

# FAUSTFORMEL



## Faustformel Eiweiß-Bingo

Spielzeitraum:

Bingo erreicht (15 Pkte.):

Von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

JA

NEIN

Fleisch	Fisch	Milchprodukte/ 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	Sonnen- blumen
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

--	--	--	--	--	--

\* mind. 1 kleine Handvoll  
 \*\* mind. 3 EL oder 1 EL Mus  
 \*\*\* mind. 2 EL oder 1 EL Proteinpulver oder 1 EL Mus

Gesamtsumme