

EIWEISS-QUELLEN:

	g Eiweiß
100 g Topfen	11
100 g Tofu, Cottage cheese	13
100 g Feta, Mozzarella, Gouda	20
30 g Parmesan	10
500 ml Buttermilch	18
1 Hühnerei (M)	7
100 g Sojasprossen	11
50g Bohnen, Erbsen, Linsen (roh)	10
30 g Mandeln, Kürbiskerne, Pistazien, Leinsamen, Mohn	6
30 g Nussmus	5
50 g Hirse (roh)	5
50 g Teigwaren (roh), Haferflocken	7
50 g Reis (roh)	3
2 Scheiben Vollkorn-Toast	5
100 g Fleisch, Fisch, Schinken	20

