

DAS
REZEPTBUCH
von PROTEINVITAL



BRANDSVITAL

PROTEINVITAL & ACTIVEVITAL

·EST. 2013·



Glücklichkeit & Gesundheit

ist das Ziel aller Menschen welche sich dem vitalen Lebensstil verschrieben haben.

PROTEINVITAL ist stets bemüht durch die Verwendung von 100% natürlicher und regionaler Rohstoffe dafür ein nachhaltiges Angebot zu bieten, welches sich bestmöglich für den täglichen Bedarf eignet.

Die folgenden Rezepte sollen als Idee Vorgabe für die zahlreichen Einsatzmöglichkeiten unserer Produkte dienen. Sie wurden durch den Aspekt der Vitalität sowie einer maximalen Alltagstauglichkeit kreiert.

Wir wünschen Viel Spaß beim Nachkochen sowie der Kreation neuer Rezepte.

Euer Team von PROTEINVITAL

INHALT



Frühstück

Protein Porridge



Hauptgang

Kürbis Omelette



Protein Pasta

Fleischbällchen Sauce



XL Hamburger Laibchen



Dessert

Biskuit Rolle



Mager-Quark-Bällchen



Leichte Pfannkuchen

Schoko-Banane Mug-Cake



SUPER LECKERES PORRIDGE

Protein ist ein Makronährstoff, und hält den Hunger im Zaum.
Dieser geniale Mix bringt den starken Eiweißkick am Morgen.



Zutaten

5 M.L. Hühnereiweisspulver

60g Haferflocken

1 EL Stevia

250 ml Wasser

Prise Zimt

Zubereitung

Die Haferflocken in einen Topf füllen, Zimt und Stevia beifügen und alles gut durchmischen.

Dann das Wasser zufügen und alles gut vermengen. Jetzt das Eiweisspulver hinzufügen und solange mit einem Schneebesen einrühren bis eine geschmeidige Masse entsteht.

Nun alles auf die Herdplatte stellen und bei ständigen Umrühren den Brei aufkochen lassen. Nach und nach entsteht das Porridge. Wenn die gewünschte Konsistenz erreicht ist, den Topf von der Platte nehmen.

Jetzt noch nach Lust und Laune mit frischen Obst, Trockenfrüchten oder Kakaopulver verfeinern.

Und der Tag kann beginnen.

Kalorien (1 Person)

206 kcal

Fett 2,35g

Eiweiß 15,75g

Kohlenhydrate 23,9g

(M.L. = Messlöffel - in jeweiliger Proteinvital Dose immer beiliegend)

KÜRBIS OMLETTE MIT PAPRIKA

Ein absolutes Turbo-Gericht.

Eiweißreich und im Handumdrehen fertig.



1 PERSON/EN
8 MINUTEN

PROTEINVITAL

Symbolfoto

Zutaten

4 M.L. Hühnereiweisspulver

50g Kürbis

½ Paprika

2 EL Kürbiskernöl

Kräutermischung (zB.
Basilikum, Petersilie,...)

Rapsöl

Zubereitung

Paprika und Kürbis klein schneiden und anschwitzen.

Die Kräuter abwaschen und kleinscheiden.

In der Zwischenzeit die 4 M.L. Eiweißpulver, mit 28 M.L. Wasser, und 2 EL Kürbiskernöl ordentlich vermischen.

Diese Mischung nun in eine mit etwas Rapsöl befeuchtete Pfanne leeren. Wenn die Mischung in etwa halb durch ist, kommt das bereits angeschwitzte Gemüse dazu.

Nun sind alle Zutaten beisammen, und müssen nur noch fertig gebraten werden.

Wenn das Omelette die gewünschte Konsistenz erreicht hat, noch die gehackten Kräuter und eventuell ein paar Tropfen Kürbiskernöl darüber streuen.

Kalorien (1 Person)

166 kcal

Fett 10,5g

Eiweiß 11,1g

Kohlenhydrate 6,4g

(M.L. = Messlöffel - in jeweiliger Proteinvital Dose immer beiliegend)

SELBSTGEMACHTE PROTEIN PASTACUCINA PERFETTA

Perfekt als Basis für unzählige proteinhaltige
Pasta Gerichte.



Zutaten

4 M.L. Hühnereiweisspulver

4 M.L. Hühnervolleipulver

200g Roggenmehl

80ml lauwarmes Wasser

Salz

Zubereitung

Das Mehl auf eine saubere Arbeitsfläche leeren und in die Mehl Mitte eine kleine Mulde bilden. Jetzt das lauwarme Wasser langsam in die Mitte leeren, das umliegende Mehl langsam mit einer Gabel einarbeiten. Dieser Schritt braucht etwas Zeit.

Anschließend die Masse einige Minuten kneten. Dieser Vorgang dauert ca. 3 Minuten. Wenn alles noch klebt, kann noch so lange Mehl nachgefügt werden bis die Masse die perfekte Konsistenz hat. Nun hat sich der Teig eine Pause verdient. Wir wickeln ihn in Frischhalte folie ein und stellen ihn für 1 Std. in den Kühlschrank.

Wenn die Stunde verstrichen ist, legen wir den Teig auf die saubere Arbeitsfläche und streuen nochmals etwas Mehl darüber. Jetzt langsam mit dem Nudelholz ausrollen, und zwar immer vom Körper weg.

Der Teig wird so lange mit dem Nudelholz ausgerollt, bis er ca. 1-2mm dick ist. Wenn dieses Stadium erreicht ist sind wir fertig. Die Pasta kann nun in jede gewünschte Form geschnitten werden.

Wenn die Pasta in Form geschnitten wurde, muss sie nun im kochenden Salzwasser al dente gekocht werden.
Bellissimo

Falls Teile oder die ganze Pasta nicht sofort gegessen werden, kann sie auch 3-4 Stunden getrocknet und für mindestens 2 Monate in einen luftdichten Behältnis aufbewahrt werden.

(M.L. = Messlöffel - in jeweiliger Proteinvital Dose immer beiliegend)

Kalorien (1 Person)

233 kcal

Fett 4,3g

Eiweiß 9,5g

Kohlenhydrate 35,9g

FLEISCHBÄLLCHEN PROTEIN-PASTA IN TOMATENSAUCE

Hackfleisch, Pasta & Tomatensauce.

Mit dem Extra Kick Protein.

2 PERSON/EN
25 MINUTEN



Zutaten

8 M.L. Hühnereiweißpulver

200g Rinderhack

100g Vollkorn Pasta

4 EL Sojasauce

2 EL Ketchup

2 EL Worcester Sauce

2 EL Olivenöl

1 Dose geschälte Tomaten

1 Prise Oregano

Zubereitung

Wasser für die Pasta aufkochen und die Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten.

Das Hackfleisch, Eiweißpulver, Sojasauce, Ketchup, Worcester Sauce und Olivenöl gründlich vermengen.

Kleine, ca. Golfball Große Laibchen formen. In einer heißen Teflon Pfanne ohne Zugabe von Öl oder Butter durchbraten.

Die Tomaten Dose je nach belieben mit einem Pürierstab pürieren oder einfach grob mit der Gabel zerteilen. Die Tomaten Sauce nun in ein kleines Gefäß schütten und mit Salz, Pfeffer und Oregano verfeinern.

Nun die Tomaten Sauce zu den gebratenen Bällchen leeren und sofort die Herdplatte abstellen. Die Restwärme reicht aus um die Sauce auf die perfekte Temperatur zu bringen.

Die Sauce nun mit der Pasta anrichten, genießen.

(M.L. = Messlöffel - in jeweiliger Proteinvital Dose immer beiliegend)

Kalorien (1 Person)

549 kcal

Fett 26,4g

Eiweiß 38,5g

Kohlenhydrate 38,9g

XL HAMBURGER LAIBCHEN

PROTEINBOMBE - 100% GESCHMACK

Hier bleiben keine Wünsche offen.

Perfekt für Deine nächste Burger Party.



Zutaten

5 M.L. Hühnereiweisspulver

250g Rinderhack

4 EL Sojasauce

3 EL Ketchup

2 EL Worcester Sauce

2 EL Olivenöl

1 Prise Oregano

Zubereitung

Alle Zutaten vermengen.

Laibchen nach gewünschter Größe formen.

In einer heißen Teflon Pfanne ohne Zugabe von Öl oder Butter beidseitig durchbraten.

Genießen.

(M.L. = Messlöffel - in jeweiliger Proteinvital Dose immer beiliegend)

Kalorien (1 Person)

424kcal

Fett 28,5g

Eiweiß 33,6g

Kohlenhydrate 8,9g

BUSKUITROLLE MIT BEEREN & SAUCE

Dieser einfache Klassiker wurde von uns in eine schnelle und leichte Variante verwandelt.



1 PERSON/EN
20 MINUTEN

Symbolfoto

Zutaten

1 M.L. Hühnervolleipulver

1,5 TL Steviapulver

1 TL Roggenmehl

30g Leicht Obers

40g Beeren

Zitrone

Zimtpulver

Rapsöl

Zubereitung

Den Ofen auf 160 Grad vorheizen.

Einen M.L. (Messlöffel) Eiweisspulver mit sieben M.L. Wasser steifschlagen, und beiseite stellen.

Einen M.L. Volleipulver mit 1 TL Roggenmehl, 1 TL Stevia zusammenmischen.

Nun vorsichtig das aufgeschlagene Eiweißpulver unterheben.

Eine Pfanne mit einen kleinen Schuss Rapsöl einfetten und die Masse je nach Vorliebe knusbrig braten. Gleich im Anschluss für 10 min, bei 160 Grad im Ofen backen.

Jetzt schnell das Obers mit 0,5 TL Stevia, einer Prise Zimt & einen Spritzer Zitrone vermischen.

Wenn die 10 min vorbei sind das gebackene Omelette aus dem Ofen nehmen und für 2 min zugedeckt ruhen lassen. Im Anschluss einen Großteil der Beeren in das Omelette legen und dieses zu einer Roulade rollen.

Als Abschluss noch mit der Sauce und den restlichen Beeren Roulade verfeinern.
Genießen.

(M.L. = Messlöffel - in jeweiliger Proteinvital Dose immer beiliegend)

Kalorien (1 Person)

137kcal

Fett 7,19g

Eiweiß 9,0g

Kohlenhydrate 6,6g

MAGER - QUARK - BÄLLCHEN MIT HIMBEERSOUCE

Ein simples, proteinreiches Vergnügen.

1 PERSON/EN
35 MINUTEN



Zutaten

0,5 M.L. Hühnervolleipulver
3 M.L. Hühnereiweisspulver
3 EL Steviapulver
2 TL Roggenmehl
250g Magerquark
40g Beeren
1 Vanilleschote
Rapsöl

Zubereitung

0,5 M.L. Volleipulver mit 0,5 M.L. Wasser durchmischen. Im Anschluss die Vanille Schote längs aufschneiden, das Mark herauskratzen und zu der Vollei Wasser Mischung beifügen. Ebenfalls die 3 EL Stevia sowie die 2 EL Roggenmehl hinzufügen und alles nochmals gut vermischen.

Den Ofen auf 160 Grad vorheizen.

Nun in einen anderen Behältnis 3 M.L. Eiweisspulver mit 18 M.L. Wasser aufschlagen und vorsichtig unter die vorhin zubereitete Masse heben.

Eine geeignete Form (z.B. Muffin) mit etwas Öl ausstreichen, sowie mit etwas Roggenmehl bestäuben.

Jetzt wird die Masse in die jeweilige Form gegossen, und bei 160 Grad für 20 Minuten gebacken.

Zeitgleich wenn die Bällchen im Ofen backen, wird die Himbeersauce vorbereitet. Dafür nehmen wir 50g Himbeeren und pürieren diese mit 2-3 EL Stevia.

Wenn die Klößchen fertig sind, vorsichtig aus der Form nehmen, und auf einen Teller anrichten.

Als Abschluss noch mit der Sauce und den restlichen Beeren verfeinern.

(M.L. = Messlöffel - in jeweiliger Proteinvital Dose immer beiliegend)

Kalorien (1 Person)
148kcal
Fett 1,375g
Eiweiß 22,75g
Kohlenhydrate 10,2g

LEICHTE PFANNKUCHEN MIT ERDBEERSAUCE

Der beliebte Nachtisch einmal anders.



Zutaten

1 M.L. Hühnervolleipulver
5 M.L. Hühnereiweisspulver
2 EL Steviapulver
90g Roggenmehl
50g Erdbeeren
200ml Leichtmilch
200ml Mager Joghurt
Rapsöl

Zubereitung

In ein ausreichend großes Gefäß geben wir zuerst die 200ml Milch, dann 11 M.L. Wasser, dann 1 M.L. Volleipulver, 5 M.L. Eiweisspulver und mixen die komplette Masse mit einem Schneebesen oder Pürierstab.

Wir beginnen mit der leichten Joghurt Sauce. Dafür einfach 200ml Mager Joghurt mit 25g Erdbeeren und einer Prise Zimt pürieren bis eine glatte Sauce entstanden ist.

Nun benötigen wir eine Pfanne. Diese wird sehr heiß vorgewärmt und mit ein wenig Rapsöl bestrichen. Jetzt ca. ein Drittel der flüssigen Masse in die heiße Pfanne leeren und auf beiden Seiten gold braun backen. Das ganze noch 2 mal wiederholen, sodass wir insgesamt 3 Stück Pfannkuchen zu erhalten.

Als letzten Schritt füllen wir alle Pfannkuchen mit den restlichen Erdbeeren sowie einen großen Klecks Sauce, und rollen sie nach belieben ein.

Nun kann noch dekorativ mit Erdbeeren das Ganze von außen verziert werden.

(M.L. = Messlöffel - in jeweiliger Proteinvital Dose immer beiliegend)

Kalorien (1 Person)

303kcal

Fett 4,22g

Eiweiß 19,95g

Kohlenhydrate 44,4g

SCHOKO-BANANE MUG-CAKE

5 MINUTEN 5 ZUTATEN

0% Zucker, 0% Mehl, 100% Geschmack.



Zutaten

1 M.L. Hühnereiweißpulver

30g Whey Natur

Eine halbe Banane

1 TL Kakao Pulver ungesüßt

Ein halber TL Backpulver

Eine Prise Zimt

Zubereitung

Die Lieblings Cafe Tasse aus dem Schrank holen und sie mit dem Whey Pulver, Kakao, Backpulver, Zimt und Salz füllen.

Nun die halbe Banane mit einer Gabel zerdrücken und ebenfalls der Tasse hinzufügen.

Jetzt in einer kleinen Schüssel 1 ML Eiweißpulver mit 7 ML Wasser schaumig anrühren. Am besten funktioniert das mit dem Schneebesen. Wenn ein Eiklarschnee entstanden ist diesen ebenfalls in die Tasse leeren. Das Ganze mit einer Gabel durchrühren.

Die Tasse nun für 30 Sekunden bei maximaler Leistung in die Mikrowelle stellen. Herausnehmen und nochmals gut durchrühren. Dann nochmals für 60 Sekunden bei voller Leistung in die Mikrowelle stellen. Wieder rausholen und mit der Gabel durchmischen. Nun zum letzten Mal die Tasse für 30 Sekunden bei gewohnter Watt Anzahl in die Mikrowelle stellen.

Der Mug Cake sollte nun fertig sein. Falls der Kuchen noch etwas zu feucht wirkt kann er nochmals für 15 bis 30 Sekunden in die Mikrowelle gestellt werden.

Nun kann direkt aus der Tasse genossen werden. Optional kann der Kuchen auch auf einen Teller gestülpt, und mit Früchten, Saucen und vielen mehr verfeinert werden. Der Fantasie ist keine Grenze gesetzt.

(M.L. = Messlöffel - in jeweiliger Proteinvital Dose immer beiliegend)

Kalorien (1 Person)

210kcal

Fett 5,0g

Eiweiß 23,2g

Kohlenhydrate 32,6g

... immer das richtige Mischverhältnis!

PROTEINVITAL 100% HÜHNER-EIWEISSPULVER



1 frisches Eiklar entspricht rund 4g Pulver bzw. einem beigefügten Messlöffel – dieses müssen Sie mit der 7 fachen Menge an Wasser vermischen, um dieselbe Konsistenz wie bei flüssigem, frischen Eiklar zu erhalten.

Beispielweise für 5 Eiklar:

Nehmen Sie am besten (5*4g) 20g Hühner-Eiweißpulver und vermischen diese mit (20*7) 140ml Wasser.

PROTEINVITAL 100% HÜHNER-VOLLEIPULVER

1 frisches Ei entspricht rund 12,5g Pulver bzw. einem beigefügten Messlöffel – dieses müssen Sie mit der 3 fachen Menge an Wasser vermischen, um dieselbe Konsistenz wie bei flüssigem, frischen Ei zu erhalten.

Beispielweise für 5 Eier:

Nehmen Sie am besten (5*12,5g) 62,5g Hühner-Volleipulver und vermischen diese mit (62,5*3) 187,5ml Wasser.



PROTEINVITAL 100% HÜHNER-EIGELBPULVER



1 frisches Eigelb entspricht rund 7,7g Pulver bzw. einem beigefügten Messlöffel – dieses müssen Sie mit der 1,25 fachen Menge an Wasser vermischen, um dieselbe Konsistenz wie bei flüssigem, frischen Eigelb zu erhalten.

Beispielweise für 5 Eigelb:

Nehmen Sie am besten (5*7,7g) 38,5g Hühner-Eigelbpulver und vermischen diese mit (38,5*1,25) 48ml Wasser.

PROTEINVITAL 100% BIO WHEY NEUTRAL

1 Teil Pulver mit 8 Teilen Wasser / Bio Leichtmilch oder gewünschter Flüssigkeit (z.B. 30g Pulver mit 250ml) shaken/mixen und je nach Vorliebe individuelle Geschmacksaromen zusetzen

Ein Messlöffel entspricht rund 10g Pulver.



Wir bedanken uns herzlich für Ihr Vertrauen in PROTEINVITAL-Produkte!

Gerne möchten wir Ihnen an dieser Stelle einige Informationen zum Team, Brandsvital & den Produkten geben.



Familien Start-up aus Wien, Österreich



Wir sind ein **junges dynamisches Team** aus Österreich, mit Wurzeln im Umwelt- & Ressourcenmanagement, inklusive einer betriebswirts. Komponente.

Diese Wurzeln, sowie **einige Jahre an Erfahrung**, in Kombination mit unserem innovativen Logistik- & Vertriebsmodell, ermöglichen uns **hochwertige und transparente Produkte zu Spitzenpreisen** zu realisieren.

PROTEINVITAL

Das PROTEINVITAL-Produkte
3-Säulen-Prinzip

Qualität: Beste Rohstoffe mit Transparenz & Siegeln.
Nachhaltigkeit: Bio-Zertifikate & ökol. Verpackungen.
Preis/Leistung: Faire & transparente Bepreisung.



Ausschließlich hochwertige & möglichst regionale Rohstoffe, um beste & transparente Produkte zu fairen Preisen anbieten zu können. Somit kennen wir die g-e-s-a-m-t-e Herstellungskette im Detail, und können Ihnen somit versichern, dass Sie exakt das erhalten, was Sie in der Produktbeschreibung gelesen haben.



VIELEN DANK für Ihr Vertrauen
in PROTEINVITAL-Produkte

Durch Ihren Kauf erhalten Sie nicht nur ein hochwertiges und nachhaltiges Produkt zu einem fairen Preis, Sie helfen gleichzeitig dabei die MAKE-A-WISH Foundation mit 25 Cent pro gekaufter Dose zu unterstützen.

Die Make-A-Wish Foundation Österreich wurde 1997 gegründet und erfüllt Herzenswünsche schwer kranker Kinder zwischen 3 und 18 Jahren.

Über 1.000 Wünsche konnten bereits erfüllt werden welche, Freude, Zuversicht und neue Kraft bringen.

PROTEINVITAL

Lukas Skarits
Roland Skarits

Lukas & Roland Skarits
Gründer & Geschäftsführer



Wir bedanken uns herzlich für Ihr Vertrauen in PROTEINVITAL-Produkte!

Gerne möchten wir Ihnen an dieser Stelle einige Informationen zum Team, Brandsvital & den Produkten geben.

Produkte?

Unsere gesamte Produktpalette wird von unserem Team e-i-g-e-n zusammengestellt. Die Herstellungskette sämtlicher Produkte ist nach einem 3-Säulen-Prinzip aufgebaut.

Qualität: Beste Rohstoffe mit Transparenz & Siegeln.

Nachhaltigkeit: Bio Zertifikate, Regionalware, Ökologische Verpackungen & Spendenkooperation.

Preis/Leistung: Faire & transparente Bepreisung des gesamten Produktportfolios.

Wir vertreiben KEINE White-Label Artikel, und verwenden ausschließlich hochwertige und möglichst regionale Rohstoffe, um beste und transparente Produkte zu fairen Preisen anbieten zu können.

Somit kennen wir die g-e-s-a-m-t-e Herstellungskette im Detail, und können Ihnen somit versichern, dass Sie exakt das erhalten, was Sie in der Produktbeschreibung gelesen haben.

Team?

Wir sind ein junges dynamisches Team aus Österreich, mit Wurzeln im Umwelt- & Ressourcenmanagement, inklusive einer betriebswirtschaftlichen Komponente. Diese Wurzeln, sowie einige Jahre an Erfahrung, in Kombination mit unserem innovativen Logistik- & Vertriebsmodell, ermöglichen uns hochwertige und transparente Produkte zu Spitzenpreisen zu realisieren.

Sozialer Aspekt?

Durch Ihren Kauf helfen Sie uns dabei die MAKE-A-WISH Foundation mit 25 Cent pro gekaufter Dose zu unterstützen. Die Make-A-Wish Foundation Österreich wurde 1997 gegründet und erfüllt Herzenswünsche schwer kranker Kinder zwischen 3 und 18 Jahren. Über 1.000 Wünsche konnten bereits erfüllt werden welche, Freude, Zuversicht und neue Kraft bringen.

Brandsvital?

BRANDSVITAL ist die Dachmarke der Marken PROTEINVITAL & ACTIVEVITAL.

BRANDSVITAL = PROTEINVITAL & ACTIVEVITAL

Protein vital?

PROTEINVITAL ist eine Marke der BRANDSVITAL Familie.

Sämtliche Produkte von PROTEINVITAL werden unter den oben angeführten Standards hergestellt.

Mehr Informationen finden Sie unter www.brandsvital.com/protein-vital

Activevital?

ACTIVEVITAL ist ebenso eine Marke der BRANDSVITAL Familie.

Sämtliche Produkte von ACTIVEVITAL werden ebenso unter den oben angeführten Standards hergestellt. Mehr Informationen finden Sie unter www.brandsvital.com/activevital

Wir bedanken uns herzlich für Ihr Vertrauen in PROTEINVITAL-Produkte!

**Gerne möchten wir Ihnen an dieser Stelle einige
Informationen zum Team, Brandsvital & den
Produkten geben.**

Unterstützen?

Wenn Sie mit unseren Produkten zufrieden sind, würden wir uns sehr über Ihre ehrliche Produktrezession auf Amazon freuen.

Ihre Produktrezession ist für uns essenziell, eine Unterstützung für uns, als auch für jeden anderen Interessenten unserer Produkte, und ist im Handumdrehen erledigt.

Als Dankeschön für Ihre Rezession haben wir für Sie eine *großzügige Überraschung* vorbereiten. Sofern das für Sie in Frage kommt, senden Sie uns bitte den Link zu Ihrer Produktrezession auf office@brandsvital.com. Sie erhalten umgehend eine Rückmeldung von uns, und wir lüften die Überraschung.

News?

Wir freuen uns Ihnen mitteilen zu dürfen, dass wir bereits an der Entwicklung von neuen Produkten arbeiten, welche ebenso demnächst online verfügbar sein werden.

Mehr Rezepte?

Wir publizieren im Normalfall wöchentlich neue Rezepte auf Facebook & Instagram. Mit Ihrem Like/Follow (Brandsvital) verpassen Sie garantiert kein neues Rezept oder Aktionen.

Fragen, Probleme, Anregungen oder Beschwerden?

Wir sind stets bemüht unsere Produkte nicht nur optimal für Sie zu produzieren, ebenso ist es uns sehr wichtig, dass wir unser Portfolio kontinuierlich weiterentwickeln/verbessern, sodass Sie stets mit den Produkten zufrieden sind. Sollten Sie Feedback für uns haben, egal ob Lob oder Kritik, wir freuen uns darüber. Egal ob es mit dem Produkt selber, der Zustellung oder Ähnlichem zu tun hat, kontaktieren Sie uns, wir finden mit Sicherheit die passende Lösung.

Mehr Informationen?

Finden Sie (in den jeweiligen Produktbeschreibungen)
auf unserer Homepage unter
www.brandsvital.com

Kontakt?

office@brandsvital.com

www.brandsvital.com

www.facebook.com/brandsVITAL

www.instagram.com/brandsVITAL



Bildnachweis shutterstock :

Foodio, margouillat photo, iravgustin, maraZe, vm2002, Nitr, MShev, Kayo, Peredniankina, Jacek Chabraszewski, sumkinn