

Skyr oder Magerquark: Was ist die beste Wahl für Sportler?

Entdecken Sie den Vergleich zwischen Skyr und Magerquark: Nährwerte, Preise und Zubereitungstipps für gesunde Ernährung.



Lippe, Deutschland - Ein Hoch auf die Milchprodukte! Gerade in der warmen Jahreszeit sind sie beliebte Begleiter für viele von uns. Besonders die beiden Proteinkraftpakete Skyr und Magerquark stehen momentan hoch im Kurs. Sie sind nicht nur lecker, sondern bieten auch jede Menge Nährstoffe. Doch was macht die beiden Produkte eigentlich so besonders? Ein Blick auf ihre Eigenschaften gibt Aufschluss.

Skyr, das traditionelle Milchprodukt aus Island, erfreut sich wachsender Beliebtheit in Deutschland und wird inzwischen auch hierzulande produziert. Er wird aus entrahmter Milch, Milchsäurebakterien und Lab hergestellt. Damit punktet Skyr mit einem geringen Fettgehalt von nur 0,2 Gramm auf 100 Gramm

sowie etwa 11 Gramm Eiweiß. Zudem liefert er mit 82 mg pro 100 Gramm eine ordentliche Portion Calcium. Die Preisgestaltung für Skyr liegt zwischen 30 und 53 Cent pro 100 Gramm, was ihn zu einem etwas kostspieligeren, aber dennoch populären Produkt macht. **Radiolippe** hebt hervor, dass die Konsistenz ähnlich wie die von Quark oder Joghurt ist und einen leicht säuerlichen Geschmack hat.

Kraftpaket Magerquark

Doch auch der Magerquark hat vieles zu bieten. Mit 12 bis 13 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm schlägt er Skyr in diesem Punkt und ist daher besonders bei Sportlern beliebt. Der Fettanteil ist ebenfalls minimal, und mit 120 mg Calcium hat er sogar einen höheren Calciumgehalt als der Skyr. Das macht ihn zu einer empfohlenen und günstigen Eiweißquelle, die bereits ab 27 Cent pro 100 Gramm erhältlich ist, wobei der Durchschnittspreis bei etwa 10 bis 20 Cent liegt. Laut **Dreamteamfitness** kann Magerquark nicht nur pur genossen werden, sondern auch mit Sprudelwasser cremig gerührt und mit Früchten oder Kräutern verfeinert werden.

Beide Produkte enthalten ähnliche Werte bei den Kohlenhydraten, und der Fettgehalt ist bei beiden sehr gering. Skyr bietet sich zudem in einer Vielzahl von Geschmacksrichtungen an, während Magerquark meist in der Naturvariante erhältlich ist.

Was sagt die Nährwerttabelle?

Ein Blick in die Nährwerttabelle zeigt, dass die Unterschiede zwischen den beiden Milchprodukten zwar nicht überwältigend sind, jedoch für die Wahl entscheidend sein können. Magerquark enthält pro 100 Gramm etwa 66 Kalorien, während Skyr nur 62 Kalorien hat. Auch bei den Zuckergehalten sind die Produkte ähnlich – etwa 4 Gramm pro 100 Gramm. Wie die **Kohlenhydrate Tabellen** feststellt, sind beide Produkte hervorragende Eiweißlieferanten, die zur Muskelaufbau- und

-erhalt beitragen können.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass sowohl Skyr als auch Magerquark ihre eigenen Vorzüge haben. Sportliche Ernährung wird mit Magerquark günstiger und proteinreicher, während Skyr aufgrund seiner Vielseitigkeit und seines Geschmacks überzeugt. Letztlich liegt die Entscheidung in den Händen der Käuferschaft: Beide Produkte sind tolle Eiweißquellen, die sich perfekt in die sommerliche Küche integrieren lassen!

Details	
Ort	Lippe, Deutschland
Quellen	• www.radiolippe.de • dreamteamfitness.de • www.kohlenhydrate-tabellen.com

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de