

Protein-Mix individuell für jeden Bluttyp



Proteine sind lebenswichtig. Sie sorgen für schönes Haar, straffe und zarte Haut, starke Muskeln und einem gut funktionierenden Immunsystem. Darüber hinaus besteht der Baustoff jeder einzelnen Zelle aus Proteinen. Aus diesem Grund gibt es keine Struktur, die nicht aus Proteinen besteht.

Deshalb ist der menschliche Organismus auf eine hochwertige Proteinversorgung angewiesen. Aber nicht jedes Protein ist für jeden gleich gut verwertbar. Das richtige Protein kann Wunder wirken, während ein anderes gar nichts bewirkt und im schlechtesten Fall sich sogar negativ bemerkbar macht.

Ich habe mit verschiedenen Rezepten experimentiert. Berücksichtigt habe ich dabei u. a. die Ernährungsempfehlung von Dr. D'Adamo und welche Proteine in sehr guter Qualität erhältlich sind. So kann sich jeder zu Hause, ohne großen Aufwand seinen eigenen Proteinpulver-Mix selbst herstellen.

Die Menge ergibt jeweils ca. 500 g und bei einer Portionierung von 1-2 EL ergibt das etwa 12 bis 20 Portionen.

Das Pulver kann ins Müsli, Frühstücksbrei, Smoothies, Backwaren oder auch pur in einer Pflanzenmilch oder Fruchtsaft gemischt werden. Rezepte werde ich nach und nach einstellen.

Jeweils gut miteinander vermischen und in ein Glas abfüllen. Trocken und dunkel aufbewahren.

Zutaten für Protein-Mix Typ 0:

- 200 g [Reisproteinpulver](#)
- 150 g [Amaranthmehl](#)
- 50 g [Leinsamenmehl](#)
- 50 g [Hanfproteinpulver](#)
- 50 g gemahlene Walnüsse
- Optional: 4 TL [Lärchenfaser \(Arabinogalactan\)](#)



Zutaten für Protein-Mix Typ A:

- 200 g Sojaproteinpulver
- 100 g [Erbsenproteinpulver](#)
- 100 g [Reisproteinpulver](#)
- 50 g [Leinsamenmehl](#)
- 50 g gemahlene Walnüsse
- 4 TL Flohsamenschalen oder [Lärchenfaser \(Arabinogalactan\)](#)



Zutaten für Protein-Mix Typ B + AB:

- 200 g Molkenproteinpulver
- 100 g [Hafermehl](#) für BG B, 100 g [Amaranthmehl](#) für BG AB
- 100 g [Reisproteinpulver](#)
- 50 g [Leinsamenmehl](#)
- 50 g gemahlene Walnüsse
- 4 TL Flohsamenschalen oder [Lärchenfaser \(Arabinogalactan\)](#)

