

# Eiweißshakes – Welcher für wen?

**Eiweiß      Einsatzgebiet      Zutaten      Eigenschaften      Zeitpunkt**

## Milcheiweiß

Zusatz von Eiprotein sinnvoll

Personen, die abnehmen möchten

Kein Plündern des Kühlschranks nach dem Training. **Nicht für Personen mit Laktoseintoleranz!**

Milcheiweiß-Isolat  
Milcheiweiß

Sättigung  
Wird nach dem Anrühren dickflüssig

Als Mahlzeitenersatz und vor dem Schlafengehen (Regeneration)

## Molkeneiweiß

Bodybuilder

**Nicht für Personen mit Laktoseintoleranz!**

Molkeneiweiß-Isolat  
Molkeneiweiß-Konzentrat

Häufig keine Sättigung  
Bleibt nach dem Anrühren flüssig

Nach dem Training und nach dem Aufstehen

## Sojaeiweiß

Personen, die abnehmen oder Muskeln aufbauen möchten

**Bei Laktoseintoleranz nicht mit Milch anrühren!**

Sojaprotein-Isolat  
Sojaprotein-Konzentrat

Hoher Eisengehalt  
Hohe Bioverfügbarkeit

Als Mahlzeitenersatz

## Weizeneiweiß

(Gluten)

Backwaren

Ungeeignet für den Shake!  
**Vorsicht bei Glutenallergie!**

Weizeneiweiß  
Klebeeisweiß  
Gluten

Gute Backeigenschaften

–

## Mehrkomponenteneiweiß

Alle Trainingsziele!

Optimal abgestimmt für eine längere Fettverbrennungsphase nach dem Training bzw. zum Straffen oder Aufbau der Muskulatur

3 bis 5 Eiweiße (Isolate?)  
Milch, Molke, Ei, Casein, Lactalbumin, Soja

Allround

Z.B. direkt nach dem Training

## Eiweißpulver

mit Anteil von Hydrolysat aus kollagenem Eiweiß (Gelatine)

Für Sportler ungeeignet!

Hydrolysat aus kollagenem Eiweiß

Geringe Biologische Wertigkeit

Gelatine ist zwar nicht gesundheitsschädlich für den Menschen, sollte in einem reinen Eiweißkonzentrat jedoch nicht eingesetzt werden!

–

