

---

Subject: Hab mir Inositol + Cholin-Kapseln gekauft

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 09 Mar 2015 22:54:42 GMT

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

---

Hallo Freunde,

ich hab mir Inositol- und Cholin-Kapseln gekauft zu je 250 mg.

Zwar komme ich durchs Lecithin bereits auf 10.000 mg Cholin am Tag- demnach erscheinen die 250 mg etwas lächerlich.

Aber ich wollte Kapseln haben, wo kein Fett dabei ist. Denn das Lecithin ist zu 84% pures Fett.

Jetzt wollt ich euch mal fragen, was ich denn mit den Kapseln so alles machen kann.

Danke!

---