



Proteinwürfel

Hier siehst du Nahrungsmittel, welche einen hohen Gehalt an Protein (im Volksmund auch Eiweiss) enthalten. Proteine kommen in pflanzlichen wie auch in tierischen Produkten vor. Die Proteine dienen dem Aufbau körpereigener Proteine als Baustein von Muskeln, Hormone, Enzyme und Antikörper.

<p>Fisch</p> 	<p>geräucherter Fisch, Thon aus der Dose, Fisch pochiert mit Sauce, Fisch gebraten, Fischstäbli, Crevetten, Muscheln, Lachsmousse, Fisch im Ofen</p>
<p>Fleischersatz</p> 	<p>rote Bohnen (aus der Dose), Tofu gewürfelt gebraten, geräucherter Tofu, Tofuburger, Cornatur Geschnetzeltes, Seitan, Kichererbsen (aus der Dose), Falafel, Linsen (als Salat?)</p>
<p>Milchprodukte</p> 	<p>Käse geschmolzen, Reibkäse, Racelette-Käse (z.B. zum Überbacken), Hüttenkäse, Mozzarellaperlen (als Salatbeigabe), Feta Tommes (z.B. im Ofen gegart), Gorgonzola-Sauce, Frischkäse zum Füllen von Etwas, Haloumi (Käse zum Anbraten), Quark (zum Beispiel im Dessert integriert)</p>
<p>Fleischware</p> 	<p>Schinkenwürfeli, Trockenfleisch (zum Umwickeln von Etwas), Speckwürfeli, Wienerli, Salami, Streichwurst, Bratwurst, Cervelats, Fleischchügeli an einer Sauce Fleischkäse</p>
<p>Ei</p> 	<p>Hartgekochtes Ei (Pic-nic-Ei), Spiegelei, Rührei, Eiguss (für Gratin oder Wähe), Soufflé, französische Omelette (Eiertätsch), Ei für spanische Tortilla</p>
<p>Fleisch</p> 	<p>Gehacktes, Geschnetzeltes, Plätzli, Fleischspiesse, Hacktätschli Ragout (z.B. im Dampfkochtopf mit dem gewürfelten Gemüse zusammen), Pouletbrüstli (z.B. an Süss-Saurer-Sauce), Fleisch-Tartar</p>