

---

Subject: Wie messt ihr Pulvermengen? Vit C + ACC kombi?

Posted by [testuser](#) on Tue, 07 Nov 2006 23:12:41 GMT

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

---

Ich nehme Vitamin C Pulver, da soll man ja 100 bis 200 milligramm nehmen. Leider ist das so eine Sache mit der "Messerspitze" und dem abschätzen. Klar kann man Vit C nur schwer stark überdosieren, aber da ich kein Gefühl für die Menge habe, weiß ich jetzt nicht ob ich da jetzt 100 milligramm oder doch schon 1 gramm oder mehr hab...  
wie macht ihr das??

PS: VitC + ACC zusammen aufgelöst nach dem Frühstück ist doch unbedenklich oder?

---