

Übersichtsliste „Eiweißreichtümer“ – welche davon hast Du schon probiert? Diese empfehlen wir besonders. Bitte kreuze vorab an, welche Sorten Du bereits schon mal gegessen hast. Probiere in dieser Phase dazu 5 für Dich bisher unbekannte Sorten aus. In der letzten Spalte kannst Du Deine Geschmacksbeurteilung notieren.

Sorte	kenne ich bereits	hab ich jetzt neu probiert	frisch / Tiefkühl / Konserve / roh / geräuchert / gebraten / gekocht / kalt / warm	schmeckt mir 😊 😞
Amaranth, Emmer,				
Buchweizen, - nudeln				
Chiasamen				
Andere Getreidearten (Dinkel, Roggen), -brot, -flocken				
Ei				
Emmentaler				
Forelle				
Garnelen / Scampis/ Krabben				
Geflügelfleisch				
Gelbe Erbsen				
Grüne Erbsen, - nudeln				
Grünkern				
Haferflocken, - milch				
Hanfsamen				
Harzer Käse				
Hirse, -flocken				
Hüttenkäse				
Kichererbsen				
Kidneybohnen				
Lachsschinken				
Linsen, -nudeln				
Lupine				
Muscheln				
Parmesankäse				
Quinoa				
Reis, -milch, Vollkornreis, Wildreis				
Rinderfilet,- Hüftsteak				
Sardellen				
Schwarze Bohnen				
Seelachs, Wildlachs				
Seitan				
Serrano-Schinken, Katenschinken, andere Rohschinken				
Skyr				
Sojaflocken / -milch, -kerne/ -schnittel				
Speisequark, unterschiedliche Fettstufen				
Sprossen				
Tempeh				
Thunfisch				
Tofu / Tofuwurst/ -aufschnitt				
Trockenfleisch				
Veganer Aufschnitt				
Wildfleisch				
Ziegen-/Schafkäse				