

PROTEINREICHE LEBENSMITTEL

Hähnchenbrust	Putenbrust	Rinderfilet
Schweinefilet	Lachs	Thunfisch
Garnelen	Magerquark	Hüttenkäse
Griechischer Joghurt	Mozzarella light	Parmesan
Emmentaler	Tofu	Tempeh
Seitan	Linsen	Kichererbsen
Kidneybohnen	Erbsen	Quinoa
Eier	Mandeln	Walnüsse
Chiasamen	Hanfsamen	Sonnenblumenkerne
Kürbiskerne	Leinsamen	Cashewkerne
Erdnüsse	Haselnüsse	Pistazien
Hähnchenleber	Schweineleber	Rinderleber
Forelle	Zander	Heilbutt
Makrele	Sardinen	Miesmuscheln
Tintenfisch	Krabben	Scampi
Edamer	Sojabohnen	Schwarze Bohnen
Rote Linsen	Weißer Bohnen	Grüne Linsen
Amaranth	Buchweizen	Dinkel
Haferflocken	Hirse	Vollkornbrot
Naturreis	Couscous	Bulgur
Skyr	Ricotta	Feta
Ziegenkäse	Camembert	Bergkäse
Schweinekotelett	Rinderhack	Entenbrust
Straußensteak	Hasenfleisch	Wachteln