

# Trennkost

**Beitrag von „Basti zwei“ vom 31. Mai 2009 17:18**

In einem entsprechenden Kursus habe ich gelernt, dass die ganze Kalorienzählerei nichts nützt, wenn man sich nicht genügend bewegt. Außerdem sollte man ab dem Nachmittag auf sämtliche Kohlehydrate verzichten, stattdessen viel Eiweiß zu sich nehmen (Quark, Buttermilch, Fisch usw.), natürlich kombiniert mit Grünzeug (aber eben nicht Obst wegen des Fruchtzuckers). Also esse ich abends Tomate mit Mozzarella oder Chinakohl mit geräucherter Forelle u.ä. Dazu Wasser, keinen Saft.