

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

**Post by "Alina Nahrungsdschungel" of Nov 7th 2017, 4:58 pm**

Du nimmst ja nicht nur diese Drinks zu dir sondern auch richtige nährstoffreiche Lebensmittel. Zudem können auch selbst "gebastelte" Shakes viele Vitamine und Mineralstoffe enthalten sofern sie aus natürlichen Rohstoffen gemacht werden. z.B. aus Hanfsamen (Fettsäuren, Proteine, Mineralstoffe, B-Vitamine), Banane (B6, Energie), Chlorella (Eisen, B12, Folsäure), Zitrone (Vitamin C)