

Alternative Proteinquellen für Vegetarier & Veganer

Produkt	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Energie (kcal)
120 g Rinderlende gegart (zum Vergleich)	36,0	4,3	4,3	182
45 g Triple Protein Shake	38,0	0,0	1,7	132
100 g Harzer Rolle	30,0	0,5	0,1	125
100 g Seitan (Weizeneiweiß)	38,0	3,0	3,8	222
1500 g Sojamilch light	31,5	18,0	30,0	390!
750 g Sojajoghurt	34,5	20,0	15,0	383!
250 g Tofu	33,8	18,7	4,5	322!
200 g Lopino aus Lupineneiweiß	36,0	6,6	6,4	230
250 g Hüttenkäse Magerstufe	33,3	3,5	8,3	203
300 g Magerquark	36,9	1,2	11,7	195
1000 g entrahmte Milch	34,0	3,0	48,0	360!
75 g Hanfeieiweißpulver	36,7	9,8	5,6	268
10 Stck. Hühnereiweißklar	36,0	1,0	0,7	160

Deine Stoffwechsellkur

für mehr Energie, Leichtigkeit & Wohlbefinden



Auf einen Blick

BAUMEISTER
Autorin

Tages-
ablauf
&
Lebens-
mittel

10-15 Minuten vor jeder Mahlzeit das **Salz** einnehmen!

Morgens

Dein **Vitalstoffdrink** bereitest Du Dir aus dem **Daily Plus und dem Triple Protein** vor. Hier darfst Du gerne erlaubte Früchte (Himbeeren) hinzufügen.

- Daily Plus → 2 ML a ~20cc (kleiner ML)
- Triple Protein → 1 ML a ~60cc (großer ML)
- MSM → 4 Stück
- Proanthanol → 2 Stück (mindestens **15 Min vor der ersten Mahlzeit**)
- OmeGold → 1 Stück

Mittags

- reichlich Gemüse / Salat
- reichlich Eiweiß, Fleisch o. Fisch oder aus einer vegetarischen Eiweißquelle

Abends

- reichlich Gemüse / Salat
- reichlich Eiweiß, Fleisch o. Fisch oder eine vegetarischen Eiweißquelle
- MSM → 4 Stück
- OmeGold → 1 Stück

Gesundheitsakademie **Levelup4more**

Gehe auf:

<https://levelup4more.de/ohana-health/>
oder scanne **diesen Link:**



Nachdem du den ersten Teil des Videokurses angesehen hast, gib bei Aufforderung bitte die folgenden

Codes ein:

- 1.Stopp: Info
- 2.Stopp: Dabei

Deine Wege zu uns:

Christin und dein Team

☎ 0160 986 440 35

✉ per eMail an: info@gemeinsamvital.de



Deine Lebensmittelauswahl

Mache Dir jetzt ein Foto, dann hast Du die Liste immer griffbereit dabei!

Gemüse:

Artischocken, Auberginen, Blattsalat, Blumenkohl, Brokkoli, Chicorée, Chinakohl, Fenchel, Frühlingzwiebeln, Grünkohl, Kohlrabi, Konjak-Nudeln oder Konjak-Reis, Löwenzahnblätter, Mangold, Okra, Pak-Choi, Paprika, Pastinaken, Peperoni, Pilze, Porree/Lauch, Radieschen, Rosenkohl, Salatgurke, Sauerkraut, Schwarzwurzel, Sellerieknolle, Spargel, Spitzkohl, Stangensellerie, Tomaten, Weißkohl, Wirsing, Zucchini, Zwiebeln.

Mageres und hochwertiges Fleisch:

Filet, Hühnerbrust, Kalbfleisch, Putenbrust, Putenschnitzel, Rindfleisch, Roastbeef, Steak, Tatar.

Fisch & Meeresfrüchte

Barsch, Dorade, Flunder, Garnelen, Hecht, Heilbutt, Hummer, Kabeljau, Krabben, Muscheln, Scampi, Seezunge, Thunfisch in eigenem Saft, Tintenfisch.

Gewürze & Kräuter

Apefessig (ohne Sulfit), Basilikum, Dill, Essig (ohne Sulfit), fettfreie Gemüsebrühe, Ingwer, Knoblauch, Koriander, Majoran, Meerrettich (ohne Zucker), Petersilie, Pfeffer, Salz, Sambal Olek, Senf (ohne Sulfit und ohne Zucker), Senfpulver, Schnittlauch, Soja-Soße, Tabasco, Thymian, Wasabi, Zimt, Zitronensaft.

Obst (sparsam genießen)

Apfel (sauer), Brombeeren, Erdbeeren, Granatapfel, Grapefruits, Heidelbeeren, Himbeeren, Kirschen, Mandarinen, Nektarinen, Passionsfrüchte, Pfirsiche, Pflaumen, Preiselbeeren, Rote Johannisbeeren, Stachelbeeren, Zitronen.

Getränke

Schwarzer Kaffee (eine Tasse), Tee (1 Tasse): Schwarz, Grün, Matete, Kräutertee, Wasser (mind. 3l/Tag, ohne Kohlensäure).

Proteinquellen (pflanzlich & tierisch):

Proteinshake, Harzer Roller, Seitan, Tofu, Lopino, Skyrella, Hüttenkäse (Magerstufe), Magerquark, Mozzarella light, Eier (eher wenig Eigelb), Haferproteinpulver, Hanfproteinpulver, Erbsenproteinpulver, Lupinenproteinpulver

Süßungsmittel:

Erythrit (Xucker)

Bitte halte dich achtsam an die genannten Lebensmittel. Alles, was auf der Liste steht, ist erlaubt – so gibst du deinem Körper genau das, was er braucht.

TIPP: Protein- und Eiweißangabe nach dem Braten

Fleisch/Fisch: 200 g Rohware = 120 g nach dem Braten, ergibt 30 g Eiweiß

