

21 TAGE

STOFF  
WECHSEL  
KUR

## Hinweise für Vegetarier

Laut dem Begründer der Kur Dr. Simeons benötigen wir für den **Erfolg** der Stoffwechseloptimierungskur 50g Eiweiß/Tag ohne Kohlenhydrate und ohne Fett. Vegetarier können diese Kombination im Pflanzenreich nicht finden. Zum Glück gibt es Produkte, die sich den empfohlenen Zufuhrmengen annähern, und so kann die Kur mit alternativen Eiweißquellen sehr gut funktionieren. Sollte kein Soja gegessen werden, gibt es noch Hanfeiweißpulver. Diese speziellen Produkte finden Sie in der Regel in gut sortierten Bioläden.

Nährwerte der Produkte	Eiweiss	Fett	Kohlenhydrate	kcal
100g Hühnerbrust als Vergleich	23,9	0,7	-	99
100g Harzer Roller	30	0,5	0,1	125
100g Seitan (Weizeneiweiß)	25,5	2	2,5	148
100g Sojamilch light	2,1	1,2	2	26
100g Sojajoghurt	4,6	2,7	2	51
100g Tofu	13,5	7,5	1,8	129
100g Lopino aus Lupineneiweiß	18	3,3	3,2	115
100g Hüttenkäse Magerstufe	13,3	1,4	3,3	81
100g Magerquark	12,3	0,4	3,9	65
1 Hühnerei/60g	7,7	6,6	0,3	92
3 Hühnereiklar	10,8	0,3	0,2	48
2 EBI / 40g Hanfeiweißpulver	19,6	5,2	3	143

powered by


  
WORLD OF FITNESS