

FAUSTFORMEL System

1

Immer
frühstücken.



2

Öfter **kleinere
Mahlzeiten** essen.



3

Zu jeder Mahlzeit
etwas **Eiweiß** essen.



4

DIE FAUSTFORMEL

Zu den **Hauptmahlzeiten** gilt:



= 2 Fäuste **Gemüse**
1 Faust **stärkehaltige Kohlenhydrate**
1 Handteller **Eiweiß**

Hin und wieder darf man alles!
80:20



GEMÜSE

mind. 2 Faustgrößen, roh oder gekocht

**Gemüsesorten, die nicht zur
Stärkefaust zählen:**

Artischocken, Auberginen, Blattsalat,
Brokkoli, Chicorée, Chinakohl, Fen-
chel, Gurken, Karfiol, Karotten, Knob-
lauch, Kohl, Kohlrabi, Kürbis, Lauch,
Mangold, Paprika, Pilze, Radieschen,
Rucola, Schwarzwurzeln, Sellerie,
Spargel, Spinat, Tomaten, Vogerlsalat,
Weißkraut, Wirsing, Zucchini, ...



STÄRKEHALTIGE KOHLENHYDRATE

max. 1 Faustgröße

Stärkehaltiges Gemüse:

Kartoffeln, Süßkartoffeln, Pastinaken,
Topinambur, Polenta, Erbsen,...

Getreide & Getreideprodukte

Roggen, Weizen, Dinkel, Gerste,
Hafer(flocken), Hirse, Reis, Mais,
Quinoa, ...
Brot, Nudeln, Knödel, Couscous,
Bulgur, ...



EIWEISS

Größe des Handtellers

Tierisches Eiweiß:

Fleisch (Wurst & Schinken nur selten),
Fisch, Meeresfrüchte, Eier,
Milchprodukte (nicht Butter & Sahne)

Pflanzliches Eiweiß:

(enthält Eiweiß + Kohlenhydrate)
Linsen, Bohnen, Kichererbsen (aber
nicht Erbsen), Soja/Tofu, Nüsse,
Kerne, Quinoa,...