

Das deckt unseren Eiweißbedarf

Wir brauchen: **Bedarf = 1,5 Gramm pro kg Körpergewicht ...**

Und 10 g Eiweiß stecken in ...

Fleisch, Geflügel, Wurst

30 g Schinken (ohne Fettrand)
40 g Hühnerbrust (ohne Haut),
Putenbrust, magerem Lamm
50 g Rinderlende, Rehrücken,
Schweinefilet
50 g Kaninchen
50 g Kalbsfilet, Rinderfilet,
Rinderlende
65 g magerer Geflügelwurst

Fisch & Meeresfrüchte

40 g Räucherlachs
50 g Zander, Heilbutt, Lachs,
Sardine, Thunfisch, Flußkreb
55 g Garnelen
55 g Makrele
60 g Scholle, Kabeljau,
Seezunge, Steinbutt,
Matjesfilet
65 g Hummer
100 g Mies-, Venus- oder
Jakobsmuscheln
63 g Tintenfisch

Milchprodukte & Co.

0,3 l Kefir, Dickmilch,
Buttermilch
0,3 l Milch
0,15 l Schafmilch
1 l Mandelmilch
1,5 l Hafermilch
3,3 l Reisdink
2 Becher Joghurt (300 g)
75 g magerer Quark
0,4 l Sojamilch
1,5 Becher Sojajoghurt (220 g)
100 g Tofu
25 g (2 EL) Parmesan
30 g luftgetrockneter
Manchego-Käse
40 g Camembert (30 %)
60 g Mozzarella
60 g Feta (40 %)
60 g Harzer Käse
50 g Roquefort
75 g Frischkäse (20 %)
1 großes Hühnerei

Hülsenfrüchte, Gemüse & Algen

50 g getrocknete Bohnen, Linsen,
Kichererbsen
30 g Sojabohnen
25 g Sojaschnitzel
175 g Erbsen
200 g Rosen- oder Grünkohl
300 g Brokkoli
500 g Pellkartoffeln
200 g Sojasprossen
180 g Steinpilze
15 g Algen, getrocknet

Getreide

60 g Quinoa
75 g Amaranth
75 g Wildreis
125 g Naturreis
80 g Haferflocken
65 g Vollkornteigwaren
85 g Hartweizennudeln
100 g Knäckebrot
130 g Weizenschrotbrot

*10 g Eiweiß stecken auch in
1 EL Eiweißformel 7 plus – das
Protein-Konzentrat aus Erbsen-
und Milcheiweiß mit hoher
biologischer Wertigkeit und sehr
niedrigem GLYX (< 15). 560 ml,
39 Euro. Gibt's bei fidolino.com*

Samen & Nüsse

35 g Erdnüsse
50 g Sesamsamen
40 g Leinsamen
45 g Pinienkerne
45 g Sonnenblumenkerne
50 g Mandeln
50 g Pistazienkerne
55 g Sesamsamen
60 g Cashewnüsse
70 g Wallnüsse



**Eiweiß macht satt, lockt Schlank-
Hormone, ist ein Fatburner, macht
Muskeln... und Eiweiß bremst
Heißhunger. Warum,
das steht in dem neuen Buch von
Marion Grillparzer
„Hey Heißhunger, ab jetzt bin ich
der Boss!“ GU, 19,99 Euro**

zum Bestellen

- GLYX-Bücher
- GLYX-Kerne
- GLYX-Amine
- Eiweißpulver Formel 7 plus

www.fidolino.com

