis -11-eicosenoic	0.03 g
Lignoceric Acid	0.01 g

Lesen Sie mehr unter: [Zentrum der Gesundheit](#)

Mehr Info's findet Ihr auf www.rogers-kueche.ch und www.harmonius.ch