

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

Post by "Alina Nahrungsdschungel" of Nov 8th 2017, 2:23 pm

Dir kann man es aber auch nicht recht machen. 😊

So ziemlich alles "Natürliche" ist besser als diese Drinks.

Um zu viel Fett etc. durch Nüsse brauchst du dir keine Gedanken machen solange du noch so im Untergewicht bist.

Zumal bereits 60g Hanfsamen (geschält) es auf 18 Eiweiß bringen würden.

Hier mein konkreter Vorschlag_

60g geschälte Hanfsamen

+ 2 Bananen

+ 10g Chlorella

+ 1 TL Acerola

= 600 kcal 25g Eiweiß, 30g Fett und 50g KH