

# FAUSTFORMEL System



## Eiweißliste

Eiweißquelle	Menge (g)	Eiweiß g (GL)	Menge für 5g Eiweiß (GL)	Menge für 10g Eiweiß (GL)	Menge für 15g Eiweiß (GL)
Bohnen, rot*	100g	8,4g (4,8)	60g (2,9)	120g (5,7)	180g (8,6)
Bohnen, weiß*	100g	5,2g (4,1)	95g (3,9)	195g (7,9)	290g (11,8)
Cashewnüsse	100g	17,7g (4,2)	30g (1,2)	60g (2,4)	90g (3,7)
Chia	100g	18,4g (3)	30g (0,8)	60g (1,6)	80g (2,4)
Eier	100g	12,6g (0)	40g (0)	80g (0)	120g (0)
Erbsen*	100g	5,3g (4,8)	95g (4,5)	190g (9)	280g (13,5)
Erdnüsse*	100g	25,8g (1,6)	20g (0,3)	40g (0,6)	60g (0,9)
Extrawurst	100g	11g (0)	45g (0)	90g (0)	135g (0)
Forelle, frisch	100g	23,8g (0)	20g (0)	40g (0)	60g (0)
Hanfproteinpulver	100g	47g (2)	10g (0,2)	20g (0,4)	30g (0,6)
Hanfsamen, geschält	100g	35,1g (1,1)	15g (0,15)	30g (0,3)	45g (0,5)
Haselnüsse*	100g	14,1g (1,3)	35g (0,45)	70g (0,9)	105g (1,4)
Huhn	100 g	32g (0)	15g (0)	30g (0)	45g (0)
Hüttenkäse (20%)	100 g	12,3g (3)	40g (1,2)	80g (2,4)	120g (3,6)
Joghurt, Kuh (3,6%)	100g	5,7g (1,5)	90g (1,3)	175g (2,6)	260g (3,9)
Joghurt, Kuh, griechisch	100g	5,7g (0,5)	90g (0,5)	175g (1)	260g (1,4)
Joghurt, Schafmilch (4,5%)	100g	3,5g (1,3)	140g (1,9)	285g (3,7)	430g (5,6)



# FAUSTFORMEL System



## Eiweißliste

Eiweißquelle	Menge (g)	Eiweiß g (GL)	Menge für 5g Eiweiß (GL)	Menge für 10g Eiweiß (GL)	Menge für 15g Eiweiß (GL)
Joghurt, Skyr	100g	11g (1,3)	45g (0,6)	90g (1,2)	135g (1,8)
Joghurt, Soja (ungesüßt)	100g	4,1g (0)	120g (0)	240g (0)	360g (0)
Joghurt, Ziegenmilch (2,8%)	100g	3,5g (1,3)	140g (1,9)	280g (3,7)	430g (5,6)
Käse (zB Gouda, 45% F.i.T.)	100g	25,3g (0)	20g (0)	40g (0)	60g (0)
Käse, Camembert (55% F.i.T)	100g	21,5g (0)	25g (0)	50g (0)	75g (0)
Kichererbsen*	100g	7,2g (5,9)	70g (4)	140g (8)	210g (12)
Kürbiskerne*	100g	24,4g (9,7)	20g (2)	40g (4)	60g (6)
Lachs	100g	20,4g (0)	25g (0)	50g (0)	75g (0)
Lamm	100g	28,2g (0)	20g (0)	35g (0)	55g (0)
Leinsamen	100g	21,9g (0)	25g (0)	45g (0)	70g (0)
Linsen*	100g	8,8g (4,3)	60g (2,5)	115g (5)	170g (7,3)
Macadamia*	100g	7,9g (0,7)	60g (0,4)	130g (0,9)	190g (1,3)
Mandeln*	100g	20,9g (1,7)	25g (0,4)	50g (0,8)	70g (1,2)
Milch, Kuh (3,6%)	100g	3,4g (1,5)	150g (2,2)	300g (4,4)	440g (6,6)
Milch, Schaf	100g	5,4g (1,7)	90g (1,6)	185g (3,1)	280g (4,7)
Milch, Ziege	100g	3,1g (3,4)	160g (2,2)	320g (4,5)	480g (6,7)
Molkenpulver (Süßmolke)	100g	90g (49)	6g (2,7)	11g (5,4)	17g (8,1)
Paranüsse*	100g	14,3g (0,7)	35g (0,25)	70g (0,5)	105g (0,7)

# FAUSTFORMEL System



## Eiweißliste

Eiweißquelle	Menge (g)	Eiweiß g (GL)	Menge für 5g Eiweiß (GL)	Menge für 10g Eiweiß (GL)	Menge für 15g Eiweiß (GL)
Pekannüsse*	100g	9,2g (1,3)	55g (0,7)	110g (1,4)	165g (2,1)
Pinienkerne*	100g	14g (0,9)	35g (0,3)	70g (0,6)	105g (0,9)
Pistazien* (ohne Schale)	100g	17,9g (1,8)	30g (0,5)	55g (1)	85g (1,5)
Pute/Truthahn	100g	25g (0)	20g (0)	40g (0)	65g (0)
Quinoa	100g	13,8g (26,1)	35g (9,4)	70g (18,8)	105g (29)
Räucherforelle	100g	21,5g (0)	25g (0)	50g (0)	70g (0)
Rind	100g	28,7g (0)	20g (0)	35g (0)	50g (0)
Rohschinken (Prosciutto)	100g	27,5g (0)	20g (0)	40g (0)	60g (0)
Salami	100g	20,9g (0)	25g (0)	50g (0)	75g (0)
Schinken (Schwein)	100g	18,4g (0)	25g (0)	50g (0)	80g (0)
Schwein	100g	30,1g (0)	20g (0)	35g (0)	50g (0)
Sesam*	100g	18,2g (0)	30g (0)	55g (0)	80g (0)
Sojabohnen	100g	35,9 (1,7)	15g (0,2)	30g (0,4)	45g (0,7)
Sojamilch (ungesüßt)	100g	4,1g (2,3)	120g (2,8)	240g (5,6)	365g (8,4)
Sonnenblumenkerne*	100g	19,8g (11,5)	25g (2,9)	50g (5,8)	75g (8,7)
Sprossen*	100g	4g (0)	125g (0)	250g (0)	375g (0)

# FAUSTFORMEL System



## Eiweißliste

Eiweißquelle	Menge (g)	Eiweiß g (GL)	Menge für 5g Eiweiß (GL)	Menge für 10g Eiweiß (GL)	Menge für 15g Eiweiß (GL)
Tempeh	100g	20,7g (0)	25g (0)	50g (0)	75g (0)
Thunfisch, Dose	100g	24,9g (0)	20g (0)	40g (0)	60g (0)
Thunfisch, frisch oder TK	100g	32,3g (0)	15g (0)	30g (0)	45g (0)
Tofu	100g	8,1g (0)	60g (0)	120g (0)	180g (0)
Topfen/Quark (20% Fett)	100 g	14,6g (1,3)	35g (0,4)	70g (0,9)	100g (1,3)
Walnüsse*	100g	14,7g (0,7)	35g (0,3)	70g (0,5)	105g (0,8)

### Hingegen KEINE Eiweißquellen sind:

(Nur als Vergleich um zu sehen, wie viel man davon essen müsste)

Hafermilch	100g	1g (3,5)	500g (17,5)	1000g (35)	1005g (52,5)
Joghurt, Kokosmilch	100g	0,6g (2,4)	835g (20)	1670g (40)	2500g (60=
Kokosdrink	100g	1,1g (1,3)	455g (5,9)	920g (11,8)	1365g (17,7)

\* Dieses Lebensmittel enthält nicht alle essentiellen Aminosäuren in einer ausreichenden Menge. Um die Eiweißwertigkeit zu verbessern, muss dieses Lebensmittel daher mit anderen kombiniert werden.