

Hier im Anhang sende ich dir noch ein paar Beispiele, die vielleicht helfen bezüglich des Proteingehaltes in Nahrungsmitteln, wobei auch pflanzliche Proteinquellen vorkommen. Das wäre aber nochmals ein anderes Thema bezüglich biologischer Wertigkeit und Aufnahme im Körper. Aber vielleicht kann dies schon etwas unterstützen.

Dazu gibt es unter den verschiedenen Stellen (s.Link) die ein oder andere Broschüre, die man Patienten abgeben kann. Die meisten sind kostenlos jedoch finde ich persönlich nicht alle Empfehlungen optimal. Schau doch gerne mal hinein.

[Broschüren Lebensmittel und Ernährung](#)

[Shop | Gesundheitsförderung Schweiz](#)

[Unsere Ernährungsbroschüren | Entdecken Sie Nestlé](#)