

Protein-Spickzettel

Ist dein täglicher Eiweissbedarf (Protein) gedeckt, verspürst du keinen Heisshunger mehr!

tips
TRICK &

Reichere jede Mahlzeit mit einer Portion Protein an.

Frühstück:



Ei



Hüttenkäse



Proteinshake



Aminosäuren

Mittagessen:



Mozzarella



Linsen gekocht



Kürbiskerne



Thunfisch

Abendessen:



Wildfleisch



Lachs



Pouletbrust



Hackfleisch

Snacks:



Mandeln



Quark



Proteinriegel



Erdnussbutter