

Proteine und Fette

Einige Lebensmittel, die sowohl Proteine als auch Fette enthalten, sind:

1. Fleisch: Rindfleisch, Huhn, Schweinefleisch, Lamm
2. Fisch: Lachs, Thunfisch, Makrele
3. Eier
4. Milchprodukte: Käse, Joghurt, Vollmilch
5. Nüsse: Mandeln, Walnüsse, Erdnüsse
6. Samen: Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Chiasamen
7. Avocados
8. Tofu
9. Griechischer Joghurt
10. Olivenöl

Diese Lebensmittel können eine ausgewogene Mischung aus Proteinen und gesunden Fetten liefern. Es ist wichtig, die Portionsgrößen im Auge zu behalten und eine vielfältige Ernährung zu pflegen.