

EIWEISS SPICKZETTEL

30gr Eiweiß sind enthalten in:

 125gr Shrimps 	97gr Hühnchenbrust 	100gr Harzer Käse 	104gr Thunfisch 	107gr Mozzarella (light: 150gr) 	125 gr Putenbrust 	125gr Kidneybohnen 
125gr Shrimps 	125gr Makrele 	125gr Rinderfilet 	150gr Forelle 	150gr Lachs 	160gr Kichererbsen 	165gr Rotbarsch 
142 gr Mandeln (hoher Fettgehalt!) 	167gr Lamm 	200gr Quinoa 	200gr Walnüsse (hoher Fettgehalt!!!) 	214gr Haferflocken 	230 gr Quark 	4-5 Eier 
270gr Skyr 	273gr Hüttenkäse 	300gr Joghurt 	330gr Linsen 	375gr Tofu 	880gr Milch 	

WWW.CAREABOUTYOURSELF.DE