

# Was man über Proteine wissen sollte - Basiswissen

Protein ist nicht gleich Protein. Das ist den meisten klar. Gerade, wenn es um Supplemente geht. Immerhin greifen die meisten bewusst zu Qualitätsprodukten, doch warum eigentlich? Tut es nicht auch der 5 Kg Eimer Eiweißpulver von Ebay für 25 Euro?

Die Antwort ist so kurz, wie enttäuschend: Nein-leider nicht.

In diesem Ernährungs-Guide geht es um um Proteine- ganz allgemein. Es geht vor allem um Grundlagen, die eigentlich jeder wissen sollte, der Fitness ernsthaft als Hobby betreibt. Matthias erklärt in diesem Video besonders gut verständlich die Bedeutung der **biologischen Wertigkeit**, sodass es wirklich jeder verstehen kann.

Es geht nicht nur um Supplemente, sondern auch darum, wie man seine Ernährung auf natürliche Art und Weise optimieren kann. Vor allem für Vegetarier und Veganer kann dieses Video interessant sein. Geschicktes Mischen von Lebensmitteln kann dabei helfen, auch bei einer Veganen Ernährung sehr gute Ergebnisse im Muskelwachstum zu erreichen.