

## Plant Protein

### 1. Welches sind die wichtigsten Proteinquellen im dōTERRA Pflanzenprotein?

Die einzigartigen dōTERRA Pflanzenprotein-Pulver enthalten vier Hauptproteinquellen: Erbsenproteinisolat, Kichererbsenprotein-Konzentrat, Reisprotein-Konzentrat und Kartoffelprotein.

### 2. Welche Vorteile hat das Kartoffelprotein in der Formulierung?

Kartoffelprotein ist eine unglaublich nahrhafte Proteinquelle, die viele essentielle Aminosäuren enthält, die unser Körper braucht. Als Bonus ist Kartoffelprotein auch frei von Allergenen.

### 3. Wozu sind die anderen Proteinquellen nützlich?

Erbsenprotein hat eine Vielzahl von gesundheitlichen Vorteilen: Es ist leichter verdaulich als Molkenprotein und eine gute Eisenquelle.

Kichererbsenprotein hat ein ausgezeichnetes Nährwertprofil, enthält wenig gesättigte Fette und ist eine hervorragende Quelle für Ballaststoffe.

Reisprotein ist eine großartige Quelle für Vitamine und Mineralstoffe, reich an essentiellen Aminosäuren und für Allergiker\*innen geeignet.

### 4. Ist dōTERRA Pflanzenprotein glutenfrei?

Ja, dōTERRA Pflanzenprotein ist glutenfrei.

### 5. Enthält dōTERRA Pflanzenprotein Allergene?

dōTERRA Pflanzenprotein ist frei von genetisch veränderten Organismen (GMOs), Gluten, Soja und Milchprodukten.

### 6. Welche Vorteile hat das Öl aus mittelkettigen Triglyceriden (MCT) in der Formulierung?

MCT-Öl bietet eine gute Fettquelle und verbessert die Textur des Pulvers, gleichzeitig sorgt es für einen großartigen Geschmack.

### 7. Kann ich dōTERRA Pflanzenprotein verwenden, wenn ich eine fettarme Diät einhalte?

Ja! Wenn Sie bei Ihrer Ernährung auf die Makronährstoffe achten, empfehlen wir Ihnen das dōTERRA Pflanzenprotein Vanille, da es nur 2,8 g Fett pro Portion enthält. dōTERRA Pflanzenprotein Schoko enthält 3,6 g Fett.

### 8. Ich versuche, auf meine Kalorienzufuhr zu achten und mich gesünder zu ernähren. Kann ich dōTERRA Pflanzenprotein trotzdem verwenden?

Ja. dōTERRA Pflanzenprotein ist von Natur aus „nährstoffdicht“, d.h. die Menge an Nährstoffen (Kohlenhydrate, Fette und Proteine), die Sie pro Kalorie aufnehmen, ist hoch, was von Vorteil sein kann, wenn Sie auf Ihre Kalorienzufuhr achten.

Wenn Sie Ihre Makros genauer verfolgen möchten, können Sie Apps herunterladen, die Ihnen dabei helfen.

## Plant Protein

**9. Was kann ich mit dōTERRA Pflanzenprotein mischen?**

Sie können dōTERRA Pflanzenprotein mit Wasser oder einer Milch Ihrer Wahl mischen oder milchfreie Alternativen wie Hafermilch, Mandelmilch, Kokosmilch oder Kokoswasser (als weniger sättigende Variante) ausprobieren.

Für die beste Konsistenz empfehlen wir, dōTERRA Pflanzenprotein mit 50 % Wasser und 50 % Milch Ihrer Wahl zu mischen.

Wasser und Milch verbinden sich zu einer cremigen und geschmeidigen Textur. Die Milch verleiht Ihrem Shake eine reichhaltige und leckere Cremigkeit, das Wasser sorgt dafür, dass die gewünschte Konsistenz erreicht wird. Wir wissen, dass die persönlichen Vorlieben variieren, also verändern Sie die Verhältnisse ganz nach Ihrem Geschmack.

Achten Sie darauf, hochwertigen Milchersatz auszuwählen, da einige Produkte Verdickungsmittel und künstliche Süßstoffe enthalten. Ungesüßte Varianten mit der kürzesten Zutatenliste sind hier eine gute Wahl. Sie können dōTERRA Pflanzenprotein auch mit Joghurt mischen, um einfache, aber köstliche Rezepte wie Overnight Oats, Protein-Pancakes und mehr zu kreieren.

**10. Welche Süßungsmittel sind in der Formulierung enthalten?**

dōTERRA Pflanzenprotein-Pulver sind mit Stevia gesüßt, einem enzymatisch hergestellten Steviolglycosid.

**11. Kann ich die Intensität der Süße anpassen?**

Sie können dōTERRA Pflanzenprotein weniger süß machen, indem Sie einfach eine geringere Menge des Pulvers und/oder etwas mehr Flüssigkeit verwenden. Für einen süßeren Geschmack fügen Sie mehr Pulver oder weniger Flüssigkeit hinzu. Auch die Zugabe von säuerlichen Beeren oder Gemüse kann die Süße von dōTERRA Pflanzenprotein ausgleichen.

**12. Wie viele Ballaststoffe sind in dōTERRA Pflanzenprotein enthalten?**

dōTERRA Pflanzenprotein Vanille enthält 1,3 g Ballaststoffe pro Portion, dōTERRA Pflanzenprotein Schoko enthält 2,1 g pro Portion.

**13. Wie lauten die Nährwertangaben für dōTERRA Pflanzenprotein?**

Vanille:

Nährwertangaben			
	Pro Portion 32 g		Referenzeinnahmewert pro 100g
Energie	546 kJ/130 kcal	7%	1708 kJ/405 kcal
Fett	2.8 g	4%	8.8 g
davon gesättigt	0.6 g	3%	1.9 g
Kohlenhydrate	1.1 g	0%	3.4 g
davon Zucker	0 g	0%	0 g
Protein	24 g	48%	76 g
Salz	1.6 g	27%	5 g

Schoko:

Nährwertangaben			
	Pro Portion 32 g		Referenzeinnahmewert pro 100g
Energie	544 kJ/129 kcal	6%	1701 kJ/404 kcal
Fett	3,6 g	5%	11 g
davon gesättigt	0,6 g	3%	2 g
Kohlenhydrate	1,1 g	0%	3,5 g
davon Zucker	0 g	0%	0 g
Protein	22 g	44%	69 g
Salz	1,5 g	25%	4,6 g

#### 14. Sind Nahrungsergänzungen noch nützlich für mich, wenn ich dōTERRA Pflanzenprotein verwende?

Absolut! Wir alle möchten jeden Tag gesunde und frische Mahlzeiten zubereiten, um sicherzustellen, dass wir alle Nährstoffe bekommen, die wir brauchen. Bei dem hektischen Alltag unserer heutigen Zeit ist es jedoch eine Herausforderung, die Zeit, Energie oder Ressourcen aufzubringen, um immer frische Zutaten zu beschaffen und eine ausgewogene, nährstoffreiche Ernährung zu gewährleisten. Auch wenn Sie dōTERRA Pflanzenprotein verwenden, empfehlen wir Ihnen, die Nahrungsergänzungen dōTERRA Lifelong Vitality™ und/oder MetaPWR™ zu verwenden, um Ihr allgemeines Wohlbefinden weiter zu steigern und Ihnen zu helfen, Ihr kraftvollstes Leben zu leben!

#### 15. Ist in der Verpackung ein Messlöffel enthalten?

Wir haben keinen Messlöffel beigelegt, weil wir nachhaltiger sein und Plastik reduzieren möchten. Wir haben jedoch eine Anleitung ergänzt, damit Sie einen Esslöffel verwenden können.

Wir empfehlen, 32 g Protein zu verwenden, was etwa zwei gehäuften Esslöffeln entspricht. Für genauere Gewichtsangaben empfehlen wir die Verwendung einer Küchenwaage.

#### 16. Wie lange ist das dōTERRA Pflanzenprotein haltbar?

dōTERRA Pflanzenprotein-Pulver ist zwei Jahre ab Produktionsdatum haltbar.

#### 17. Kann ich mit dōTERRA Pflanzenprotein kochen?

Ja, Sie können mit dōTERRA Pflanzenprotein kochen und es erhitzen. Seien Sie kreativ und experimentieren Sie mit Rezepten!

#### 18. Kann ich dōTERRA Pflanzenprotein verwenden, wenn ich schwanger bin/stille?

dōTERRA Pflanzenprotein ist für schwangere/stillende Frauen geeignet. Wir empfehlen jedoch immer, vor der Verwendung medizinischen Rat einzuholen.

#### 19. Können Kinder und Jugendliche dōTERRA Pflanzenprotein verwenden?

dōTERRA Pflanzenprotein ist nicht für Kinder geeignet. Die Konzentration auf die Säulen des Wohlbefindens (gesunde Ernährung, tägliche Bewegung, Stressmanagement und soziale Kontakte) in den jüngeren Lebensjahren unserer Kinder ist von großem Nutzen. Für Teenager kann es von Vorteil sein, diese Nahrungsergänzungen zu verwenden.