



Abendbrot

für 1 Person (20,5g Eiweiß)
 1 Dinkelvollkornweckle aus
 60g Dinkelvollkornmehl
 1 TL Sonnenblumenkerne
 1 TL Leinsamen
 10g Butter
 30g Emmentaler
 25g Grünkohl
 1 TL Kürbiskerne

Frucht-Quark-Speise

für 1 Person (19g Eiweiß)
 3 EL Quark 20% (90g)
 2 EL Joghurt 3,5% (60g)
 100g Früchte aus
 ¼ Banane (25g)
 ¼ Birne (35g)
 ¼ Pflaume (8g)
 1 Hand voll Beeren (32g)
 2 TL Zitronensaft (10g)
 2 EL Haferflocken (30g)
 1 TL Sonnenblumenkerne (4g)

Nahrungskombinationen mit guter biologischer Wertigkeit

| Kombis aus pflanzl. Eiweiß | Kombis aus pflanzl. + wenig tier. Eiweiß |
|-----------------------------------|---|
| Linseneintopf mit Vollkornweckle | Kartoffelbrei mit Rührei |
| Getreidepfanne mit Kartoffelsalat | Getreideflocken mit Joghurt |
| Grünkernsalat mit Erbsen | Vollkornpfannkuchen + gedämpf. Gemüse |
| Bohnen-Mais-Auflauf | Haferflocken-Quark-Speise |
| Vollkornbrot mit Kichererbsendip | Vollkornbrot mit Käse |