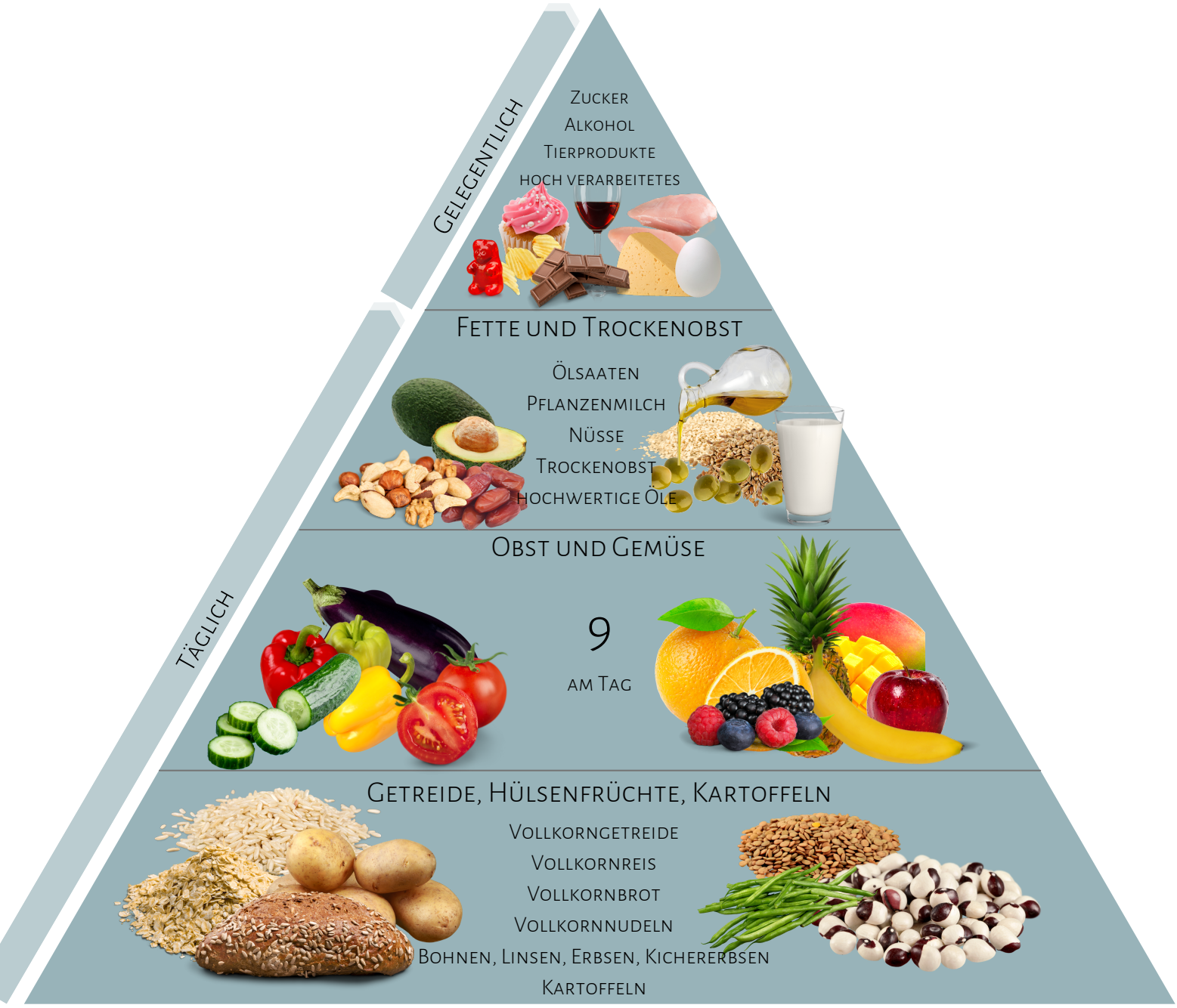
Whole Foods Plant Based

Eine Übersicht der Mahlzeitenplanung für eine pflanzenbasierte, unverarbeitete Ernährungsweise



2-3 Liter Wasser

tgl. 1000 IE Vitamin D3 im Winter

wtl. 2500 mg B12 (Methylcobalamin)

© Copyright, Liberty S. Blair