

# Factsheet



Wie wirkt sich die Zugabe von Insektenprotein während begleitendem Training über 21 Tage auf den Körper aus, ohne nebenbei auf Fleisch und/oder Fisch zurückzugreifen? Raphael Rigobert Thonhauser (Gesellschafter ZIRP) macht während der Quarantäne-Zeit in der Schweiz den Selbsttest.

- In einer Art und Weise, welche auch im Alltag durchführbar ist (max. 45' Sport pro Tag, Zugabe von Insektenprotein in normale Gerichte etc.). -

Dauer	3 Wochen
Trainingsbegleitung	20' moderates Ausdauertraining und/oder Tag + 25' Kräftigungsprogramm
Dokumentation	Videos, Fotos, Tagebuch inkl. Daten etc.
Name	Raphael Rigoberto Thonhauser
Größe	192 cm
Gewicht (Tag 1)	77,1 kg (wird am Abend, vor dem Abendessen gemessen)
Zielgewicht	85 – 90 kg
Körpertyp	Ektomorph
Ernährung	vegetarisch im Alltag (< 1x/Woche Fleisch/Fisch), zwischendurch Intervallfasten, am Abend teilweise Kohlenhydratarm
Tagesproteinbedarf während Muskelaufbau	> 160 g Protein (mind. 20 %/Tag über Insektenprotein)

