

---

Subject: Eiweiß-Shakes, welche ?

Posted by [tvtotalfan](#) on Wed, 20 Aug 2008 17:18:18 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

So, ich bin gerade voll dabei mit Muskeln + Kondition aufzubauen. (Hanteltraining, Liegestütze + viel schwimmen).

Jetzt möchte ich noch Eiweiß/Creatin mit in den Speiseplan aufnehmen, weiß aber nicht welches, aber hier sind doch sicherlich Leute die sich damit auskennen und mir was empfehlen können...

Bitte sagt mal was dazu.

Danke

---