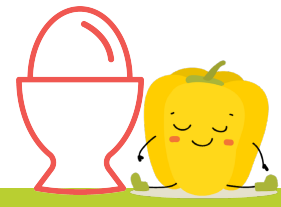
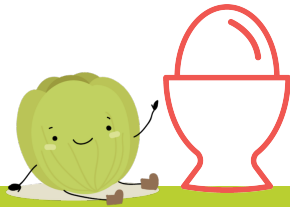


# FAUSTFORMEL System

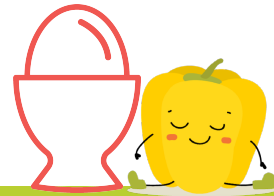


## Eiweißliste Minikurs „Gesundes Frühstück zum Abnehmen“

| Eiweißquelle               | Menge           | Eiweiß g | Menge für 5g Eiweiß     | Menge für 10g Eiweiß | Menge für 15g Eiweiß |
|----------------------------|-----------------|----------|-------------------------|----------------------|----------------------|
| Bohnen, weiß               | 100g            | 5,2      | 100 g                   | 200 g                | 300 g                |
| Cashewmus                  | EL              | 3        | 1,5 EL                  | 3 EL                 | 4,5 EL               |
| Cashewnüsse                | EL              | 1,4      | 3,5 EL                  | 7 EL                 | 10,5 EL              |
| Chia                       | EL              | 2,2      | 2,5 EL                  | 5 EL                 | 7,5 EL               |
| Eier                       | 1 Stk. mittelgr | 7,4      | 0,7 Stk. mittelgroße(s) | 1,4 Stk. mittelgroße | 2,1 Stk. mittelgroße |
| Erdnüsse                   | EL              | 2,4      | 2 EL                    | 4 EL                 | 6 EL                 |
| Erdnussmus                 | EL              | 4        | 1,2 EL                  | 2,4 EL               | 3,6 EL               |
| Extrawurst                 | 100 g           | 11       | 45 g                    | 90 g                 | 135 g                |
| Hanfproteinpulver          | EL              | 4        | 1,2 EL                  | 2,4 EL               | 3,6 EL               |
| Hanfsamen, geschält        | EL              | 3,2      | 1,5 EL                  | 3 EL                 | 4,5 EL               |
| Haselnüsse                 | EL              | 1,2      | 4 EL                    | 8 EL                 | 12 EL                |
| Haselnussmus               | EL              | 2,1      | 2,5 EL                  | 5 EL                 | 7,5 EL               |
| Hummus                     | 100 g           | 6,7      | 75 g                    | 150 g                | 225 g                |
| Hüttenkäse (20%)           | 100 g           | 12       | 45 g                    | 90 g                 | 135 g                |
| Joghurt, Kokosmilch        | 100 ml          | 1,4      | 350 ml                  | 700 ml               | 1050 ml              |
| Joghurt, Kuh (3,6%)        | 100 ml          | 3,5      | 150 ml                  | 300 ml               | 450 ml               |
| Joghurt, Schafmilch (4,5%) | 100 ml          | 4        | 130 ml                  | 260 ml               | 390 ml               |



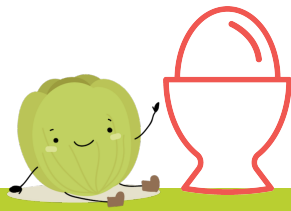
# FAUSTFORMEL System



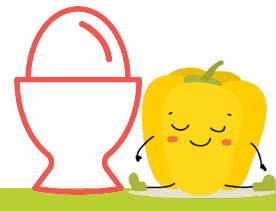
## Eiweißliste Minikurs

### „Gesundes Frühstück zum Abnehmen“

| Eiweißquelle                           | Menge          | Eiweiß g | Menge für 5g Eiweiß | Menge für 10g Eiweiß | Menge für 15g Eiweiß |
|--|----------------|----------|---------------------|----------------------|----------------------|
| Joghurt, Soja (ungesüßt)               | 100 ml         | 3        | 170 ml              | 340 ml               | 510 ml               |
| Joghurt, Ziegenmilch (2,8%)            | 100 ml         | 3,4      | 150 ml              | 300 ml               | 450 ml               |
| Käse (zB Gouda, 45% F.i.T.)            | 100 g          | 22       | 23 g                | 46 g                 | 69 g                 |
| Käse, Camembert (55% F.i.T.)           | 100 g          | 20       | 25 g                | 50 g                 | 75 g                 |
| Kochschinken (ohne Fettrand berechnet) | 100 g          | 20       | 25 g                | 50 g                 | 75 g                 |
| Kokosdrink                             | 100 ml         | 1,7      | 300 ml              | 600 ml               | 900 ml               |
| Kürbiskerne                            | EL             | 2,1      | 2,5 EL              | 5 EL                 | 7,5 EL               |
| Lachs                                  | 100 g          | 23       | 22 g                | 44 g                 | 66 g                 |
| Leinsamen                              | EL             | 3,3      | 1,5 EL              | 3 EL                 | 4,5 EL               |
| Mandelmus                              | EL             | 2,3      | 2 EL                | 4 EL                 | 6 EL                 |
| Mandeln                                | EL             | 1,8      | 3 EL                | 6 EL                 | 9 EL                 |
| Milch, Kuh (3,6%)                      | 100 ml         | 3,4      | 170 ml              | 340 ml               | 510 ml               |
| Milch, Schaf                           | 100 ml         | 5,3      | 95 ml               | 190 ml               | 285 ml               |
| Milch, Ziege                           | 100 ml         | 3,7      | 135 ml              | 270 ml               | 405 ml               |
| Molkenpulver (Süßmolke)*               | EL (hat GL 4!) | 1        | 5 EL                | 10 EL                | 15 EL                |
| Paranüsse                              | 1 Stück        | 0,3      | 17 Stk.             | 34 Stk.              | 51 Stk.              |
| Pekannüsse                             | EL             | 0,6      | 8 EL                | 16 EL                | 24 EL                |



# FAUSTFORMEL System



## Eiweißliste Minikurs „Gesundes Frühstück zum Abnehmen“

| Eiweißquelle                | Menge  | Eiweiß g | Menge für 5g Eiweiß | Menge für 10g Eiweiß | Menge für 15g Eiweiß |
|-----------------------------|--------|----------|---------------------|----------------------|----------------------|
| Pinienkerne*                | EL     | 1,2      | 4 EL                | 8 EL                 | 12 EL                |
| Pistazien<br>(ohne Schale)  | EL     | 1,6      | 3 EL                | 6 EL                 | 9 EL                 |
| Räucherforelle              | 100 g  | 22       | 23 g                | 46 g                 | 69 g                 |
| Rohschinken<br>(Prosciutto) | 100 g  | 28       | 20 g                | 40 g                 | 60 g                 |
| Salami                      | 100 g  | 17       | 30 g                | 60 g                 | 90 g                 |
| Sesam                       | EL     | 1,6      | 3 EL                | 6 EL                 | 9 EL                 |
| Sojamilch (ungesüßt)*       | 100 ml | 3,7      | 135 ml              | 270 ml               | 405 ml               |
| Sonnenblumenkerne           | EL     | 1,7      | 3 EL                | 6 EL                 | 9 EL                 |
| Topfen/Quark<br>(20% Fett)  | 100 g  | 12       | 45 g                | 90 g                 | 135 g                |
| Walnüsse                    | EL     | 1,1      | 5 EL                | 10 EL                | 15 EL                |

\* bei der Wahl dieser Lebensmittel sollte berücksichtigt werden, dass sie über eine hohe GL verfügen.