

---

Subject: was haltet ihr von Sojaflocken?

Posted by [anvil333](#) on Mon, 26 Jun 2006 13:56:40 GMT

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

---

ich esse jeden Tag Sojaflocken, gemischt in einem Shake

500g Magerquark

200g gefrorene Waldbeeren oder 2 Bananen

40g Sojaflocken

etwas Honig+Milch

(hab Krafttraining als Hobby)

wie ist das mit der Verarbeitung von Sojaflocken,

die werden geröstet, mindert das irgendwie die Qualität , wegen Equol bilden im Körper?