



HF45-SUN BIO Sonnenblumen Protein: F.A.Q



F. A. Q.

Fragen von interessierten Kunden für Sie zusammengetragen:

Was ist der Unterschied zwischen Eiweiß und Protein?

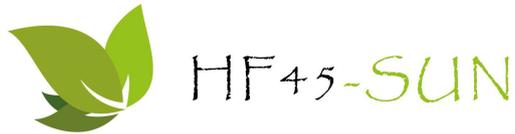
Keiner. Eiweiß (das Weiße im Ei) besteht aus ca. 20 Aminosäuren von denen 8 essenziell sind. Wenn diese 20 Aminosäuren in genau dem richtigen Verhältnis zusammengemischt werden, dann hat man vollwertiges Eiweiß / Protein. Aber auch nur dann.

Warum brauche ich überhaupt ein Proteinpulver?

Im Sinne einer gesunden Ernährung müssen die 3 Säulen **Eiweiß**, **Fette** und **Kohlenhydrate** in einem richtigen Verhältnis über den Tag gesehen konsumiert werden. Fleisch ist der perfekte Eiweiß Lieferant. Der Trend vom Verbraucher geht aber deutlich in Richtung weniger Fleisch zu konsumieren. Ob nun wegen dem Tierwohl oder veganer Überzeugung – der Proteinkonsum sinkt.

In pflanzlichen Nahrungsmittel sind natürliche Eiweiße enthalten, aber leider nicht in perfekter Form (oder nur sehr selten). Darum benötigen wir eine sehr abwechslungsreiche Kost um über den Tag gesehen das richtige Verhältnis dieser Aminosäuren über verschiedene Nahrungsmittel zu konsumieren.

Richtig ist damit, dass ein Veganer mit einer durchdachten ausgewogenen pflanzlichen Ernährung, kein zusätzliches Protein benötigt. Nicht alle Personen haben Zugang zu ausreichend Fachwissen um das zu berechnen, oder einfach nicht die Möglichkeit, sich mit ausreichend frischen Produkten einzudecken. Immer öfter kommt es so zu einer Eiweiß Unterversorgung. Das kann HF45-SUN problemlos kompensieren.



HF45-SUN BIO Sonnenblumen Protein: F.A.Q

Was ist Sonnenblumenprotein?

Sonnenblumenprotein ist ein pflanzliches Proteinpulver, das aus entfetteten Sonnenblumenkernen gewonnen wird. Es ist eine ausgezeichnete Proteinquelle und eignet sich besonders gut für Menschen, die eine vegetarische oder vegane Ernährung einhalten, sowie für alle, die ihre Proteinaufnahme erhöhen möchten.

Ist HF45-SUN besser als andere Sonnenblumen Proteine?

In der Regel JA. HF45-SUN wird mit einem speziell entwickelten und besonders schonendem Verfahren hergestellt, durch welches mehr gesunde Stoffe aus der Pflanze in das fertige Produkt übernommen werden können, als es bisher in Herstellungsprozessen möglich war. Im Weiteren suchen wir unsere Lieferanten nach besonders hohen Qualitätsanforderungen aus, und können Ihnen ein Protein mit hervorstechend guten Inhaltsstoffen anbieten. Noch dazu ohne chemische Behandlung!

Wie viel Sonnenblumenkerne benötigt man für HF45-SUN?

Aus 8 kg Sonnenblumenkernen kann 1 kg HF45-SUN produziert werden.

Wie unterscheidet sich Sonnenblumenprotein von anderen pflanzlichen Proteinen?

Im Gegensatz zu vielen anderen pflanzlichen Proteinen ist Sonnenblumenprotein frei von den gängigen Allergenen wie Soja und Gluten. Es ist leicht verdaulich und hat einen neutraleren Geschmack als viele andere pflanzliche Proteine. Das macht es vielseitig einsetzbar.

Wieviel Protein brauche ich pro Tag?

Ein Erwachsener benötigt ca. 0,8-1,2g reines Protein pro kg Körpergewicht pro Tag. Bei einer Person mit 75kg entspricht dies ca. 90g Bedarf an reinem Protein pro Tag. Ein Sportler oder gar ein Kraftsportler braucht ein Vielfaches davon. Da aber Protein / Eiweiß schon in gesunden Nahrungsmitteln enthalten ist, muss nur eine Teilmenge zusätzlich nachgeführt werden.

Wieviel HF45-SUN soll ich pro Tag konsumieren?

Eine Empfehlung für einen Erwachsenen der normal aktiv ist, sind 20 bis 50g HF45-SUN / Tag (Pulver oder Flocken). Das entspricht ca. 10 bis 20g reinem zusätzlichen Protein. Damit führen Sie in jedem Fall Ihrem Körper ausreichend Protein zu, und sind zum anderen unter jeglichen Grenzen zu viel Protein zu konsumieren.



HF45-SUN BIO Sonnenblumen Protein: F.A.Q

Schadet zu viel HF45-SUN / zu viel Protein?

Wie alle Lebensmittel, ist ein übermäßiger Genuss über einen längeren Zeitraum für den Körper eine Belastung, da Niere und Leber den Überschuss filtrieren und ausscheiden müssen. Hier sind sich die Experten aber einig, dass ein Erwachsener problemlos das Doppelte vom normalen Tagesbedarf dauerhaft konsumieren kann, ohne Schaden zu nehmen. In Bezug auf HF45-SUN wäre das bei einem durchschnittlichen Erwachsenen ca. 200g Pulver / Tag, bevor es bei einem gesunden Erwachsenen zu Problemen kommen könnte.

Wie kann ich HF45-SUN verwenden?

Sonnenblumenprotein kann in vielen verschiedenen Rezepten verwendet werden. Sie können es zu Ihrem Morgen-Smoothie hinzufügen, in Backwaren verwenden, in Ihrem Joghurt oder Haferbrei mischen oder als Bestandteil in vegetarischen und veganen Gerichten (kalt oder warm) verwenden.

Warum sollte ich Sonnenblumenprotein wählen?

Sonnenblumenprotein ist eine hervorragende Quelle für pflanzliches Protein. Es ist allergenfrei, leicht verdaulich und hat einen neutralen Geschmack, der gut zu vielen verschiedenen Lebensmitteln passt. Es ist auch bio-zertifiziert und nachhaltig produziert, was es zu einer umweltfreundlichen Wahl macht.

Ist HF45-SUN für mich geeignet, wenn ich keine vegetarische oder vegane Ernährung einhalte?

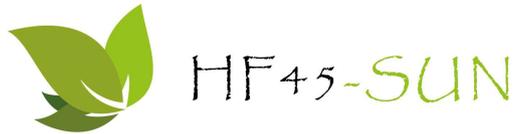
Ja, absolut! Sonnenblumenprotein ist eine großartige Ergänzung zu jeder Ernährung, unabhängig davon, ob Sie Fleisch essen oder nicht. Es kann Ihnen helfen, Ihre Proteinaufnahme zu erhöhen, und es ist eine gute Wahl, wenn Sie nach einer leicht verdaulichen Proteinquelle suchen.

Kann ich Sonnenblumenprotein in meiner Ernährung verwenden, um Gewicht zu reduzieren?

Ja, Sonnenblumenprotein kann eine hilfreiche Ergänzung zu einer Gewichtsverlust-Diät sein. Es ist kalorienarm und reich an Protein und Ballaststoffen, was Ihnen hilft, sich länger satt zu fühlen.

Ist Sonnenblumenprotein sicher für Menschen mit Nahrungsmittelallergien?

HF45-SUN ist frei von den gängigen Allergenen wie Soja, Gluten, Laktose und Nüssen. Es ist jedoch immer ratsam, das Etikett zu überprüfen und bei Unklarheiten einen Arzt zu konsultieren, insbesondere wenn Sie eine schwerwiegende Allergie haben.



HF45-SUN BIO Sonnenblumen Protein: F.A.Q

Was macht das HF45-SUN zu einem BIO Produkt?

HF45-SUN Sonnenblumenprotein wird nur aus BIO-zertifizierten Sonnenblumenkernen hergestellt, die ohne den Einsatz von synthetischen Pestiziden und Düngemitteln, gentechnisch veränderten Organismen oder ionisierender Strahlung angebaut und verarbeitet werden. Unsere Produktion ist ÖKO zertifiziert und wird regelmäßig durch Kontrollstellen überwacht.

Warum dann nicht gleich die Sonnenblumenkerne pur essen?

Richtig, aus Sicht vom Proteingehalt ist das selbstverständlich möglich. 8kg Sonnenblumenkerne ergeben 1 kg HF45-Sun. Wenn man nun aber bedenkt, dass Sonnenblumenkerne überwiegend aus Fett (Sonnenblumenöl) bestehen, wäre das eine Mega Kolorierenbombe. Darum wird HF45-SUN aus schon entölten Sonnenblumenkernen hergestellt.

Wie wird Muskelaufbau unterstützt?

Nach sportlichen Aktivitäten ist HF45-SUN ideal, um den Körper nach dem Training mit notwendigem Protein zu versorgen. Proteine sind die Bausteine der Muskulatur und fördern die Regeneration und das Wachstum der Muskeln. Kraftsportler benötigen eine entsprechend deutlich höhere Dosierung.

Wie erkenne ich Proteinmangel?

Ein Proteinmangel kann verschiedene Symptome verursachen, da Protein eine Schlüsselrolle bei vielen Körperfunktionen spielt. Hier sind einige Anzeichen, auf die man achten sollte:

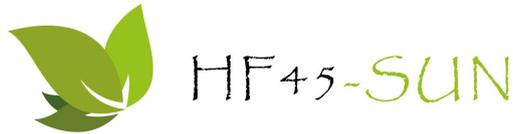
Müdigkeit: Ein Gefühl von ständiger Müdigkeit und geringer Energie kann ein Anzeichen für einen Proteinmangel sein. Proteine helfen bei der Erzeugung von Energie im Körper.

Häufige Krankheiten: Da Proteine für ein gesundes Immunsystem wesentlich sind, kann ein Mangel dazu führen, dass man sich häufiger krank fühlt oder länger braucht, um sich von Krankheiten zu erholen.

Haarausfall, brüchige Nägel und schlechte Haut: Proteine sind notwendig für das Wachstum und die Reparatur von Haaren, Haut und Nägeln. Ein Mangel kann zu Haarausfall, brüchigen Nägeln und trockener, rissiger Haut führen.

Muskelabbau und Schwäche: Proteine sind die Bausteine der Muskeln. Wenn Sie nicht genug Protein bekommen, kann Ihr Körper beginnen, Muskelgewebe abzubauen, was zu Schwäche und einem Verlust der Muskelmasse führen kann.

Verlangsamte Wundheilung: Wenn Schnitte, Kratzer und andere Wunden länger brauchen, um zu heilen, kann dies auf einen Proteinmangel hinweisen.



HF45-SUN BIO Sonnenblumen Protein: F.A.Q

Schwierigkeiten beim Konzentrieren und "Nebel im Gehirn": Proteine sind entscheidend für die Gesundheit des Gehirns und ein Mangel kann zu Konzentrationsproblemen und einem Gefühl von "Nebel im Gehirn" führen.

Hungergefühl: Wenn Sie häufig hungrig sind, kann dies darauf hinweisen, dass Ihre Ernährung nicht genügend Protein enthält. Proteine helfen, das Sättigungsgefühl zu fördern.

Wenn Sie oder jemand, den Sie kennen, einige dieser Symptome hat, könnte es hilfreich sein, die Proteinaufnahme zu erhöhen oder einen Arzt oder Ernährungsberater zu konsultieren. Es ist jedoch wichtig, sich daran zu erinnern, dass diese Symptome auch durch andere Gesundheitsprobleme verursacht werden können und es immer am besten ist, bei gesundheitlichen Bedenken eine Fachberatung zu konsultieren.

Hilft es bei der Verdauung?

Pflanzliche Proteine, wie auch HF45-SUN, sind oft leichter zu verdauen als tierische Proteine, was sie zu einer ausgezeichneten Wahl für Menschen mit empfindlichem Magen oder Verdauungsproblemen macht.

Warum nicht Soja Protein verwenden?

Es gibt einige entscheidende Vorteile von Bio-Sonnenblumenprotein im Vergleich zu herkömmlichem Sojaprotein:

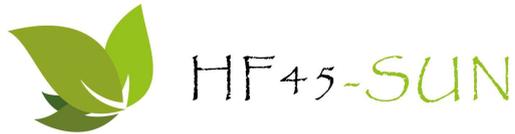
Allergenfrei: Soja ist eines der acht Hauptallergene, und viele Menschen müssen es aus ihrer Ernährung ausschließen. Sonnenblumenprotein ist eine hervorragende Alternative für Menschen mit Soja-Allergie oder -Unverträglichkeit.

Bio-Qualität: Unser HF45-SUN ist bio-zertifiziert. Das bedeutet, dass es ohne den Einsatz von synthetischen Pestiziden und Düngemitteln, gentechnisch veränderten Organismen oder ionisierender Strahlung hergestellt wird. Sojaproteine sind oft aus gentechnisch veränderten Pflanzen hergestellt und können Pestizidrückstände enthalten.

Nachhaltigkeit: Die Produktion von Sonnenblumenprotein ist oft nachhaltiger und umweltfreundlicher als die von Soja. Sonnenblumen benötigen weniger Wasser und sind weniger anspruchsvoll für den Boden, was zu einem kleineren ökologischen Fußabdruck führt.

Leichtere Verdauung: Einige Menschen finden Sonnenblumenprotein leichter zu verdauen als Sojaprotein. Dies kann insbesondere für Menschen mit empfindlichem Verdauungssystem oder für diejenigen, die eine leicht verdauliche Proteinquelle suchen, wichtig sein.

Neutralerer Geschmack: Sonnenblumenprotein hat im Vergleich zu Sojaprotein oft einen neutraleren Geschmack, was es vielseitiger für verschiedene Rezepte und Anwendungen macht.



HF45-SUN BIO Sonnenblumen Protein: F.A.Q

Was bringen mir Ballaststoffe?

Im Gegensatz zu vielen anderen Proteinpulvern enthält Sonnenblumenprotein auch eine beachtliche Menge an Ballaststoffen. Diese helfen dabei, das Sättigungsgefühl zu erhöhen, die Verdauung zu verbessern und den Blutzuckerspiegel stabil zu halten.

Ist HF45-SUN nachhaltig?

Die Produktion von pflanzlichen Proteinen ist umweltfreundlicher als die von tierischen Proteinen. Sonnenblumen benötigen weniger Wasser und erzeugen weniger Treibhausgase, was bedeutet, dass unser Sonnenblumenprotein eine nachhaltigere Wahl für die Umwelt ist.

Im Vergleich zur Produktion von Soja, wird der Regenwald geschont, und weite Transportwege vermieden. Wir verwenden Sonnenblumen vorwiegend aus Deutschland oder nahen EU Ländern.

Unsere HF45-SUN Produktion ist ausgezeichnet für nachhaltiges Energiemanagement mit grünem Strom.

Bei Verpackungen versuchen wir Kunststoffverbrauch zu minimieren.

Förderung der ÖKO Landwirtschaft

Mit dem Kauf von HF45-SUN fördern Sie die ÖKO Landwirtschaft. Unsere Partner sind bevorzugt Demeter, Bioland und Naturland Betriebe. Wir handeln „Faire Trade“ und bevorzugen regionale Ware.

Soziales Engagement:

Bei der Produktion von HF45-SUN binden wir eine Behinderten Werkstätte unter der Leitung der deutschen Lebenshilfe e.V. mit ein.