

Marshmallow-Matrix

Isokalorische Tabellen

Protein



Fisch / Fleisch

100 g	Thunfisch, Dose
150 g	TK Dorsch
40 g	Makrele, geräuchert
100 g	Hühnerfilet, roh
100 g	Magerschinken, roh
80 g	Rind mager, roh

Käse / Milchprodukte

40 g	Magerkäse
150 g	Magerjogurt
150 g	Cottagecheese
250 ml	Magermilch

Ei / Protein / Soja

1 Stk.	Ei, groß
200 g	Eiklar
25 g	Proteinpulver
80 g	Tofu
25 g	Sojaschnitzel, roh
25 g	Sojaproteinpulver, roh

Getreide / Hülsenfrüchte

40 g	Eiweißbrot
25 g	Low-Carb-Pasta, roh
100 g	Hülsenfrüchte, Dose
30 g	Hülsenfrüchte, roh

RedCarbs



Getreide / Gebäck

25 g	Pasta, roh
25 g	Reis, roh
25 g	Low-Carb-Pasta, roh
40 g	Toast, 1 Scheibe
40 g	Brot
40 g	Eiweißbrot

Gemüse / Obst

150 g	Kartoffel
100 g	Süßkartoffel
200 g	Apfel
100 g	Banane
180 g	Beeren

Hülsenfrüchte

100 g	Hülsenfrüchte, Dose
30 g	Hülsenfrüchte, roh

Cheats

30 g	Marshmallows
25 g	Chips
15 g	Schokolade
150 ml	Weißwein

Fette



5 g	Olivenöl
5 g	Butter
5 g	Nüsse
20 g	Mayonnaise 25%
25 g	Kokosmilch
80 g	Kokosmilch light
15 g	Schlagobers
25 g	Panna da Cucina

GreenCarbs



Gemüse

300 g	Salat
300 g	Gurke
300 g	Spinat
300 g	Spargel
300 g	Pilze
250 g	passierte Tomaten
150 ml	Karottensaft
150 g	Tomaten
150 g	Karotten
150 g	Brokkoli
150 g	Paprika
150 g	TK Fisolen
100 g	Kürbis

Obst

50 g	Apfel
50 g	Banane
100 g	Beeren

Adds



5 g	Zucker
5 g	Honig
5 g	Parmesan
15 g	Marmelade
15 g	Senf
15 g	Pomodori secchi
20 g	Oliven
20 g	Ketchup
20 g	Balsamico

Info:
Nahrungsmittel und
ihre Nährwertangaben
findest du auf diversen
Apps, wie z. B.
FDDB