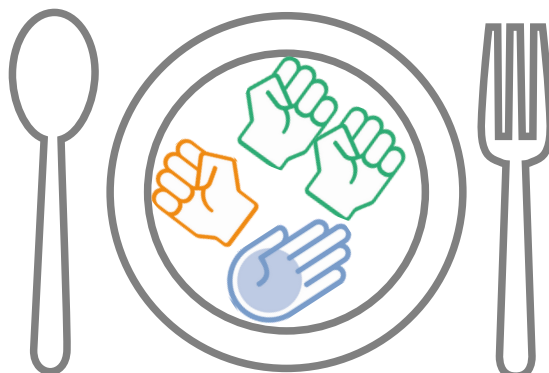


Die Faustformel



Ca. 1 Handtellergröße Eiweiß:

Tierisches Eiweiß:

Fleisch (Wurst & Schinken nur selten), Fisch, Meeresfrüchte, Eier, Milchprodukte (nicht Butter & Sahne)

Pflanzliches Eiweiß:

Linsen, Bohnen, Kichererbsen (aber nicht Erbsen), Soja/Tofu, Nüsse, Kerne, Quinoa,...



Max. 1 Faustgröße stärkehaltige Kohlenhydrate:

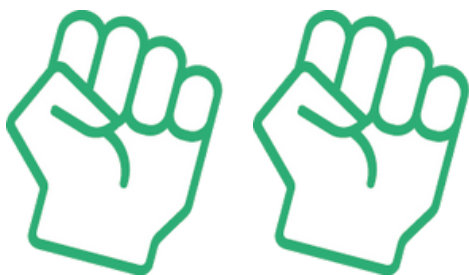
Stärkehaltiges Gemüse:

Kartoffeln, Süßkartoffeln, Pastinaken, Topinambur, ...

Getreide & Getreideprodukte:

Roggen, Weizen, Dinkel, Gerste, Hafer, Hirse, Reis, Mais, Quinoa, Polenta, Brot, Nudeln, Knödel, Couscous, Bulgur, ..

Obst



Mind. 2 Faustgrößen Gemüse:

egal ob roh oder gekocht gemessen

Alle Gemüsesorten, die nicht zur Stärkefaust zählen.

Von der Menge gerne mehr - beim Frühstück kein Muss.



Iss, bis du satt, aber nicht voll bist.

Mach hin und wieder entspannt eine Ausnahme - ganz ohne schlechtes Gewissen.