

Vegi-Protein

Es muss nicht immer Fleisch sein!



Eier



Tofu



Hülsenfrüchte



Sojahack



Tempeh



Quorn



Seitan



Käse



pfannefertig

Deine Kochtipps

👉 Ohne Protein, keine Gains! Darum findest du hier viele verschiedene Eiweiss-Optionen! 😎

👉 Proteine sind das Futter für deine Muskeln und dein Immunsystem und es hält dich länger satt. Darum ist es wichtig, dass es bei jeder Hauptmahlzeit dabei ist. Einfache Faustregel: Mach's mit unserem Tellermodell.

🌱 Neben Fleisch & Fisch gibt's es auch zahlreiche weitere Proteinquellen wie Hülsenfrüchte, Eier oder Käse. Je mehr Abwechslung, desto spannender und besser!

#UfEigedeBei #sgessn #EinfacheRezepte #SchnelleRezepte
#RezeptIdeen #KochInspo #KochenLeichtgemacht #Rezepte
#Rezept #Protein #VegiProtein #VeganeProteine
#VegetarischeProteine