

Subject: Kapseln öffnen und als pulver nehmen

Posted by [capelli123](#) on Thu, 20 Jun 2013 21:12:56 GMT

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

Abend Forum

Frage, ist es möglich Gelatine-Kapseln zu öffnen und sich das darin befindliche Pulver ins Wasser zu schütten und so zu sich zu nehmen oder ist dadurch die Wirkung nicht dieselbe?

Ich nehme NEM betreffend Sport, alles in einer Kapsel.

Danke

File Attachments

1) [image.jpg](#), downloaded 376 times

Brennwert	307 kcal / 1302 kJ
Eiweiß	56,2 g
Kohlenhydrate	18,0 g
Fett	1,1 g
Nährwerte	Pro Kapsel (890) mg
L-Arginin	300 mg
Macapulver	200 mg
Spirulina	100 mg
Traubenkernpolyphenole	33,3 mg
Molybdän	20 µg = 40 % RDA [*]
Zink	3 mg = 30 % RDA [*]
* % RDA = Prozentanteil der empfohlenen	