

fermenta

Eiweiß-Update im Februar: Proteinquellen & Shakes



Liebe Leser und Leserinnen,

bei **fermenta** mischen wir für viele Kunden Proteinpulver – nicht ohne Grund: Die Nachfrage nach **veganen, funktionalen und gut verträglichen** Proteinshakes ist aktuell besonders hoch. Dabei stehen weniger einzelne Marken im Mittelpunkt, sondern vor allem bestimmte **Shake-Typen** und **Rezepturen**, die sich am Markt durchsetzen.

Proteinshakes: Wann sie Sinn machen

Ein Shake ist kein Muss – aber extrem praktisch, wenn **Zeit, Appetit** oder **Alltag** nicht mitspielen. Er hilft, die Proteinzufuhr unkompliziert zu erhöhen – z. B. nach dem Training, unterwegs oder als Ergänzung zu proteinärmeren Mahlzeiten.

Zur Einordnung der gängigen Proteinarten:

- **Whey (Molkenprotein-Konzentrat)**: sehr gut verfügbar, neutral, besonders beliebt nach dem Training. Hinweis: Manche reagieren bei

Laktoseempfindlichkeit oder sehr sensibler Verdauung besser auf **Whey-Isolat** (meist laktoseärmer) als auf Konzentrat.

- **Casein:** „wird langsamer verdaut“, daher oft abends genutzt, sättigt stärker als Whey
- **Vegan:** ideal sind **Proteinmischungen** auf der Basis von von Erbse, Ackerbohne und Reis für ein rundes Aminosäureprofil. Hinweis: passt gut bei veganer Ernährung und oft auch bei Menschen, die Milchprodukte nicht so gut vertragen.

Drei vegane Shake-Trends, die aktuell besonders gefragt sind

- **Clear Vegan Protein („Limo-Protein“)**

Diese Shakes sind **klar/transparent** und schmecken eher wie ein **Soft oder ein Sportdrink** – perfekt für alle, die zusätzlich zu cremigen und sättigenden Shakes noch Eiweiß zu sich nehmen möchten

Typische Mischung: meist (**hydrolysiertes**) **Erbseprotein-Isolat** plus Aromen und Fruchtpulver; teilweise ergänzt durch **Vitamine** oder zusätzliche Aminosäuren.

- **„Complete Blends“ für ein besseres Aminosäureprofil**

Hier geht es um Mischungen, die **geschmacklich runder** sind und das Aminosäureprofil gezielt **ausbalancieren**.

Typische Mischung: sehr häufig **Erbse-, Ackerbohne-, und Reisprotein**, oft ergänzt durch **Hanf-** oder **Kürbisprotein**, je nach Ziel (Verträglichkeit, Geschmack, Textur).

- **Mahlzeitenersatz (Protein + Ballaststoffe + Mikronährstoffe)**

Diese Produkte **sind** mehr **Trinkmahlzeit** als klassischer Shake – beliebt bei Menschen, die unterwegs eine „schnelle, vollständige Option“ suchen.

Typische Mischung: **Hafer** als Basis, kombiniert mit **Erbse- & Ackerbohnenprotein**, dazu häufig **Leinsamen, Öle/MCT** sowie ein **Vitamin- und Mineralstoffmix**.



Lifestyle /
Vitamine



Rohstoffe



Aromen



Oleoresine /
Äth. Öle



Extrakte auf
Träger



Farben



Gesunde Proteinquellen und Herstellungsverfahren im Vergleich

Was ist wichtig beim Thema Eiweiß?

Proteine (Eiweiße) sind weit mehr als „Fitness-Food“: Sie sind wichtige Baustoffe für **Muskeln, Organe und Haut**, stecken in **Enzymen und Hormonen** und sorgen im Vergleich zu Fett und Kohlenhydraten oft für ein **stärkeres Sättigungsgefühl**. Gerade in Phasen mit Training, Stress oder Diät kann eine gute Proteinzufuhr die **Regeneration unterstützen** und helfen, **Muskelmasse** besser zu erhalten.

Proteinbedarf: sinnvolle Orientierungswerte

Als praxistauglicher Orientierungsrahmen für gesunde Erwachsene gelten folgende Proteinzufuhrmengen. Je nach Ziel variieren die Empfehlungen:

- **Erhaltung/Alltag: 0,8-1,2 g** Protein pro kg Körpergewicht
- **Ausdauer/Krafttraining, aktive Lebensweise: 1,2-1,8 g/kg**
- **Muskelaufbau oder Diät mit Training: häufig 1,6-2,2 g/kg**

Wichtig: Der „perfekte“ Wert ist weniger entscheidend als Konstanz und eine insgesamt ausgewogene Ernährung. (Quelle: <https://www.dge.de/>)

Praxisnahe Beispiele für Proteine, die wir für unsere Supplements verwenden

Zu sehen ist der **hohe Proteingehalt in g pro 100 g**:

- Ackerbohnen-Proteinisolat: 80 bis > 90 g Protein pro 100 g
- Erbsenprotein-Isolat/Pulver: 80 – 85 g Protein pro 100 g

- Hanfprotein: ca. 50 g Protein pro 100 g (also max. 80 g/100 g)
- Kürbiskernprotein-Isolat/-Pulver: 55 – 65 g Protein pro 100 g
- Mandelprotein-Pulver: ca. 50 g Protein pro 100 g
- Sonnenblumenkern-Pulver: ca. 45 g Protein pro 100 g
- Reisprotein-Isolat: ca. 80 bis > 87 g Protein pro 100 g
- Sojabohnenprotein-Isolat: 90 bis > 93 g Protein pro 100 g
- Weizenprotein-Isolat / Weizengluten: ca. 75 – 85 g Protein pro 100 g

(Quelle: <https://www.google.com>)

Unsere Mischungen basieren auf gängige Herstellungsverfahren für Proteinen

Wir beziehen diverse Verarbeitungstypen von Proteinen, natürlich variiert der Preis erheblich je nach Herstellung und Proteingehalt:

1 Proteinmehl (gemahlen, relativ „roh“):

Protein% **niedrig-mittel** | Geschmack **stark/„rohstoffig“** | Löslichkeit **schlecht-mittel**

2 Konzentrat (mehr Protein, weniger Ballaststoffe/Fett): Protein% **mittel-hoch** | Geschmack **mittel** | Löslichkeit **mittel-gut**

3 Isolat (sehr hoher Proteingehalt, stark gereinigt):

Protein% **hoch-sehr hoch** | Geschmack **milder/neutraler** | Löslichkeit **gut-sehr gut**

4 Hydrolysat (enzymatisch „vorverdaut“ → Peptide): Protein% **hoch** | Geschmack **oft bitter** | Löslichkeit **sehr gut**

Fazit:

Die besten Herstellungsarten für Proteine sind jene, die **hohe Proteinqualität**, **gute Verträglichkeit** und **praktische Anwendung** verbinden. Für den Alltag und besonders für Supplements bewähren sich vor allem **Proteinisolate** (sehr hoher Proteingehalt, meist gut löslich) und – je nach Zweck – **Proteinkonzentrate** (guter Kompromiss aus Preis, Natürlichkeit und Funktion).

Proteinsupplements können in einer veganen Ernährung eine sehr praktische Ergänzung sein, um den Tagesbedarf unkompliziert zu erreichen. Für die Ergänzung ist vor allem die **Portionsgröße** entscheidend: Viele vegane Proteinpulver liefern pro **30 g Portion grob 20-25 g Protein** (abhängig von Marke und Mischung). Damit lässt sich der Tagesbedarf sehr einfach steuern. **Praktisch ist auch die Kombination im Essen:** Proteinpulver in Porridge, Smoothies oder Sojajoghurt erhöht die Proteindichte, ohne dass sich der Alltag stark verändert.

>>> Haben Sie Fragen zu unseren Protein-Produkten? Kontaktieren Sie uns.

Weitere Services für Sie!



**PRODUKTION +
KONFEKTIONIERUNG**
Höchste Qualitäts-Standards
vom Rohstoff bis zur
individuellen Verpackung



FULL-SERVICE
Transparent, diskret und
immer auf Augenhöhe!



**GROSSHANDEL
LEBENSMITTELROHSTOFFE**
schnell, zuverlässig, preiswert

Haben Sie noch Fragen?

Wir beraten Sie gerne!

05252 - 98750

Mo.-Fr. von 08.00 - 17.00 Uhr

Viele Grüße

Ihr Fermenta-Serviceteam



Team Vertrieb

Kontaktieren Sie uns!

Wenn Sie diese E-Mail (an: {EMAIL}) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese [hier](#) kostenlos abbestellen.

fermenta GmbH & Co. KG
Lindenstr. 97
33189 Schlangen
Deutschland
info@fermenta.de