

# Essen per Lieferando, etc. In die Schule liefern lassen?

Beitrag von „Veronica Mars“ vom 15. Januar 2021 18:46

[Zitat von samu](#)

Und was sind Proteinpulverchen? Also ich wüsste gar ich, wie ich da einen Mangel entwickeln sollte, dass ich mir das zusätzlich einstreuen müsste

als Vegetarier erwischt man leicht zu wenig Protein, wenn man nicht ständig Bohnen und Tofu isst. Prinzipiell gar nicht so problematisch, aber wenn man abnehmen will, dann hilft es genug Protein zu essen, weil das einfach viel länger sättigt.

Bei mir gibt es jetzt Essen vom Griechen. Saganaki, Zaziki und Bauernsalat. 🤪 ich muss ja leider die örtliche Gastronomie unterstützen 😊👍