











# BESSERE VARIANTEN DER ERNÄHRUNG

Alle verschiedenen Eiweißquellen (umso reiner die Eiweißquelle, desto besser), haben bereits an sich wenig Kalorien. Von daher ist es nicht notwendig, dass dafür Alternativen gefunden werden müssen.

[Hier findest du eine Liste mit den besten Eiweißquellen](#)

## “Normale” Lebensmittel

“normales Lebensmittel”	bessere Variante	
Reis	<u>Blumenkohlreis</u>	
Nudeln	<u>Shirataki Nudeln</u> oder <u>Kajnok Nudeln</u>	
Brot	<u>Pumpernickel Brot</u>	
Brötchen	<u>Protein Brötchen</u>	
Cornflakes	<u>Species</u>	
Milch	<u>Mandelmilch</u> oder <u>Kokosmilch</u>	
Grießbrei	<u>Kalorienarmes Rezept</u>	
Pizza	<u>Kalorienarmes Rezept</u>	



# BESSERE VARIANTEN DER ERNÄHRUNG

Alle verschiedenen Eiweißquellen (umso reiner die Eiweißquelle, desto besser), haben bereits an sich wenig Kalorien. Von daher ist es nicht notwendig, dass dafür Alternativen gefunden werden müssen.

[Hier findest du eine Liste mit den besten Eiweißquellen](#)





Burger	<u>Kalorienarmes Rezept</u>	
Pommes	<u>Süßkartoffelpommes</u>	
Rinderhack	<u>Rinderhack fettreduziert</u>	
fettige Wurst	<u>magere Wurst</u>	
Schinken	<u>Schinken fettreduziert</u>	
Käse	<u>Fettreduzierter Käse</u> oder <u>körniger Frischkäse</u> oder <u>fettreduzierter Salakis</u>	
Babybel	<u>Babybel Light</u>	
Marmelade	<u>Marmelade Zuckerreduziert</u>	
Bratwurst	<u>Bratwurst fettreduziert</u>	



# BESSERE VARIANTEN DER ERNÄHRUNG

Alle verschiedenen Eiweißquellen (umso reiner die Eiweißquelle, desto besser), haben bereits an sich wenig Kalorien. Von daher ist es nicht notwendig, dass dafür Alternativen gefunden werden müssen.

[Hier findest du eine Liste mit den besten Eiweißquellen](#)

Saucen	<u>Saucen Kalorienreduziert</u>	
Joghurt	<u>Joghurt</u>	
Pudding	<u>Protein Pudding</u>	
Obst	Gemüse	



# BESSERE VARIANTEN DER ERNÄHRUNG

Alle verschiedenen Eiweißquellen (umso reiner die Eiweißquelle, desto besser), haben bereits an sich wenig Kalorien. Von daher ist es nicht notwendig, dass dafür Alternativen gefunden werden müssen.

[Hier findest du eine Liste mit den besten Eiweißquellen](#)

## Süßigkeiten

Süßigkeit	bessere Variante dazu	
Softgetränke	<u>Light Getränke</u>	
	<u>Popcorn</u> (sättigen am meisten)	
	Kaugummis (kauen sättigt)	
Eis	<u>Fruit Surfer</u>	
Chips	<u>Reiswaffeln</u> oder <u>fettreduzierte Variante</u>	
Schokolade	<u>RED Schokolade</u>	
Gummibärchen	<u>Pandy Fizzy Bottler</u>	
Kekse	<u>Protein Cookies</u>	