

---

Subject: Magerquark - welche Aminosäuren sind enthalten??

Posted by [anvil333](#) on Mon, 26 Jun 2006 13:58:14 GMT

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

---

welche sind im Quark drinn, weiss das jemand?

L -leucin/isoleucin/valin?

oder wie die heissen

---

---

Subject: Re: Magerquark - welche Aminosäuren sind enthalten??

Posted by [Figaro03](#) on Mon, 26 Jun 2006 14:07:25 GMT

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

---

<http://www.bleibfit.at/lebensmittel&food=true&link=quarkmagerstufe.phtml>

Meine Empfehlung aber: iss Tofu statt Quark.

Schmeckt roh beides nicht wirklich, tofu hilft aber eher gegen HA als Quark

Edit:

und Tofu hat mehr Proteine als Quark.

---