

OPTIMALE EIWEISSKOMBINATIONEN

"Die schraffierten Felder ergeben optimale Kombinationen, die Fleisch ersetzen können. Wichtig ist, dass diese Nahrungsmittel in der gleichen Mahlzeit gegessen werden."

	Milch; Milch- produkte	Eier	Brot; Getreide	Mais	Kartoffeln	Hülsen- früchte	Nüsse
Milch; Milch- produkte							
Eier							
Brot; Getreide							
Mais							
Kartoffeln							
Hülsen- früchte							
Nüsse							

QUELLE:

Bewußt kochen - herzhaft essen. 60 Rezepte für eine begrenzte Welt, 2. Buch, Seite 36.

Herausgeber: Verein Erste Welt - Dritte Welt.

Uster (Schweiz)/ Schwelm. Dritte Welt Laden/ GEPA. 1982.

Und die haben die Tabelle aus:

Einkaufen, Kochen, Essen. Eine Arbeitsmappe von S. Krebs, R. Rüst-Walcher und A. Holenstein.

-> Die-Alternative-Zeitschrift.de/jk/Eiweisskombinationen.php