

Vorschlag	Nahrungsmittel	Fett	KH	Protein	Skaldeman	30g Protein entspricht	bzw.	"Problematik"
	Reisprotein-Pulver	8,0%	0,5%	86,3%	0,09	35 g	0g KH	hoher Verarbeitungsgrad
	Erbsenprotein-Pulver	7,8%	0,0%	82,0%	0,10	37 g	0g KH	hoher Verarbeitungsgrad
	Emmentaler	31,4%	0,0%	29,0%	1,08	103 g	0g KH	tierisch
	Seelachs	3,0%	0,0%	20,0%	0,15	150 g	0g KH	tierisch
	Hanfmehl	7,9%	1,4%	30,0%	0,25	100 g	1g KH	Nüsse/Saaten
	Tahin weiß	61,0%	1,0%	25,0%	2,35	120 g	1g KH	Nüsse/Saaten
	Tofu	12,9%	1,0%	22,5%	0,55	133 g	1g KH	Hülsenfrucht
	Leinsamen	42,2%	0,5%	18,3%	2,24	164 g	1g KH	Nüsse/Saaten
x	Kürbiskerne	46,3%	2,7%	35,5%	1,21	85 g	2g KH	Nüsse/Saaten
	Hanfsamen geschält	55,7%	2,0%	30,0%	1,74	100 g	2g KH	Nüsse/Saaten
	Knochenbrühe ("Brox", als Orientierung)	0,4%	0,3%	4,7%	0,08	638 g	2g KH	tierisch
	Ei	10,6%	1,1%	12,6%	0,77	238 g	3g KH	tierisch
	Rinderleber	3,5%	3,0%	20,4%	0,15	147 g	4g KH	tierisch
	Sonnenblumenkerne	52,0%	4,9%	27,0%	1,63	111 g	5g KH	Nüsse/Saaten
x	Mandeln gemahlen	54,1%	3,7%	18,7%	2,42	160 g	6g KH	Nüsse/Saaten
x	Mandeln	53,0%	5,7%	24,0%	1,78	125 g	7g KH	Nüsse/Saaten
	Champignons	0,2%	0,6%	2,7%	0,06	1111 g	7g KH	geringe Dichte (Magenvolumen...)
x	Paranüsse	67,0%	3,6%	14,0%	3,81	214 g	8g KH	Nüsse/Saaten
x	Grünkohl	1,1%	1,0%	2,4%	0,32	1250 g	13g KH	geringe Dichte (Magenvolumen...)
	Feldsalat	0,4%	0,8%	1,8%	0,15	1667 g	13g KH	geringe Dichte (Magenvolumen...)
x	Erdnüsse	50,3%	13,5%	25,0%	1,31	120 g	16g KH	Verhältnis KH/Protein
	Macadamia	77,3%	5,1%	9,0%	5,48	333 g	17g KH	Verhältnis KH/Protein
	Haselnusskerne	62,3%	8,0%	13,7%	2,87	219 g	18g KH	Verhältnis KH/Protein
x	Rosenkohl gekocht	0,5%	2,4%	3,8%	0,08	789 g	19g KH	geringe Dichte (Magenvolumen...)
	Chiasamen	29,0%	15,0%	21,0%	0,81	143 g	21g KH	Verhältnis KH/Protein
x	Brokkoli	0,2%	2,0%	2,9%	0,04	1034 g	21g KH	geringe Dichte (Magenvolumen...)
x	Pistazien	53,9%	16,2%	22,4%	1,40	134 g	22g KH	Verhältnis KH/Protein
	Avocado (Hass)	23,5%	1,5%	1,9%	6,91	1579 g	24g KH	geringe Dichte (Magenvolumen...)
	Blumenkohl	0,3%	2,3%	2,5%	0,06	1200 g	28g KH	geringe Dichte (Magenvolumen...)
	Artischocken	0,0%	3,0%	3,0%	0,00	1000 g	30g KH	geringe Dichte (Magenvolumen...)
x	Spinat	0,6%	2,0%	2,0%	0,15	1500 g	30g KH	geringe Dichte (Magenvolumen...)
	Kokosraspel	63,3%	6,4%	6,0%	5,10	500 g	32g KH	geringe Dichte (Magenvolumen...)
	Sahne	30,0%	3,2%	2,5%	5,26	1200 g	38g KH	geringe Dichte (Magenvolumen...)
	Kokosmehl (Rossmann)	9,9%	34,0%	21,0%	0,18	143 g	49g KH	Verhältnis KH/Protein
	Kidneybohnen	0,5%	13,0%	7,7%	0,02	390 g	51g KH	Verhältnis KH/Protein
	Prinzessbohnen TK	0,1%	3,5%	1,8%	0,02	1667 g	58g KH	geringe Dichte (Magenvolumen...)
x	Linsensprossen	0,6%	22,0%	9,0%	0,02	333 g	73g KH	Verhältnis KH/Protein