

Wussten Sie,...
Wusstest Du,...

wie gut z.B. Bohnen im Vergleich zu Fleisch in deiner Ernährung abschneiden?

P/9	100G BEEF	VS	250G BLACK BEANS
	22g of Protein		22g of Protein
	12g Saturated Fat		0g Saturated Fat
	300 Calories		330 Calories
	0g of Fibre		22g of Fibre
	2.5mg of Iron		5mg of Iron
	16mg of Calcium		123mg of Calcium
	23mg of Magnesium		171mg of Magnesium
	74mg Cholesterol		0mg Cholesterol
	\$3.00 per 100g		\$0.50 per 100g
	1500L of Water		300L of Water

PLANT PROOF
P/9
APPROVED
@plant_proof

Quellen: www.instagram.com/plant_proof/

- Bohnen unterstützen dich mit hochwertigem Protein.
- Sie beinhalten wesentlich mehr wichtige Nährstoffe wie z.B. Magnesium und Kalzium als Fleisch