

CHRISTINA WIEDEMANN

# EIWEISS, NUR GRÜN

**Der Proteinkick aus  
Linsen, Erbsen, Tofu & Co.**

---

# THEORIE

---

Ein Wort zuvor ... 5

## **DIE GRÜNE KRAFT** 7

**Grüne Eiweißkraft nutzen** 8

Aufgaben von Proteinen 9

Grüne Eiweißquellen 10

Biologische Wertigkeit 11

Optimale Proteinversorgung 12

Extra: Grüne Proteine – so gesund  
sind die Lieferanten 13

## **Eiweißstars: Hülsenfrüchte** 14

Bohnen 15

Extra: Bohnenvielfalt 17

Sojabohnen 19

Extra: Sojavielfalt 21

Erbsen 22

Kichererbsen 23

Linsen 25

Süßlupinen 27

## **Energiespender:**

**Getreide & Sprossen** 28

Weizen 29

Dinkel 30

Extra: Urgetreide 32

Hafer 33

Gerste 34

Hirse 35

Reis 36

Mais 37

Extra: Frische Sprossen aus  
eigener Zucht 38

## **Kleine Riesen: Pseudogetreide** 40

Amarant 41

Buchweizen 42

Quinoa 43

Canihua 44

Extra: Oft gefragt 45

## **Knabberlust: Nüsse & Samen** 46

Chia-Samen 47

Hanfsamen 48

Leinsamen 49

Sesam 50

Mohnsamen 50

Sonnenblumenkerne 51

Kürbiskerne 51

Pinienkerne 51

Cashewkerne 52

Erdnüsse 53

Haselnüsse 53

Mandeln 54

Walnüsse 54

Pistazien 55



---

## PRAXIS

---

### DIE GRÜNE-PROTEINE- KÜCHE 57

Grüner Start –  
Frühstück & Aufstriche 58

Grüner Topact –  
Eiweißreiche Hauptgerichte 70

Eiweiß to go –  
Salate & Snacks für unterwegs 92

### GESUND & FIT MIT GRÜNEN PROTEINEN 107

Das 3-Wochen-Programm 108

Die 3-Wochen-Formel 108

Woche 1 –  
Sanfter Einstieg im Liegen 110

Extra: Woche 1 – Rezepte 112

Woche 2 – Gezielt trainieren 114

Extra: Woche 2 – Rezepte 116

Extra: Smoothies – Eiweißkick  
für zwischendurch 118



Woche 3 –  
Das komplette Programm 120  
Extra: Woche 3 – Rezepte 122

---

## SERVICE

---

Bücher, die weiterhelfen 124  
Adressen, die weiterhelfen 124  
Sachregister 125  
Rezeptregister 126  
Impressum 127