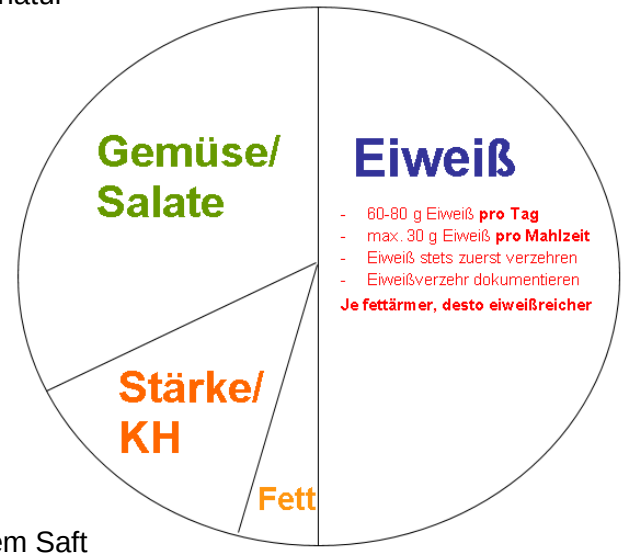
10 g Eiweiß sind enthalten in …

Mengen reduzieren auf ca. 100-150 g und mit mind. 10g Eiweißpulver anreichern

… 1 ½	Eiern Größe M
… 285 ml	Milch 1,5% Fett/Buttermilch/Kefir 1,5% Fett
… 600 ml	Ayran
… 200 g	Naturjoghurt 1,5 % Fett
… 80 g	Magerquark
… 90 g	Quark mit 20% Fett i. Tr.
… 90 g	Skyr
… 120 g	Quark-Creme
… 80 g	körnigem Frischkäse
… 100 g	Frischkäse 0,2% Fett
… 125 g	Frischkäse 15% Fett
… 40 g	Käse 30% Fett i. Tr.
… 45 g	Käse 45% Fett i. Tr.
… 50 g	Camembert 45% Fett i. Tr.
… 50 g	Feta leicht
… 60 g	Feta
… 30 g	Harzer
… 40 g	Limburger leicht
… 50 g	Mozzarella leicht
… 55 g	Mozzarella
… 2	Mini Babybel

… 40 g	Puten-/Hähnchenbrustfilet
… 45 g	Schweinelende
… 45 g	Schweineschnitzel natur
… 50 g	Rinderhackfleisch
… 40 g	Corned Beef
… 50 g	Kochschinken
… 40 g	Lachsschinken
… 60 g	Bierschinken
… 50 g	Kassler
… 40 g	kalter Braten
… 50 g	Räucherlachs
… 40 g	Lachsfilet
… 40 g	Thunfisch in eigenem Saft
… 50 g	Makrele geräuchert
… 60 g	Seelachsfilet
… 60 g	Garnelen / Shrimps
… 60-70 g	Tofu
… 20 g	Soja-Schnetzel (Trockengewicht)
… 35 g	Seitan (Weizeneiweiß)
… 150 g	Kidneybohnen (Konserve) / Linsen (Konserve)
… 12,5 g	Eiweißpulver (mit 80g Eiweiß/100g)

ACHT
Adipositas Care & Health Therapy