



metabolic balance®-EIWEISSGRUPPEN*

Fleisch, Wild	Geflügel	Fisch, Meeresfrüchte	Kuhmilchprodukte	Schaf-, Ziegenprodukte	Sojaprodukte	Bohnen, Hülsenfrüchte	Pilze	Eier	Nüsse, Samen	Keimlinge, Sprossen
Gekochter Schinken Lammfleisch Kalbfleisch Kaninchen Schweinefilet	Enten- oder Hähnchenbrust (o.Haut) Putenbrust Wildente Truthahn	Forelle Garnelen Lachs Seezunge Thunfisch	Joghurt Naturjoghurt (3,5%) aus Kuhmilch Kuhmilchkäse Emmentaler Hüttenkäse Mozzarella Quark Ricotta	Joghurt Naturjoghurt Schafmilch Ziegenmilch Käse (aus Schaf-/od. Ziegenmilch) Feta Frischkäse	Gruppe 1 Sojabohnen Sojamilch Tofu (auch geräuchert) Gruppe 2 Sojajoghurt Gruppe 3 Sojakeimlinge/-sprossen Produkte aus den Gruppen 1 bis 3 können am gleichen Tag, aber nur zu unterschiedlichen Mahlzeiten verzehrt werden, da sie ein verschiedenes Aminosäurespektrum aufweisen.	Adzuki-Bohnen Kichererbsen Limabohnen Linsen Wachtelebohnen	Austernpilze Shiitakepilze	Hühnerei	Haselnüsse Kürbiskerne Mandelade Sesamkerne Walnüsse	Alfalfasprossen Bambussprossen Linsensprossen Bockshornsprossen weiße Bohnensprossen

* Die Liste hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit, vielmehr nennt sie nur Beispiele verschiedener Eiweißgruppen. Lebensmittel, deren Zuordnung unklar ist, können nach der Abklärung mit dem/der BetreuerIn in die jeweilige Spalte dazu notiert werden.