

SHAKE BOOK

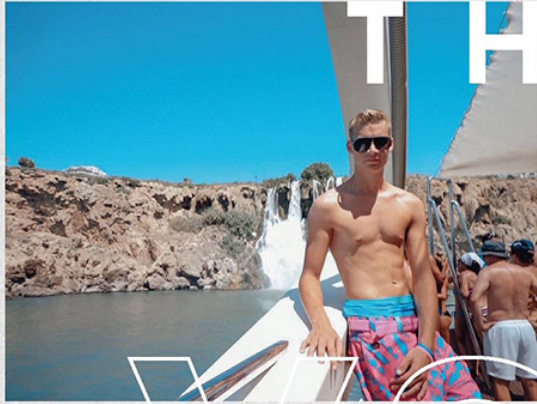
50+
*fitnessshake
rezepte*
+ dein Shake als Bowl
und als Eis!



MAEX BAYER

DER RICHTIGE SHAKE ZUR RICHTIGEN ZEIT.

GETMOTIVATED GETMOTIVATED GETMOTIVATED GETMOTIVATED GETMOTIVATED GETMOTIVATED GETMOTIVATED GETMOTIVATED GETMOTIVATED GETMOTIVATED



2011-2020



NOW

Servus!

Bevor wir in die Welt der Fitness-Shakes eintauchen, möchte ich dir kurz meine Geschichte erzählen, denn ich glaube, dann kannst du verstehen, wieso ich dieses Buch geschrieben habe:

Ich heiße Maximilian, bin 24 Jahre alt und komme aus der Nähe von München. Mit 16 Jahren habe ich mit Fitness und speziell mit Kraftsport angefangen, auch wenn ich ehrlich gesagt keine Ahnung davon hatte. Vor allem mit der Ernährung hatte ich so meine Probleme: ***Was esse ich? Wann esse ich? Wie viel esse ich?*** Um meinen Körper besser kennenzulernen, habe ich angefangen, die verschiedensten Tipps für eine gesunde Ernährung auszutesten. Zuerst habe ich mich von meinen Fitnessvorbildern inspirieren lassen und deren Ratschläge schlicht befolgt. Später habe ich mich weiter ausprobiert, da ich gelernt habe, dass jeder Körper anders ist und es nicht die einzig wahre Ernährungsweise gibt.

Neben meiner Haupttätigkeit arbeite ich als Model, sodass ich auf meinen Körper angewiesen bin und im Alltagsstress regelmäßig Zeit für mein Training finden muss. Da ich meinen Körper und meine Muskeln also perfekt versorgen will und dies nur mit einer gesunden Ernährungsweise möglich ist, stand ich vor einem Problem: Wie schaffe ich es, neben zwei Jobs ausreichend Zeit für Training und eine ***gesunde Ernährung*** zu finden? Ich brauchte dringend eine Lösung, um mich auch in stressigen Situationen gesund zu ernähren. Mit den Shakes habe ich die Lösung gefunden: Sie sind schnell und einfach zuzubereiten. Seit 2014 übe ich meinen Job im Luft- und Raumfahrtbereich

aus. Meine Arbeitszeiten sind in Früh-, Spät- und Nachtschicht gegliedert und ich denke, jeder, der auch in der Schichtarbeit tätig ist, kann die körperliche Belastung, die damit einhergeht, nachempfinden. Nach einer anstrengenden Spät- oder Nachtschicht bin ich oftmals so ausgelaugt, dass ich einfach keine Lust habe, mich zu Hause an den Herd zu stellen und frisch zu kochen. Aber auch wenn ich tagsüber schlafe, weil ich in der Nacht gearbeitet habe, kann ich mir nach dem Aufstehen ohne große Mühe einen Shake mixen. Gerade deshalb ist ein Fitness-Shake für mich die optimale Lösung, um ganz unkompliziert viele **wichtige Nährstoffe** aufzunehmen.

Mit diesem Einblick in mein Leben möchte ich dir zeigen, dass es auch für mich eine Herausforderung ist, Training und gesunde Ernährung im Alltagsstress nicht zu vernachlässigen. Früher habe ich eine gesunde Ernährung eher als Belastung empfunden, doch indem ich mir Wissen angeeignet habe, konnte ich den Druck ablegen. So entstand die Idee dieses Buches: Ich möchte mein Wissen an dich weitergeben und dir zeigen, dass eine gesunde Ernährung gar nicht zeitaufwendig sein muss. Wenn du wie ich keine Zeit findest frisch zu kochen, kannst du dir einfach einen Shake mixen, der wichtige Nährstoffe enthält, aber vor allem super schmeckt. Versteh mich nicht falsch: Ich will dich auf keinen Fall dazu verleiten, dass du ab jetzt all deine Mahlzeiten mit Shakes ersetzt! Aber wenn du das nächste Mal unterwegs bist, kannst du ja einfach mal zu Fast Food greifen. Hä, was? Ja, du hast richtig gelesen: Zu schnellem Essen! Mix dir deinen eigenen Shake und nimm ihn mit zur Arbeit, Schule oder Uni. **Viel Spaß beim Ausprobieren!**

INHALT



Warum Shakes?

Nährstoffe - die halbe Miete!

Wundermittel Kreatin

Lebensmittelwissen: Obst

Lebensmittelwissen: Gemüse

Lebensmittelwissen: Milch und Pflanzendrinks

Lebensmittelwissen: Joghurt und Quark

Lebensmittelwissen: Getreide

Lebensmittelwissen: Nüsse und Samen

Lebensmittelwissen: Kräuter und Gewürze

Lebensmittelwissen: Fette und Öle

Lebensmittelwissen. Zucker und Alternativen

Lebensmittelwissen: Superfoods

Lebensmittelwissen: Insekten und Fisch

Was brauche ich für die Zubereitung?

Shakes zum Frühstück

Shakes zur Mittagszeit

Shakes vor dem Training

Shakes nach dem Training

Shakes für den Abend

Spezial Shakes

Dein Shake als Bowl

Dein Shake am Stiel

Bildcollage

[Anna Foodstyling](#)

[Social Media](#)

[Meine Gymbooks](#)

[Fettes Merce!](#)

WARUM
Shakes?



UND WARUM JETZT SHAKES?

Wenn du aufgrund deiner Arbeit oder wegen Terminstress mal keine Zeit findest zu kochen, dann solltest du trotzdem einen Weg finden, deinen Körper mit den richtigen Nährwerten zu versorgen. Das hilft ihm, den Stoffwechsel am Laufen zu halten und die Muskeln nach dem Training gezielt zu versorgen.

Wenn dich das Essensangebot in der Kantine oder im nächstgelegenen Café nicht überzeugt oder du einfach mal keine Zeit für eine Mittagspause hast, kannst du deinen vorbereiteten Shake entspannt nebenbei trinken und sparst dir den Gang zum Bäcker, in die Raststätte oder den Supermarkt. Ich nehme mir meine Shakes zum Beispiel mit zur Arbeit, zum Training und wenn ich längere Fahrten vor mir habe. Keine Sorge, arbeitest du bei der Zubereitung der Shakes sauber und verwendest **gute Zutaten**, dann halten sich diese problemlos einen Tag lang in der Tasche. Ein weiterer Vorteil der Shakes ist, dass du die Zusammenstellung der Zutaten an deine Bedürfnisse anpassen kannst. Meine Rezepte sind nicht in Stein gemeißelt: Du kannst dich ausprobieren und deine ganz eigenen Shakerezepte kreieren! Es gibt aber noch einen riesigen Pluspunkt für die Shakes: Du nimmst täglich genügend **Vitamine und Mineralstoffe** zu dir, denn Obst und Gemüse sind fester Bestandteil der Shakes und in ihren Zellwänden sitzen die wertvollen Vitamine und Mineralstoffe. Pürierst oder mixt du das Obst und Gemüse, werden die Zellwände aufgebrochen und unser Körper kann die Nährstoffe besser verdauen und verwerten.

TIPP: Für den idealen Nährwertgehalt sollte man den Shake zeitnah trinken.

Im Kapitel „Vitamine und Mineralstoffe“ gehe ich näher darauf ein, dass unser Körper manche Vitamine nur in der Kombination mit Öl verwerten kann. Isst du zu deinem Obst oder Gemüse einen Löffel Öl? Ich ehrlich gesagt nicht - außer im Salat natürlich. In den Shakes ist das kleine Problem schnell gelöst und meist verbessert etwas Öl sogar den Geschmack. Generell kann man sagen, dass der Körper die Nahrung **schneller und effektiver** aufnehmen kann, wenn diese vorbereitet wird. Das beste Beispiel hierfür sind Hafer und Leinsamen: Beide sind sehr gesund und enthalten viele Mineral- und Ballaststoffe, doch wenn du sie als ganzen Korn beziehungsweise Samen isst, muss dein Körper sich sehr anstrengen, um an die wertvollen Nährstoffe zu gelangen. Wenn du sie schrotest oder sogar mahlst, ist die Verarbeitung für deinen Körper deutlich einfacher. Anders sieht es bei den Schalen aus: Wie bei fast allen Lebensmitteln sollten diese erhalten bleiben, denn sie weisen direkt darunter eine enorm hohe Dichte an Nährwerten auf.

NÄHRSTOFFE - ***die halbe Miete!***



Was sind Makronährstoffe?

Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße - das sind die drei lebenswichtigen Makronährstoffe, deren Energie in Kilojoule oder Kilokalorien angegeben wird. Doch was unterscheidet sie?

Was sind Kohlenhydrate?

Kohlenhydrate machen den größten Teil der Nahrung aus und sind die **Hauptenergielieferanten** für deinen Körper. Vor allem für dein Gehirn und dein Muskelwachstum liefern sie die notwendige Energie. Kohlenhydrate bestehen aus Zuckermolekülen und werden je nach Anzahl der Zuckerbausteine in drei Gruppen eingeteilt: **Monosaccharide, Disaccharide und Polysaccharide.** Das meint nichts anderes als Einfach-, Zweifach- und Mehrfachzucker. Trauben- und Fruchtzucker gehören zu den Monosacchariden und herkömmlicher Haushaltszucker zu den Disacchariden. Auch Süßigkeiten, Schokolade, Junkfood und zuckerhaltige Getränke sind meist mit Einfach- oder Zweifachzucker angereichert. Sie lassen den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen und führen so schnell zu neuer Energie. Diese hält aber trotz der hohen Kalorien nicht lange an und es folgen Heißhungerattacken. Bessere Energielieferanten sind hingegen Mehrfachzucker wie sie in Kartoffeln, Getreide und Hülsenfrüchten vorkommen. Eine besondere Form der Polysaccharide ist Stärke, die vor allem in Vollkornprodukten wie Vollkornbrot, Haferflocken, Vollkornreis und Nudeln enthalten ist. Anders als Einfach- und Zweifachzucker bestehen diese komplexen Kohlenhydrate aus mehr Zuckermolekülen, die erst in kleinere Bestandteile aufgespalten werden, bevor sie dein Körper aufnehmen kann. Dadurch steigt der Blutzuckerspiegel langsamer an und du hast ein längeres Sättigungsgefühl. **Eine Ausnahme gibt es aber:** Obwohl Obst aufgrund der Fructose strenggenommen den Monosacchariden zuzuordnen ist, enthält es wertvolle

Vitamine und Mineralstoffe, sodass man es zu den komplexen Kohlenhydraten zählt.

FAZIT: Meide einfache Kohlenhydrate und wähle komplexe Kohlenhydrate!

Was sind Eiweiße?

Eiweiße, auch Proteine genannt, sind die Grundbausteine des Lebens: Sie sind Baustoffe für Zellen und Gewebe, wie zum Beispiel Muskeln und Organe, und auch für die Hormonbildung, das Immunsystem und als Transportstoff sind sie unverzichtbar. Da unser Körper jedoch keinen Eiweißspeicher besitzt, müssen wir ihn regelmäßig mit Eiweißen versorgen. Dies gelingt, indem wir sie durch die Nahrung zu uns nehmen. Als Energiequelle dienen Proteine nur in besonderen Situationen wie während des Fastens oder bei Diäten. Besteht kein Mangel an anderen Energielieferanten, weil du ausreichend Kohlenhydrate isst, werden sie nicht für die Energiegewinnung „vergeudet“. ***Sie liefern pro Gramm 4 kcal (17 kJ).***

Was sind Fette?

In der Regel werden Fette negativ dargestellt, indem man sie für die Entstehung von Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen verantwortlich macht. Dabei sind Fette nur ungesund, wenn wir zu viel davon essen, da sie sich dann als Depotfett an unerwünschten Stellen ablagern. Außerdem solltest du darauf achten, welche Fette du zu dir nimmst - es gibt nämlich gute und schlechte Fette.

Zu Beginn: Es darf auf keinen Fall vergessen werden, dass Fette ein lebenswichtiger Nährstoff und somit unverzichtbar für unsere Gesundheit sind! Mit 9 kcal pro Gramm liefern sie mehr als doppelt so viel Energie wie Kohlenhydrate oder Eiweiße. Fette sind Teil der Zellmembran und schützen unsere Organe, indem sie als Organfett das Herz, die Nieren und das Nervensystem einhüllen. Das Fettgewebe der Unterhaut bildet eine isolierende Schicht, die uns vor Wärmeverlusten und äußeren Beanspruchungen schützt.

Die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K können zudem nur mithilfe von Fett aufgenommen werden.

Auch wenn Fette in vielen Formen auftreten, ist ihre chemische Grundstruktur gleich: Einem Teil Glycerin sind drei Fettsäuren angelagert. Durch die Unterschiede der Fettsäureketten, mit denen das Glycerin verbunden ist, entstehen dann die verschiedenen Fette, wie zum Beispiel Butter, Öl, Speck, Talg oder Schmalz. Nach ihrer Herkunft unterscheidet man tierische und pflanzliche Fette. Daneben gibt es gesättigte sowie einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren.

Tierische Lebensmittel enthalten viele gesättigte Fettsäuren und dienen als Energielieferant. Sie kommen entweder in Fleisch, Geflügel, Milch, Käse, Butter und Eiern oder auch als versteckte Fette in Wurst, Schokolade und Fertiggerichten vor. Da Fleischwaren wie Wurst, Speck, Salami und Teewurst neben dem tierischen Fett auch viel Cholesterin enthalten, sollten wir sie eher selten zu uns nehmen, denn ein gesteigerter Cholesterinspiegel im Blut erhöht auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Pflanzliche Fette gelten gemeinhin als gesünder, da sie reich an ungesättigten Fettsäuren und frei von Cholesterin sind. Die einfach ungesättigten Fettsäuren, die unser Körper selbst herstellen kann, benötigen wir für die Funktion unserer Zellmembran. Sie sind die am wenigsten umstrittenen Fettsäuren, da ihr Einfluss auf unseren Körper als vollkommen unproblematisch gilt. Sie kommen in Avocados, Nüssen, Samen, Oliven- und Rapsöl vor. Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren müssen wir durch die Nahrung aufnehmen, da sie essenziell sind. Unser Körper kann sie nämlich nicht selbst herstellen, obwohl sie lebensnotwendig sind. Sie sind vor allem für das Wachstum der Zellmembran und die Vermehrung der Zellen zuständig.

Zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren zählen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren, wobei die meisten Lebensmittel einen deutlich höheren Omega-6-Anteil aufweisen. Da zu viele Omega-6-Fette jedoch Entzündungsreaktionen verstärken, solltest du bei der Auswahl deiner Lebensmittel auf das Verhältnis der Fettsäuren achten: Omega-3 zu Omega-6 im Verhältnis 1:4 ist optimal. Das Verhältnis lässt die mehrfach ungesättigten Fettsäuren also gesund werden.

Das entzündungshemmende Omega-3 ist in Leinsamen, Walnüssen, Lein- und Rapsöl, aber auch in fettreichem Fisch enthalten. Aber Fisch ist doch kein pflanzliches Fett, oder? Pflanzliche Fette kommen in Algen und folglich auch in Fischen wie Lachs, Makrele oder Hering vor.

Worauf du bei deiner Ernährung achten solltest:

- Tierische Fette reduzieren, da sie viele gesättigte Fettsäuren enthalten (Ausnahme: fettreicher Fisch).
- Pflanzliche Fette bevorzugen, da sie reich an ungesättigten Fettsäuren und cholesterinfrei sind.
- **Tipp:** Je flüssiger ein Fett ist, desto höher ist der Anteil ungesättigter Fettsäuren.
- **Vorsicht:** Auch pflanzliche Öle haben viele Kalorien.
- Mit sichtbaren Fetten wie Butter, Sahne und Öl sparsam umgehen.
- Versteckte Fette in Wurst, Käse, Kuchen, Tiefkühlpizza und frittierten Gerichten berücksichtigen.

Vitamine und Mikronährstoffe

Mikronährstoffe und Vitamine sind wichtig für alle möglichen Funktionen in unserem Körper, so auch für den Stoffwechsel. Teilweise verbraucht unser Körper die Mikronährstoffe und Vitamine und teilweise nutzt er sie, um wiederum andere Nährstoffe verwenden zu können. Neben dem Energie- und Eiweißstoffwechsel stärken sie das Immunsystem. So kann unser Körper zum Beispiel das Vitamin D3 am besten in Verbindung mit Magnesium verwerten. Vitamine teilen sich in fettlösliche und wasserlösliche Vitamine auf: Zu den fettlöslichen Vitaminen gehören Vitamin A, D, E und K, zu den wasserlöslichen Vitamin C, B1, B2, B6, B12 sowie auch Biotin (B7), Folsäure (B9) und Pantothensäure (B5). Da unser Körper die Nährstoffe nur in kleinsten Mengen speichern kann, verlangt er eine tägliche Aufnahme von uns. Doch genauso wie eine Unterversorgung von Vitaminen und Mikronährstoffen auftreten kann, ist gerade bei den fettlöslichen Vitaminen eine dauerhafte Überversorgung unvorteilhaft.

Eisen ist wichtig für den Sauerstofftransport und die Energiegewinnung in den Muskelzellen, wo das Vitamin C die Aufnahme von Eisen unterstützt. Gerade Frauen sollten darauf achten, genug Eisen zu sich zu nehmen, denn während der Menstruation scheidet ihr Körper unter Umständen sehr viel Eisen aus.

Zink ist essenziell an vielen Stoffwechselprozessen beteiligt und hat eine Schlüsselrolle für den Muskelaufbau inne. Zusätzlich unterstützt Zink die Bildung von Testosteron, das für das Training wichtig ist. Zinkhaltige Lebensmittel sind Fleisch und Kidneybohnen.

Chrom ist ein Spurenelement, das für den Stoffwechsel wichtig ist. Chrom sorgt dafür, dass mehr Glukose vom Blut in den Muskeln gespeichert werden kann, wodurch das Speichen der Glukose als Fett im Körper verringert wird. Fleisch, Fisch, Käse wie Edamer und Gouda, Gemüse wie Tomaten und Grünkohl und auch Nüsse wie Hasel- und Paranüsse beinhalten Chrom.

B-Vitamine spielen eine wesentliche Rolle beim Energiestoffwechsel des Körpers. Sie sind an der Zellteilung beteiligt und wirken sich positiv auf die Verdauung und Verwertung der zu sich genommenen Lebensmittel aus. Cobalamin, besser bekannt als Vitamin B12, ist ein Sonderfall, denn es kommt nur in geringsten Spuren in pflanzlichen Lebensmitteln vor. Deshalb ist es sinnvoll bei einer vegetarischen oder veganen Ernährung auf Nahrungsergänzungsmittel zurückzugreifen, um so einen B12-Mangel zu vermeiden.

Kalzium ist für die Bildung und den Erhalt von Knochen und Zähnen, die bessere Blutgerinnung und normale Funktionen vieler Enzyme zuständig. Ein weiterer Vorteil für uns Sportler ist, dass Kalzium Muskelkrämpfen vorbeugt, da es für die Muskelkontraktion notwendig ist. Gute Kalziumquellen sind Milch und Milchprodukte sowie grünes Gemüse.

Magnesium steuert zur Funktion beziehungsweise Reizübertragung von Muskel- und Nervenzellen bei. Hinzukommend reguliert es die Aktivität von mehr als 300 Enzymen im Körper und unterstützt den Energiehaushalt. Eine Unterversorgung von Magnesium kann unter anderem Krämpfe und Zittern hervorrufen. Bei einer ausgewogenen Ernährung kommt ein Magnesiummangel jedoch eher selten vor.

Kalium ist innerhalb der Körperzellen eines der wichtigsten Elektrolyte. Es sorgt maßgeblich für die Reizbildung und -weiterleitung und gemeinsam mit Natrium reguliert es den Blutdruck. Kalium kann nicht wie andere Minerale im Körper gespeichert werden, denn wenn der Körper das Kalium zum Zeitpunkt der Aufnahme nicht benötigt, scheidet er es im Urin wieder aus. Aufgrund dessen ist es wichtig, regelmäßig, also täglich Kalium zu sich zu nehmen. Ein Kaliummangel wirkt sich besonders in den Muskel- und Nervenzellen aus, da sie nicht mehr richtig angeregt werden. Anzeichen für einen Mangel sind Herzschmerzen, Muskelzucken, -schwäche und -krämpfe sowie Kopfschmerzen, Unruhe und Konzentrationsstörungen. Bohnen, Erbsen, Bananen, Tomaten, Paprika und alle Kohlsorten enthalten viel Kalium und verhindern somit Mangelercheinungen.

Was sind Aminosäuren?

Aminosäuren bilden die Bausteine aller Eiweiße, mit anderen Worten Proteine, ohne die wir nicht leben können. Anders als Kohlenhydrate und Fette enthalten Aminosäuren Stickstoff und sind imstande Gewebe wie Organe, Muskeln, Haut und Haare zu bilden. Außerdem bilden sie die Grundsubstanz für Hormone, Enzyme und Neurotransmitter. Letztere brauchen wir für vielzählige Stoffwechselvorgänge, die in unserem Körper ablaufen. Von großer Relevanz sind vor allem die 20 proteinbildenden Aminosäuren, aus denen unser Körper über 50.000 verschiedene Proteine herstellen kann. Von diesen 20 proteinogenen Aminosäuren sind acht essenziell, das heißt, der Körper kann sie nicht selbst herstellen und wir müssen sie über die Nahrung aufnehmen. Nicht essenzielle Aminosäuren kann der Körper wiederum selbst bilden.

Merk dir: Wenn du trainierst, ist dein Körper auf Aminosäuren und andere wichtige Nähr- und Mineralstoffe angewiesen. Daher solltest du unbedingt auf eine

ausreichende Versorgung achten. Die Fitness-Shakes helfen dir dabei!

WUNDERMITTEL
Kreatin



Immer mehr Sportler nehmen **Kreatin** in Form von Nahrungsergänzungsmitteln zu sich, um ihre Leistungsfähigkeit und ihren Muskelaufbau zu fördern. Ich habe die Vorteile, die Kreatin mit sich bringt, für dich zusammengefasst:

- Kreatin wirkt bei kurzen, intensiven Belastungen leistungssteigernd.
- Es fördert die Regeneration der beanspruchten Muskulatur nach dem Training.
- Dein Körper wirkt dank Kreatin voluminöser, da es zu Wassereinlagerungen im Muskelgewebe führt.

Woraus setzt sich Kreatin zusammen? Wann macht die Einnahme Sinn? Was musst du dabei beachten? Gibt es auch Nebenwirkungen? Diese Fragen beantworte ich dir im folgenden **Kreatin-Überblick:**

Kreatin **unterstützt deinen Körper bei verschiedenen Vorgängen des Energiestoffwechsels.** Dein Körper ist durchaus dazu fähig, Kreatin zu gewissen Teilen selbst herzustellen. So wird es in Mengen von 1 bis 2 g pro Tag von der Niere, der Leber und der Bauchspeicheldrüse gebildet, wobei die Aminosäuren Arginin, Glycin und Methionin eine wichtige Rolle spielen. Darüber hinaus nehmen wir Kreatin über die Nahrung zu uns. Vereinzelt ist der Stoff auch in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten, hauptsächlich jedoch in tierischen Produkten, wie in Schweine- und Rindfleisch, Eiern und Fisch. Allerdings geht durch das Braten der Speisen ein Großteil des enthaltenen Kreatins verloren.

Genau aus diesem Grund ist es als aktiver Sportler sinnvoll, Kreatin nicht nur über die Nahrung, sondern auch in Form

von Kreatin-Pulver oder Kreatin-Kapseln zu sich zu nehmen. Denn wer mehrmals die Woche intensiv Sport betreibt, sollte **täglich zwischen 3 bis 5 g Kreatin** zu sich nehmen und diese empfohlene Menge ist eben nur schwer ausschließlich über die Ernährung abzudecken. Das Wichtigste in Kürze:

- Kreatin-Kuren sind nicht erforderlich oder ratsam.
- Die beständige Einnahme von 2 bis 5 g täglich hat sich am effektivsten bewährt und ist gesundheitlich vollkommen unproblematisch.
- Der Einnahmezeitpunkt ist belanglos und wirkt sich in keiner Weise auf den Muskelaufbau aus.
- Kreatin-Kapseln sind leichter transportier- und dosierbar, wohingegen das Pulver preisgünstiger ist.

PS: Verwechsle Kreatin nicht mit Keratin: Das ist nämlich für die Haare!

LEBENSMITTELWISSEN

Obst

