

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

Post by "Mela" of Nov 7th 2017, 9:28 pm

Das ist mir schon klar.

Um auf 20 Gramm Eiweiß zu kommen, müsste eine sehr große Menge Hanfsamen (an die 100 Gramm?) verwendet werden, wobei das Aminosäurenprofil glaube ich vergleichsweise dann ohnehin nicht besonders optimal wäre und zudem wahrscheinlich eine (zu) hohe Menge Fett auch gleichzeitig dabei wäre.

So sehr ich deinen Rat auch schätze, ehrlich gesagt fühlt sich ein Shake aus 100 Gramm Hanfsamen (die mir pur gar nicht so wirklich zusagen) und fünf Bananen auch nicht gut an. 😞