



Checkliste: Nahrungsmittel mit viel Eiweiss

Hier ist das Eiweiss!

Verena Röhrl
info@denstoffwechselanregen.de

www.denstoffwechselanregen.de

Damit tankst du Eiweiss

- ✓ Eiweisspulver
- ✓ Fisch
- ✓ Käse
- ✓ Schinken
- ✓ Fleisch
- ✓ Erdnüsse
- ✓ Rote Linsen
- ✓ Mandeln
- ✓ körniger Frischkäse/Hüttenkäse
- ✓ Magerquark
- ✓ Eiklar vom Ei
- ✓ Quark
- ✓ Tofu