

Quark - Das Wundermittel für mehr Muskeln

by Patric - Freitag, Mai 30, 2014

<https://derfitness.guru/quark-das-wundermittel-fuer-mehr-muskeln/>

Inhalt

1. [Gestatten, mein Name ist Quark](#)
2. [Warum ist Quark ein Wundermittel?](#)
 1. [Casein](#)
 2. [Glutamin](#)
 3. [Was kostet Magerquark](#)
3. [Magerquark schmeckt mir nicht!](#)
4. [Fazit](#)

Jeder kennt irgendwie Quark. Der eine mag ihn, der andere nicht. Wenn man jedoch erst einmal einen Blick hinter die „Quark-Kulisse“ geworfen hat, wird man ihn essen, egal ob er schmeckt oder nicht!



Quark enthält jede Menge wertvolle Proteine

Wer Muskeln aufbauen möchte, muss massig Proteine essen. Wer Fett reduzieren oder einen niedrigen Körperfettanteil halten möchte, muss ebenfalls darauf achten, möglichst viele Kalorien in Form von Protein zu sich zu nehmen. 2-3 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht und Tag sind auf normalem Wege schwer zu realisieren. Viele greifen zu Eiweißshakes und die sind inzwischen wirklich ziemlich teuer geworden. Eine günstige und sehr hochwertige Alternative finden wir wo? Richtig! Im Kühlregal bei den Milchprodukten.

Gestatten, mein Name ist Quark*

Sehen wir uns einfach einmal die Inhaltsstoffe von MAGER-Quark an!

100g Magerquark enthalten:

- 12g Eiweiß
- 3,9g Kohlenhydrate
- 0,2g Fett

Kenner wissen: 100 g Quark haben nur knapp 67 Kcal.

Mit 250g Quark erhält man exakt die magischen **30g Eiweiß**, von der im Bodybuilding immer argumentiert wird, wenn es um die maximale Zufuhr von Protein pro Mahlzeit geht.

Quark enthält dabei die wichtigen Stoffe Calcium, Folsäure, Kalium und Phosphor.

Sieht man sich die **Verteilung der Aminosäuren** an, könnte es besser nicht sein.

- Alanin: 394 mg
- Arginin: 468 mg
- Aspargin: 17 mg
- Asparginsäure: 770 mg
- Cystein: 65 mg
- Glutamin: 34 mg
- Glutaminsäure: 2878 mg
- Glycerin: 203 mg
- Histidin: 416 mg
- Isoleucin: 795 mg
- Leucin: 1392 mg
- Lysin: 972 mg
- Methionin: 292 mg
- Phenylalanin: 602 mg
- Prolin: 1590 mg
- Serin: 681 mg
- Threonin: 593 mg
- Tryptophan: 192 mg
- Tyrosin: 615 mg
- Valin: 875 mg

Warum ist Quark ein Wundermittel? *

Alleine die Zusammensetzung und die geringe Kalorienzahl genügen schon, um Quark zu einem **Superlebensmittel** zu machen. Aber Quark hat mehr drauf bzw. drin ?

Casein *

Im Zusammenhang mit Quark hat man es in der Hauptsache (**80%!!!**) mit der Proteinart **Casein** zu tun. Die Verdauung von Casein geht extrem langsam (*bis zu 8 Stunden*) vonstatten. Diese Eigenschaft kann man sich zu Eigen machen.

Mit Casein lässt sich eine stetige Versorgung des Organismus mit Protein sicherstellen. Profisportler nehmen daher Casein-Protein **vor dem Zubettgehen** zu sich. Die Muskeln werden so in der Nacht ununterbrochen mit den so wichtigen Bausteinen versorgt.

Auch längere Pausen zwischen den Hauptmahlzeiten kann man so wunderbar überbrücken. Quark ist eine geniale „Zwischenmahlzeit“.

Quark ist sehr sättigend! Damit kann man die Kalorienzufuhr deutlich senken, ohne Hunger leiden zu müssen. Gleichzeitig wird bestehende Muskulatur mit Proteinen geflutet. Der oft mit einer Gewichtsreduktion einhergehende Verlust an wertvoller Muskulatur findet kaum statt. Vorausgesetzt, man trainiert hart und signalisiert dem Körper, dass die Muskeln weiterhin gebraucht werden! ?

Glutamin *

Quark gehört zu den Lebensmitteln, die den höchsten **Glutamingehalt** aufweisen. Glutamin als nicht essentielle Aminosäure unterstützt uns bei der **Regeneration**. Die Pausenzeiten zwischen den Trainingseinheiten können reduziert werden. Dank Magerquark ganz ohne teure Supplemente!

Was kostet Magerquark *

Wer etwas sucht, zahlt um die **60 Eurocent für 500g** Magerquark. Eine geniale und kostengünstige Alternative zu teuren und künstlichen Supplementen.

Magerquark schmeckt mir nicht! *

Stell Dich nicht so an! Denk an Dein Ziel und runter damit! ?

Mal ehrlich! Wie viel Supplemente mit grenzwertigem Geschmack hast Du Dir bereits runtergewürgt? Bodybuilder sind besonders schmerzfrei! Hauptsache, der Bizeps wächst J Diätwilligen wird ebenfalls einiges zugemutet. Bei letzteren endet das meist im Abbruch der Abnehmübungen.

Es gibt ein paar coole Tricks um Quark im Geschmack „aufzupeppen“:

1. Die bröckelige Konsistenz mit säuerlichem Touch kann man leicht in den Griff bekommen, indem man sich seine Portion Magerquark in eine Schüssel gibt und einen **Schluck Sprudel** dazu gibt. Gut vermischen und man erhält eine sahnige und besser genießbare **Grundsubstanz**.
2. Die in 1. erstellte Grundsubstanz kann man zum Beispiel mit einem Fruchtjoghurt vermischen. Der Geschmack wird besser, die Kalorienzahl steigt jedoch etwas.
3. Ein paar Nüsse mit in die Schüssel und etwas Beerenobst dazu.
4. Kräuter und scharfe Gewürze mit in die Schüssel.
5. Kakao, Sirup oder Honig in die Grundsubstanz

Natürlich nicht die Punkte 1 bis 5 gleichzeitig. Spätestens, wenn Kräuter, Gewürze und Beerenobst zusammen kämen, würden auch Bodybuilder auf die Bremse treten:-)

So schmeckt es richtig lecker!

Der Fitness Guru selbst (*ich habe keine Angst vor künstlichen Aromastoffen!*) setzt **Aromastoffe** ein. Zunächst war ich selbst etwas skeptisch, kann aber hier mit sehr gutem Gewissen behaupten, dass das Ergebnis absolut genial schmeckt.

Meine Favoriten:

Vorschau



Produkt
[Myprotein Flavdrops Banana, 1er Pack \(1 x 50 ml\)](#)
Bewertungen

Bewertung
1080
Bewertungen

Preis
6,99 EUR

[Bei Amazon kaufen](#)



[Myprotein Flavdrops Strawberry, 1er Pack \(1 x 50 ml\)](#)
Bewertungen

Bewertung
1080
Bewertungen

Preis
6,99 EUR

[Bei Amazon kaufen](#)



[Myprotein Flavdrops Raspberry, 1er Pack \(1 x 50 ml\)](#)
Bewertungen

Bewertung
1080
Bewertungen

Preis
5,99 EUR

[Bei Amazon kaufen](#)

[Myprotein Flavdrops Toffee, 1er Pack \(1 x 50 ml\)](#)
Bewertungen

Bewertung
1080
Bewertungen

Preis
5,99 EUR

[Bei Amazon kaufen](#)

Vorschau

Produkt

Bewertung

Preis



Die Tropfen sind zudem sehr ergiebig, halten äußerst lange und sind in zahlreichen Geschmacksvarianten erhältlich. Das gibt tonnenweise leckeren Quark!

Fazit *

Um sich mit den nötigen Mengen an Protein zu versorgen ist es keinesfalls nötig, sich tonnenweise teure Proteinshakes zu besorgen. Gerade abends oder zur Überbrückung längerer Pausen zwischen den Mahlzeiten kann man für wenig Geld auf das natürliche Nahrungsmittel Quark zurückgreifen, welches seinen künstlichen Kollegen in vielen Belangen überlegen ist.

Also:

Leute, esst mehr Quark und holt euch die [Fitness Guru Quark Aroma Tropfen](#) . Damit schmeckt jede gesunde Quark-Protein-Mahlzeit wie ein leckeres Desert!

Lecker ? [Fitness Guru Geschmackstipp](#)

Bildnachweis:

Stockfoto-ID: 163591076

Copyright: ALein

Copyright 2014-2017 Der Fitness Guru