

1.4 Faustformel Teil 1: Eiweiß

 Wichtige Punkte aus dem Video:



Eiweiß gegen Heißhunger

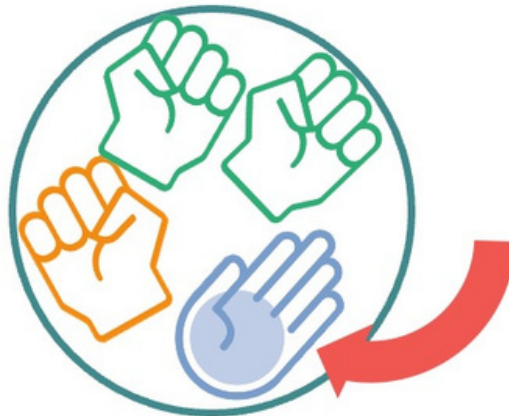
Wichtig: bei JEDER Mahlzeit ausreichend Eiweiß!

- Hauptmahlzeiten: Handtellergröße (15–20 g Eiweiß)
- Zwischenmahlzeiten: 5–10 g („ein bisschen“)
- Achtung bei veganen Alternativen

Alle Faustformel-Rezepte enthalten ausreichend Eiweiß.

Im Foodplan kannst du aber noch extra nach Nährstoffen filtern.

Die Faustformel



Deine Mini-Aufgaben:

- Überlege dir ein Mittagessen, das ausreichend Eiweiß enthält.
Notiere es hier.

- Überlege dir ein Abendessen, das ausreichend Eiweiß enthält.
Notiere es hier.

- Filtere in der App nach dem Nährstoff "Eiweiß" und füge drei Mahlzeiten zu deinen Favoriten hinzu.

i **Wie mache ich diese Mini-Aufgabe?**

- Entscheide dich für ein Mittag-/Abendessen und überlege dir, durch welche Zutat der Eiweißbestandteil gedeckt wird.
- Öffne die Eiweißliste (haben wir dir online verlinkt) und sieh nach, wie viel du von dieser Zutat nehmen musst, um ausreichend Eiweiß zu haben.
- Für die dritte Aufgabe öffnest du die Foodplan-App und filterst nach dem Nährstoff "Eiweiß". Wenn du dabei Hilfe brauchst, haben wir dir online ein Tutorial verlinkt.