
Subject: Früchte anstatt NEM

Posted by [login](#) on Sun, 29 Jan 2006 06:59:17 GMT

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

Hallo zusammen ,
viele von euch sind ja überzeugte NEM Schlucker . Aber welche Früchte und in welchen Mengen müsste ich sie essen, wenn ich meine Vitamin und Mineralien und was es da noch so gibt ,alle über den natürlichen Weg zu mir nemen will ? Ich hab mal nach einer Seite gegooglt wo die Nährwerte von Obst stehen ,aber leider nichts gefunden .Oder glaubt ihr das man soviel garnicht über den natürlichen weg zusich nemen kann , ohne das einem übel wird ? Ich hab mir nämlich gedacht ,das ich alles in einen Mixer reinpack und mir täglich einen Saft zusammen mix ,der es insich hat .
Eure Meinungen dazu würden mich sehr interessieren .
