

Gesunde Proteinquellen



	A	B
1	(Wild) Lachs Sardinen Heilbutt Thunfisch Hering Kalbfleisch	Joghurt Tofu Tempeh Paranuss Cashewnüsse Mandeln
2	(Grass gefüttertes) Rindfleisch Wildschwein Schweinefleisch Huhn aus Freilandhaltung Truthahn Emu	Walnüsse Pekannuss Pistazien Nussbutter Kürbiskerne Sonnenblumenkerne
3	Jagdvogel Strauss Lamm Dinkel Teff Amaranth	Leinsamen Chiasamen Hanfsamen Süßkartoffeln Kartoffeln sonnengetrocknete Tomaten
4	Gerste brauner Reis Buchweizen Bulgur Hirse Einkorn	Avocados Guave Brokkoli Blumenkohl Chinakohl Erbsen
5	Farro Kamut Roggen Sorghum Dinkel Weizen	Artischocken Spargel Brunnenkresse Rosenkohl Schwarze Bohnen Kidneybohnen
6	Wilder Reis Andenhirse Mais Hafer ganze Eier aus Freilandhaltung griechischer Joghurt	Sojabohnen Kichererbsen Pintobohnen Limabohnen Linsen Spirulina