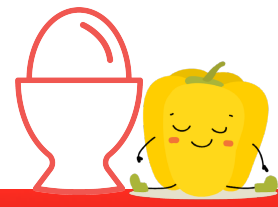
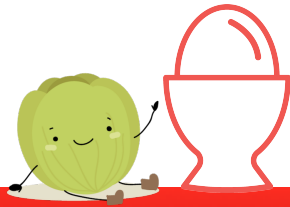


FAUST FORMEL System

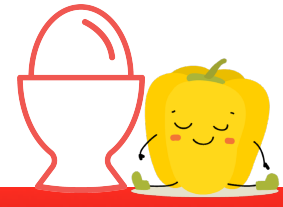


Eiweißliste Frühstück

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

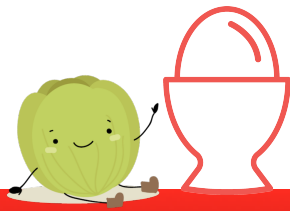


FAUST FORMEL System

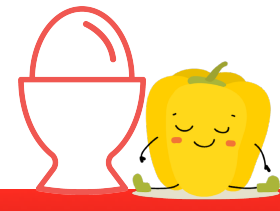


Eiweißliste Frühstück

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



FAUST FORMEL System



Eiweißliste Frühstück

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 (ohne Schale)	EL	1,6	3 EL	6 EL	9 EL
Räucherforelle	100 g	22	23 g	46 g	69 g
Rohschinken (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 (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.