

# FAUSTFORMEL *System*

## Was gehört zum Eiweiß?

---

Dies ist eine Liste mit einigen Beispielen von Lebensmitteln, die nach der Faustformel zum Eiweiß gezählt werden (die Liste erhebt allerdings keinen Anspruch auf Vollständigkeit ;-))

Amaranth (zählen zusätzlich auch zu den KH)  
Bohnen (zählen zusätzlich auch zu den KH)  
Eier  
Feta  
Fisch (in jeglicher Form)  
Fleisch (Geflügel, Rind, Schwein, Wild)  
Hummus  
Hüttenkäse  
Käse  
Kichererbsen (zählen zusätzlich auch zu den KH)  
Linsen (zählen zusätzlich auch zu den KH)  
Meeresfrüchte  
Milch  
Naturjoghurt  
Quark  
Quinoa (zählen zusätzlich auch zu den KH)  
Schinken  
Sojajoghurt (natur)  
Sojamilch  
Tempeh  
Tofu  
Topfen  
Wurst