

Proteinreiche\_Kohlenhydratreiche\_und\_Fetteiche\_Lebensmittel

Proteine	Kohlenhydrate	Gemüse	Fette
<b>Tierisches Protein</b>	Haferflocken	Brokkoli	Avocado
Hähnchenbrust	Reis (brauner oder weißer)	Spinat	Olivenöl
Putenbrust	Quinoa	Grünkohl	Walnussöl
Mageres Rindfleisch	Getreide u. Getreidemehl	Karotten	Leinöl
Wild	Bulgur	Rote Bete	Kokosöl
Thunfisch (frisch oder im eig. Saft)	Hirse	Butternut-Kürbis	Kürbiskernöl
Lachs, Räucherlachs	Reis (brauner oder weißer)	Zucchini	Sauerrahm
Makrele, Räuchermakrele	Linsen, Linsennudeln	Blumenkohl	Käse (Vollfett)
Forelle, Räucherforelle	Brot	Chinakohl	Macadamianüsse
Heringe	Pizzateig	Porree	Pinienkerne
Garnelen	Nudeln, Vollkornnudeln	Grüne Bohnen	Erdnüsse
Austern	Mais	Zwiebeln	Chiasamen
Muscheln	Kartoffeln	Rotkohl	Mandeln
Eier	Süßkartoffeln	Weißkohl	Walnüsse
Magerquark	Honig	Paprika	Pistazien
Griechischer Joghurt (fettarm)		Tomaten	Kashewkerne
Hüttenkäse		Gurken	Kürbiskerne
Mozzarella (light)		Rosenkohl	Leinsamen
Halloumi (allerdings Fett)		Spargel	Macadamianüsse
Feta		Pilze	Sonnenblumenkerne
Ricotta (allerdings Fett)		Kohlrabi	Sesam
Skyr	<b>Obst (generell)</b>	Auberginen	Nussbutter
Hähnchen-oder Putenwürstchen (mager)	Ananas	Rettich	Tahini
Whey Protein (Molkenprotein)	Bananen	Kopfsalat	Fetter Fisch
	Birnen	Rucola	
	Äpfel	Sprossen	
	Weintrauben	Radieschen	
	Orangen	Erbsen	
<b>Pflanzliches Protein</b>	Blaubeeren		
Tofu	Himbeeren	<b>fermentierte Gemüse</b>	
Tempeh	Melonen	Sauerkraut	
Seitan	Kirschen	Kimchi	
Kichererbsen	Kiwi		
Linsen	usw...		
Schwarze Bohnen	<b>Trockenfrüchte (extrem viel KH)</b>		
grüne Bohnen	Datteln		
Kidneybohnen	Rosinen		
Edamame	Goji-Beeren		
Erbsen			
Quinoa			
Chiasamen			
Spirulina			
Hummus			
Pflanzen-Proteinpulver (Mandelprotein etc.)			
Erdnüsse			
Walnüsse			
Kürbiskerne			
Mandeln			
Pistazien			
Kashewkerne			
