



glas-futter.de

FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN – PROTEINFOOD

Protein Rezepte für euren Luxus Body - Sport, Diät und Fitness Food - Protein-Power

euer Luxuskörper braucht Proteine. Diese Weisheit ist nicht neu. Und ihr wisst auch, dass in Fleisch, Fisch, Eiern und Milchprodukten tierisches Eiweiß enthalten ist. Alle vom Körper benötigten Aminosäuren werden damit abgedeckt. Viele wollen aber auch ihren Eiweißbedarf nicht durch tierische, sondern durch pflanzliche Alternativen decken, also durch pflanzliches Eiweiß. In folgenden pflanzlichen Produkten ist besonders viel davon enthalten:

Bohnen > dicke > rote > weiße > Azuki > Borlotti > Mungo > Edamame
Erbsen > Kichererbsen > Spalterbsen
Linsen > rote > grüne > Beluga
Nüsse > Pionienkerne > Walnüsse > Cashewkerne
Quinoa > rot > weiß
Sojamilch > Mandelmilch
Tempeh
Tofu

In unserem neuen **Channel „Proteine“** findet ihr **Rezepte für leckere vegetarische Gerichte**, die viel pflanzliches Eiweiß enthalten. Hier werden also Vegetarier, Veganer und Flexitarier fündig. Probiert einfach aus. Wichtig ist dabei nur, dass ihr euch abwechslungsreich ernährt, natürlich mit Spaß am Genuss!

Euer Norbert

Einzelne Lebensmittel mit vegetarischen Proteinen aus unserer Einkaufsliste findet ihr hier

