

Frust Frust Frust

Beitrag von „Britta“ vom 6. März 2005 20:20

Zitat

Conni schrieb am 06.03.2005 20:05:

Was auch relativ gut sättigt und gegen Schoki-Hunger hilft und nicht zu viele Kalorien hat: Fettarmen Kakao (es gibt welchen mit 0,3% im Literpack), etwa 200 bis 300 ml und eine Banane in den Mixer, vermixen, ganz langsam trinken. Gibt noch Kalzium und ein paar Vitamine (von der Banane).

Grüße,
Conni

Aber ist es nicht so, dass das Kalzium im kakao nicht mehr vom Körper aufgenommen werden kann wegen Zucker oder sonst irgendwelchen Inhaltsstoffen?

auch unsportlich und dick geworden
britta