



— FIT4BUSINESS —

9 EIWEISS-BOMBEN FÜR EINE SCHNELLERE GEWICHTSABNAHME UND DEINEN TRAUMKÖRPER!

ACHTUNG: KÖNNTE DEINE
FETTVERBRENNUNG BESCHLEUNIGEN

Mit sportlichen Grüßen von Stefan Cerny

Dipl. Sportlehrer, Ernährungstrainer, Personal Coach

Fit4Business GmbH ©



WARUM EIWEISS DER SCHLÜSSEL ZU DEINEM ERFOLG IST

Ob für den Muskelaufbau, die Fettverbrennung oder einfach mehr Energie im Alltag – Eiweiß ist ein unverzichtbarer Baustein für deinen Körper. Doch nicht alle Eiweißquellen sind gleich. In diesem Freebie stelle ich dir die 9 eiweißreichsten Lebensmittel vor, die dich mit hochwertigem Protein versorgen und dir helfen, deine Ziele zu erreichen – egal, ob du abnehmen, Muskeln aufbauen oder einfach gesünder leben möchtest.

#1 HÄHNCHENBRUST

→ Mit rund 31g Eiweiß pro 100g liefert Hähnchenbrust hochwertiges, fettarmes Protein, das perfekt für den Muskelaufbau und die Regeneration ist.

#2 RINDFLEISCH (STEAK)

→ Mit etwa 26g Eiweiß pro 100g bietet Steak hochwertiges Protein, das reich an Eisen und Zink ist, beides essentielle Nährstoffe für die körperliche Leistungsfähigkeit und den Muskelaufbau.

#3 THUNFISCH (AUS DER DOSE)

→ Thunfisch liefert ca. 23g Eiweiß pro 100g und ist eine der besten Quellen für mageres Eiweiß. Er enthält zudem wichtige Omega-3-Fettsäuren, die Entzündungen im Körper verringern.

#4 LACHS

→ Lachs ist nicht nur eine hervorragende Eiweißquelle (22g pro 100g), sondern enthält auch gesunde Omega-3-Fettsäuren, die Entzündungen im Körper reduzieren und den Fettstoffwechsel ankurbeln.

#5 SCHINKEN

→ Mit rund 22g Eiweiß pro 100g ist Schinken eine tolle, fettarme Eiweißquelle, die gut in eine eiweißreiche Ernährung integriert werden kann, besonders in Form von magerem, ungezuckertem Schinken.

#6 EIER

→ Eier sind wahre Protein-Wunder: Ein Ei enthält ca. 6g Eiweiß und bietet alle neun essentiellen Aminosäuren, die der Körper nicht selbst produzieren kann.

#7 KICHERERBSEN

→ Mit rund 19g Eiweiß pro 100g (gekocht) sind Kichererbsen eine ideale pflanzliche Eiweißquelle, die auch Ballaststoffe für eine gesunde Verdauung liefert.



**EIWEISS IST DER BAUSTEIN, AUS DEM DEINE
BESTFORM GEBAUT WIRD.**

#8 SKYR & MAGERQUARK

→ Beide enthalten ca. 11-12g Eiweiß pro 100g und sind hervorragend für eine eiweißreiche Ernährung. Sie fördern die Verdauung durch probiotische Kulturen (bei Skyr) und liefern leicht verdauliches Eiweiß, das perfekt für Zwischenmahlzeiten geeignet ist.

#9 TOFU

→ Tofu bietet ca. 8g Eiweiß pro 100g und ist besonders für Veganer eine großartige Quelle, um den täglichen Proteinbedarf zu decken. Zudem ist er vielseitig einsetzbar.

