

**EatSmarter!**

# PROTEIN- FRÜHSTÜCK

45 eiweißreiche Rezepte  
für einen guten Start  
in den Tag

**riva**

# INHALT

Der perfekte Start in einen schwungvollen Tag .....	6
Was sind eigentlich Proteine? .....	6
Proteine machen schlank .....	7
Die zehn besten Protein-Nahrungsmittel .....	7
Mit Proteinen den Tag beginnen .....	8
Informationen zu den Nährwerten .....	9
<b>HERZHAFTE KALTE GERICHTE .....</b>	<b>11</b>
<b>JOGHURT UND QUARK .....</b>	<b>47</b>
<b>MÜSLI, PORRIDGE UND BREI .....</b>	<b>63</b>
<b>WARME GERICHTE .....</b>	<b>73</b>

