



## Gesunde Ernährung - Vier Vorteile des Essens von Bisonfleisch

Wenn Sie ein Fan von rotem Fleisch sind, meiden Sie möglicherweise diese beliebte Proteinquelle, da Sie Ihren gesunden Ernährungsplan fortsetzen. Einige Rindfleischstücke können ziemlich fettig und voller Cholesterin sein und passen nach Ansicht vieler Menschen einfach nicht in einen Plan zur Gewichtsreduktion. Aber das bedeutet nicht, dass alles rote Fleisch den Stiefel bekommen muss. Tatsächlich ist Bison, ein Wildfleisch, eine der gesündesten Proteinquellen, die Sie konsumieren können. Hier sind einige der wichtigsten Vorteile von Bisons&#8230; 1. Weniger Fett und Kalorien. Erstens, wissen Sie, dass Sie pro 4 Unzen Portion Bison insgesamt 124 Kalorien und 6 Gramm Fett zu sich nehmen &hellip;



Wenn Sie ein Fan von rotem Fleisch sind, meiden Sie möglicherweise diese beliebte Proteinquelle, da Sie Ihren gesunden Ernährungsplan fortsetzen. Einige Rindfleischstücke

können ziemlich fettig und voller Cholesterin sein und passen nach Ansicht vieler Menschen einfach nicht in einen Plan zur Gewichtsreduktion. Aber das bedeutet nicht, dass alles rote Fleisch den Stiefel bekommen muss. Tatsächlich ist Bison, ein Wildfleisch, eine der gesündesten Proteinquellen, die Sie konsumieren können.

Hier sind einige der wichtigsten Vorteile von Bisons...

**1. Weniger Fett und Kalorien.** Erstens, wissen Sie, dass Sie pro 4 Unzen Portion Bison insgesamt 124 Kalorien und 6 Gramm Fett zu sich nehmen werden. Darin erhalten Sie 17 Gramm hochwertiges Protein, was es zu einer ausgezeichneten Option für den Verzehr nach einer Trainingseinheit macht.

Das in Bison enthaltene Protein ist ein vollständiges Protein und eines, das vom Körper hoch resorbiert werden kann, so dass es einen großen Beitrag zur Förderung einer optimalen Muskelreparatur leistet.

**2. Eine ausgezeichnete Eisenquelle.** Aktive Menschen müssen sicherstellen, dass sie regelmäßig genug Eisen in ihrer Ernährung zu sich nehmen. Eisen ist für die Bildung roter Blutkörperchen verantwortlich, die dann Sauerstoff durch das arbeitende Muskelgewebe transportieren.

Bison kommt nicht zu kurz. Es liefert 2,3 mg Eisen pro Portion, was etwa 13 % Ihres gesamten Tagesbedarfs entspricht.

**3. Sehr oft grasgefüttert.** Eine Sache mit Bisons ist, dass es sehr unwahrscheinlich ist, dass Sie mit Getreide gefütterte Bisons durch das Land streifen, weil es sich um Wildfleisch handelt. Fast 100 % der Zeit wird dieses Fleisch mit Gras gefüttert, weil es in freier Wildbahn ist. Dies steht im direkten Gegensatz zu Rindfleisch, das hauptsächlich mit Getreide gefüttert wird. Sie können zwar grasgefüttertes Rindfleisch finden, es ist jedoch schwieriger zu bekommen. Bei Bisons müssten Sie sich keine Gedanken über diesen zusätzlichen

Schritt machen, um nach grasgefütterten Tieren zu suchen, denn wenn es sich um Bisons handelt, ist dies wahrscheinlich bereits der Fall.

Grasgefüttertes Fleisch hat einen höheren Nährstoffgehalt und ist normalerweise auch fettärmer.

**4. Eine gute Quelle für Omega-Fettsäuren.** Da Bison mit Gras gefüttert wird, bietet er auch eine gesunde Dosis an Omega-3-Fettsäuren. Mit Gras gefüttertes rotes Fleisch hat ein viel gesünderes Fettprofil als mit Getreide gefüttertes rotes Fleisch, so dass dies einen großen Beitrag zur Verbesserung Ihres allgemeinen Gesundheitszustands leisten wird.

Omega-3-Fettsäuren sind essentiell für...

- Halten Sie Ihr Herz gesund,
- Vorbeugung von Typ-2-Diabetes,
- Steigerung der Gesundheit des Gehirns und für
- Maximierung Ihrer Körperzusammensetzung.

Wenn Sie noch nicht die Gelegenheit hatten, Bisons zu sehen, ist jetzt der richtige Zeitpunkt. Es ist zwar etwas teurer als normales Rindfleisch, aber die Kosten lohnen sich zumindest gelegentlich.

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**