

LEAN FOOD VARIATIONEN

1



ERSETZE REIS MIT:

ENTSCHEIDE DICH ZWISCHEN EINER
KOHLENHYDRAT- ODER EINER PROTEINQUELLE:

- Haferflocken
- Kartoffeln
- Kichererbsen
- Naturreis
- Süsskartoffeln
- Quinoa
- Eier
- Fisch
- Mageres Fleisch
- Hüttenkäse
- Magerquark
- Naturjoghurt

2



ERSETZE BROCCOLI MIT:

- Artischocken
- Auberginen
- Blumenkohl
- Chicorée
- Chinakohl
- Eisbergsalat
- Endivie
- Erbsen frisch
- Fenchel
- Grüne Bohnen
- Gurken
- Karotten
- Kohlrabi
- Krautstiel
- Kopfsalat
- Kürbis
- Lauch
- Pak Choi
- Randen
- Rhabarber
- Rosenkohl
- Spargeln
- Spinat
- Tomaten
- Zucchini
- Zwiebeln

3



ERSETZE ÄPFEL MIT:

- Ananas
- Aprikose
- Birne
- Feige frisch
- Kaki
- Litschi
- Mango
- Pflaume
- Pfirsich

4



ZITRUSFRÜCHTE

- Beeren
- Kiwi
- Papaya
- Passionsfrucht