

Lebensmittel zur Testosteronherstellung:

1. Kokosöl

2. Obst

3. Austern

4. Kartoffeln

5. Butter

6. Hochwertiges rotes Fleisch – Weidehaltung

7. Kaffee

8. Paranüsse

9. Rosinen

10. Eier

11. Ingwer

12. Rohe Kakaoprodukte

13. Avocados

14. Champignons

15. Granatäpfel

16. Zwiebeln

17. Knoblauch

18. Gelatine

19. Meersalz

20. Honig

21. Beef Jerky