

EIWEISS SPICKZETTEL

30gr Eiweiß sind enthalten in:

	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