



Ulrike Zika

Das Green Protein Kochbuch
Pflanzliches Eiweiß für starke Muskulatur und einen schnellen Stoffwechsel im Alltag und beim Sport

128 Seiten

Broschur, 16,8 x 24 cm

EUR 22,00

ISBN 978-3-7088-0856-7

Kneipp Verlag Wien

ET 14. Oktober 2024 **(Sperrfrist)**

Proteinmangel? Braucht der Körper vielleicht doch tierisches Eiweiß? Das Internet, Magazine, Influencer:innen ... alle versuchen uns in unterschiedliche Richtung zu drängen und spielen mit unseren Ängsten, um uns von ihren Standpunkten zu überzeugen. Was kann man da noch glauben?

Die diplomierte Ernährungsberaterin nach TCM und Bestsellerautorin **Ulrike Zika** liefert in **Das Green Protein Kochbuch** alle ernährungsphysiologischen Informationen rund um **pflanzliches Eiweiß**. Mit über **50 veganen und vegetarischen Rezepten** zeigt sie, wie sich der Eiweißbedarf geschmackvoll und **ohne hochverarbeitete Ersatzprodukte** decken lässt.

OPTIMAL VERSORGT MIT PFLANZLICHEM EIWEISS

Ulrike Zika übernimmt in diesem Buch den Faktencheck für uns!

Ja, zu wenig Eiweiß ist schlecht für den Körper – Haarausfall, Muskelschwund, schlechtes Immunsystem und mehr. Aber nein, es braucht keine tierischen Lebensmittel, um den Körper optimal mit Protein zu versorgen, egal ob im Alltag, als Sportler:in oder als heranwachsende Person.

In **über 50 Rezepten** zeigt uns die Autorin die **besten Quellen für pflanzliches Protein** und wie wir die Lebensmittel optimal kombinieren können, um unseren Bedarf **ohne Ersatzprodukte und Pülverchen** natürlich zu decken.

- Endlich auf einen Blick: alle wichtigen ernährungsphysiologischen Informationen rund um Green Protein!
- Optimal den persönlichen Eiweißbedarf decken mit über 50 veganen und vegetarischen Rezepten
- Die besten Lebensmittel und genialsten Kombinationen – Eiweiß ganz ohne Chemie und hochverarbeitete Ersatzprodukte.

>> Hier geht's zum Buch

BLICK INS BUCH

Auszüge

Warum Green Protein? • Woraus bestehen Proteine? • Kritische Nährstoffe bei vegetarischer und veganer Ernährung • Kochtipps • Green Protein in Getreide • Bewegung und Sport

Mythen?

„Green Protein enthält nicht alle essenziellen Aminosäuren.“

Alle pflanzlichen Lebensmittel wie zum Beispiel Kartoffeln, Vollkornreis, Buchweizen, Kichererbsen, Sojabohnen, Erbsen, Linsen, Hanfsamen oder Nüsse wie Wal- und Haselnüsse enthalten essenzielle Aminosäuren. Diese kommen jedoch in unterschiedlicher Konzentration vor. Daher macht es Sinn, proteinreiche, pflanzliche Lebensmittel zu kombinieren. Mit einem bunten Mix aus verschiedenen Gemüse- und Getreidesorten, Hülsenfrüchten, Samen und Obst kannst du den täglichen Bedarf an Proteinen problemlos decken.

Rezepte



Spicy Chickpea- Pancakes mit
schnellem Linsen-Dal



Overnight-Oats-Tiramisu mit
Seidentofu

Aus: **Das Green Protein Kochbuch**, Ulrike Zika, Kneipp Verlag 2024

Fotos: Nina Zorčic

ÜBER DIE AUTORIN

Ulrike Zika ist diplomierte Ernährungsberaterin nach TCM und ihre Liebe zum Essen und Kochen hat sie dann beinahe »zufällig« zur Autorin gemacht. Unter anderem hat sich die Bestsellerautorin bereits mit der richtigen Ernährung für einen gesunden Darm, der schonenden Zubereitungsmethode »Dampfgaren« und – sowie jetzt erneut – mit pflanzlichem Eiweiß beschäftigt.

Foto: Manfred Baumann

