

VIDEO: Vorteile, Nachteile Rohkost, gängige Fehler, Entgiftung, Vergiftung, Gurus - I

Post by "Mela" of Nov 3rd 2017, 11:18 pm

Danke für euer Video!



Für mich war es zwar aufgrund meines kleinen Datenvolumens sehr schwierig anzusehen, aber trotzdem bedanke ich mich dafür! 🌈

Eine Frage hätte ich noch bzgl. Maillard-Produkte, Advanced Glycation Endproducts, weil es sein könnte, dass ich etwas falsch aufgefasst habe:

Alina spricht davon, dass die „schlimmsten“ [AGE](#)-Werte in erhitzten Getreideprodukten oder aber Lebensmitteln mit gleichzeitig vielen enthaltenen Kohlenhydraten und Eiweißen zu finden sind. Heißt das, dass zum Beispiel Haferflocken oder Hülsenfrüchten noch mehr AGEs enthalten sind als in erhitztem Fleisch , Fisch, Ei, etc.?