

FOKUSTHEMA: FÜR IHRE RECHERCHE

Fünf Helfer für die Sommerfigur

nu3 stellt vor: Pflanzliche Proteine und Zuckerersatz zum Abnehmen

Berlin, 4.3.2015. Mit jedem Sonnenstrahl wächst die Vorfreude auf den Sommer. Wer jetzt Gewicht verlieren möchte, sollte auf Sport und eine kalorienbewusste Ernährung setzen. Damit das ohne Verzicht gelingt, manchmal reicht schon ein genauerer Blick.

Kristin Bothor, Ernährungsexpertin von nu3: „Für die Bikinifigur braucht man eine negative Energiebilanz. Es ist wichtig die Kalorienzufuhr zu reduzieren und gleichzeitig optimal mit Nährstoffen versorgt zu werden.“ Denn diese sind wichtig für gesunde, straffe Haut, glänzende Haare und leistungsfähige Muskeln. Von diesen fünf natürlichen Diät-Helfern sind die nu3-Nährstoffexperten überzeugt: Sie verhindern Heißhunger und Muskelabbau und belasten das Kalorienkonto nicht unnötig.

Hanfprotein

Hanfprotein wird aus Hanfsamen gewonnen und ist eine sehr gute Alternative zu tierischem Eiweiß. Hanfprotein kann optimal in körpereigenes Protein umgewandelt werden. Außerdem enthält es alle essentiellen Aminosäuren. Diese müssen über die Nahrung aufgenommen werden und sind als Bausteine von Proteinen für den Muskelaufbau und -erhalt unentbehrlich. Darüber hinaus liefert es hochwertige ungesättigte Fettsäuren. Das grüne Proteinpulver schmeckt leicht nussig und macht sich besonders gut in Smoothies oder Fitness-Shakes mit frischem Obst. 2 Esslöffel Hanfprotein reichen aus, um die Muskeln nach dem Workout optimal mit Nährstoffen zu versorgen.

Produkt: nu3 Bio Hanfprotein, 500 g für 14,49 € <https://www.nu3.de/nu3-bio-hanfprotein-pulver-500-g.html>

Reisprotein

Reisprotein wird aus Vollkorn-Braunreis gewonnen. In der Außenschale des Kornes sind wertvolles Eiweiß und Mineralstoffe enthalten. Das fertige Reisprotein besteht aus bis zu 80% Eiweiß. Reisprotein enthält 18 Aminosäuren und ist deshalb besonders gut für den Muskelaufbau geeignet. Es ist sehr gut verdaulich und hypoallergen, wodurch es besonders für Allergiker interessant ist. Pro Portion im Mixer circa 30 g mit Shakes, Säften oder Smoothies verrühren.

Produkt: nu3 Reisprotein, 1000 g für 18,99 € <https://www.nu3.de/nu3-reisprotein-pulver-1000-g.html>

Kokosblütenzucker

Das natürliche Süßungsmittel wird aus dem Nektar der Kokosblüte gewonnen. Kokosblütenzucker schmeckt jedoch nicht nach Kokos, sondern Karamell. Er hat zwar ähnlich viele Kalorien wie weißer Zucker, jedoch einen entscheidenden Vorteil: Er lässt den Blutzuckerspiegel nur langsam und nicht so stark ansteigen. Das beugt nachträglichem Heißhunger auf Süßes vor.

Produkt: Dr. Goerg Premium-Bio-Kokosblütenzucker, 280 g für 6,89 € <https://www.nu3.de/dr-goerg-premium-bio-kokosbluetenzucker-280-g.html>

Lucuma

Die gelbe, leicht süße Frucht ist noch ein absoluter Geheimtipp. Raw-Food-Anhänger schätzen das Pulver der südamerikanischen Frucht als Zuckeralternative: Sie verleiht Speisen eine cremige Konsistenz und einen süßen Geschmack, der an Honig und Ahornsirup erinnert. Sie wird gerne für Fruchtcremes, Fitness-Shakes und Müslis verwendet. In 2 bis 3 Esslöffeln Lucuma-Pulver stecken neben natürlicher Fruchtsüße auch Ballaststoffe, die zur Sättigung beitragen. Außerdem ist Lucuma eine gute pflanzliche Calcium-Quelle. Der Mineralstoff ist wichtig für gesunde Knochen und Zähne.

Produkt: nu3 Bio Lucuma, 200 g für 13,99 € <https://www.nu3.de/nu3-bio-lucuma-pulver-200-g.html>

Erdmandeln

Bei Erdmandeln handelt es sich um die Gemüseknolle des Riedgrases und keineswegs um eine Nuss. Da sie aber ähnlich schmecken wie Mandeln und Haselnüsse, sind sie bei Allergikern ein beliebter Ersatz. Angeboten werden Erdmandeln in ganzer Form, als geröstete Blättchen oder gemahlen. Vor allem in der gemahlene Form bereichern sie die Fitnessküche: Mit ihrer pflanzlichen Süße und ihrem hohen Ballaststoffgehalt liefern sie schnelle Energie für die Regeneration nach dem Sport und sättigen gleichzeitig langanhaltend. Darüber hinaus bieten sie wertvolle Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Einfach 2 bis 3 Esslöffel in Shakes oder Müslis einrühren. Beim Backen können Erdmandeln die Nussmenge aus dem verwendeten Rezept ersetzen.

Produkt: Govinda Erdmandeln gemahlen, 400 g für 6,99 € <https://www.nu3.de/govinda-fein-gemahlene-erdmandeln-bio-400-g.html>

Pressekontakt:

Michael Divé
Leiter Unternehmenskommunikation
Email: michael.dive@nu3.de
Telefon: +49 (0) 30 / 340 443 857

Über nu3 – DIE NÄHRSTOFFEXPERTEN:

nu3 ist Europas führender Anbieter für intelligente Ernährung. Im Online-Shop finden Kunden für ihr Ziel und ihre Philosophie das passende Produkt in den Bereichen Abnehmen, Naturkost, Sport, Gesundheit und Schönheit. Das nu3-Expertenteam aus Ökotrophologen, Sportwissenschaftlern und Medizinern sucht ständig innovative Produkte für das wachsende Sortiment mit aktuell rund 6.500 Artikeln. Die nu3 GmbH mit Sitz in Berlin wurde 2011 von Felix Kaiser, Kassian Ortner und Dr. Robert Sünderhauf gegründet. nu3 beschäftigt rund 150 Mitarbeiter und ist in 12 Ländern aktiv. <http://www.nu3.de>