

---

Subject: rohe eier

Posted by [kaya](#) on Thu, 11 Oct 2007 15:17:21 GMT

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

---

ich spiele mit dem gedanken rohe eier zu mir zu nehmen, genauer gesagt zu trinken. ala rocky.

warum? - schnelles unkompliziertes eiweiss als unterstützung zum krafttraining und wertvolle / gesunde aminosäuren.

was ich nun fragen will ist, welche nachteile das ganze hat. wie groß ist zum beispiel die salmonellengefahr und auf was sollte man achten?

wie ekelhaft ist der geschmack, vllt hat jemand erfahrungen?

wie bedenklich ist die cholesterinbelastung? vllt doch besser einen proteinshake oder gar nichts dergleichen nehmen?

vllt dank für eure beiträge.

---