
Subject: Nahrungsergänzer

Posted by [Schneeball](#) on Mon, 09 Jan 2017 10:51:34 GMT

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

Hey...ich achte seid längerem auf meine ernährung.Allerdings mag ich gar kein obst....die säuren da drin...mir ziehst gleich alles zusammen.Daher trinke ich jeden tag einfach einen liter multisaft.....

Dann einmal am tag solche multibrausetabletten

Fischölkapseln fürs omega

und für die durchblutung die knocblauchkapseln

Meine frage...bringt das überhaupt was.Gerade die multiebrause tabletten...nach denn angaben da sollte man ja mit einer tablette 100 prozent an den nötigsten vitaminen abdecken...bloss/nur.....stimmen die angaben....iss das verbindlich geprüft...bzw iss da überhaupt auch nur ein einziges vitamin drin?

Sone Fischölkapsel habe ich mal aufgeschnitten....stinkt wie die pest....Fisch iss da auf jeden fall drin...aber auch die ungesättigten fettsäuren....bin sehr verunsichert....

Nimmt von euch jemand sowas....wie sind eure erfahrungen?
