

FAUSTFORMEL

System



Faustformel Eiweiß-Bingo

Name: _____

Datum: _____

Fleisch	Fisch	Milchprodukte und Eier	Hülsenfrüchte/ Pseudogetreide*	Nüsse**	Kerne***
Rind/Kalb	Lachs	Kuhmilch	Kichererbsen	Walnüsse	Hanf
Huhn	Makrele	Schafmilch	rote Linsen	Haselnüsse	Chia
Pute	Shrimps	Ziegenmilch	Käferbohnen	Mandeln	Kürbis
Schwein	Thunfisch	Wachtelei	Soja (Joghurt, Milch oder Tofu)	Macadamia	Sonnenblumen
Hirsch	Sardinen	Ei (Huhn)	Berglinsen	Paranüsse	Leinsamen
Lamm	Oktopus		Kidneybohnen	Pekannüsse	Pinien
Ziege	Hering		weiße Bohnen	Cashew	Zedernnüsse
Ente	Dorsch		Borlotti/ Wachtelbohne	Pistazien	Sesam
Gans	Muscheln		Erdnüsse		
Kaninchen	Forelle		gelbe Linsen		
Reh	Saibling		Belugalinsen		
	Heilbutt		Quinoa		
	Scholle		Amaranth		
	Zander				

Spaltensummen

					Gesamtsumme

* mind. 1 kleine Handvoll

** mind. 3 EL oder 1 EL Mus

*** mind. 2 EL oder 1 EL Proteinpulver oder 1 EL Mus