

[Sammelthread] Was habt ihr zuletzt gebacken? Bilder, Rezepte & Co.

Beitrag von „ozw00d“ vom 28. Dezember 2022, 13:40

[CMMChris](#) das war nur als Alternative gedacht, eben weil die Frage aufkam.

mich Futter sowieso Eier en mass aufgrund meines Trainings (5-8 Eier / Tag keine Seltenheit) allerdings muss ich was Proteine betrifft darauf achten nicht mehr als 144g / Tag zu mir zu nehmen.

wenn dann noch ein low carb / protein Kuchen etc. dazu kommt kann das auf Dauer eben schon zu Nieren Problemen führen.