

# **Perfektionismus beim ethisch korrekten Einkaufen**

**Beitrag von „tibo“ vom 4. November 2018 01:35**

Alles nur ungefähr:

150 g Müsli = 15 g

200 g Erdnüsse = 50 g

1 Becher Alpro Kirsch = 15 g

200 g Veggie-Nuggets = 30 g

200 g Couscous = 25 g

+ Bohnen bei denen ich die Packung gerade nicht griffbereit habe

Das ist das, was ich so a einem beispielhaften Tag esse, was nennenswert zu meinem Proteinbedarf beiträgt und bei dem ich gerade schnell nachsehen konnte.

Morgens statt Müsli ist auch Brot mit zum Beispiel Hummus sehr lecker, statt Erdnüssen gibt es immer abwechselnd mal Pistazien und Cashewkerne oder eine Nussmischung, naja und abends gibt es natürlich viele Möglichkeiten anstelle dieser typischen Ersatzprodukte wie den Veggie-Nuggets.

Abzüglich der Verwertbarkeitsrate im Körper natürlich, aber ich vermute bei 150 g Proteinbedarf hat dein Mann auch einen höheren Gesamtumsatz am Tag als ich.