

MenoPower

MenoBowl

MenoBowl - Mustermengen

Folgende Mischungen kommen bei mir zum Einsatz: **BioCompany Bircher Müsli** (Inhaltsstoffe: Haferflocken, Sultaninen, gepoppter Amaranth, getrocknete Apfelstücke, geröstete und gehackte Haselnüsse, gehackte Mandeln) und **Alnatura „Leinsamen, Pflaume und Dattel“** (Inhaltsstoffe: geschroteter Goldleinsamen, geschroteter brauner Leinsamen, Weizenkleie, getrocknete Pflaumen, Dattelstücke, Reismehl), **Proteinpulver von Vetain neutral** und **Proteinpulver von natura vegan pur ungesüßt**. Du kannst natürlich auch andere Mischungen nehmen, aber sei Dir sicher, das da kein Zucker enthalten ist, auch keine Zuckerersatzstoffe.

Mit diesen Mischungen habe ich schon eine Menge der Inhaltsstoffe zusammen.

Diese Menge reicht bei mir etwa 1 Woche für 1 Person:

- 1 Packung Bircher Müsli von der BioCompany (500 g)
- 1/2 Packung Alnatura Leinsamen, Pflaume und Dattel
- 2 EL Quinoaflocken
- 2 EL Hirseflocken
- 100 g geschälter Hanf
- 3 EL Sesam
- 20 g getrocknete Himbeeren
- 20 g getrocknete Erdbeeren
- 100 g getrocknete Physalis
- 3 EL getrocknete Johannisbeere
- 5 EL getrocknete Aronia
- 5 EL Proteinpulver von Vetain neutral (Erbse, Hanf, Reis, Leinsamen, Guarkernmehl, Kürbiskern)
- 5 EL Proteinpulver von natura vegan pur ungesüßt (Hanf, Macadamia, Mandeln)
- 1 bis 2 EL Ceylon Zimt
- (15 g Matchapulver - optional und nur bis 16 Uhr)

Sojamilch (nehme ich von Alpro Bio)