**Eiweißquellen**

Biologische Wertigkeit

**Die besten pflanzlichen Proteinquellen:**

**Ein Bild, das Tisch enthält.

Automatisch generierte Beschreibung**

Ein Bild, das Tisch enthält.

Automatisch generierte Beschreibung **Die besten tierischen Proteinquellen:**

Quelle: Upfit GbR