



Mag. Gertrude Horvath
Dietologin & Sportwissenschaftlerin

Mühlbergsiedlung 11
5301 Eugendorf

☎ 0650 5318979

✉ gertihorvath@gmx.at

Eweißreiche Nahrungsmittel

Jedes Nahrungsmittel enthält in der angegebenen Menge 10g Eiweiß

Tierisches EW	Pflanzliches EW
2 kleine Eier	4 Scheiben Vollkornbrot
30g fettarmer Käse (max. 35% F.i.Tr.)	90g Vollkorngetreide
70g Hüttenkäse	330g Nudeln gekocht
1/4l Milch fettarm	400g Reis gekocht
35g mageres Fleisch, Schwein oder Lamm	150g Linsen oder Bohnen
40g mageres Hühnerfleisch	120g Tofu
50g gegrillter Fisch	400ml Sojagetränk
50g Thunfisch oder Lachs aus der Dose ohne Öl	60g Nüsse oder Samen
200g mageres Naturjoghurt	250ml Sojamilch
50g Schinken	