

Zunehm-Tipps gesucht!

Beitrag von „Jassy“ vom 27. Februar 2006 13:56

Avocados sind gesund und haben viiiieel Fett.

Kannst du auch zur Avocadocreme (für Brotaufstrich) verarbeiten, oder so in den Salat geben, oder einfach mit ein bissl Salz und Brot essen.

Wichtig sind Kohlehydrate. Hülsenfrüchte, Reis, Getreide, Kartoffeln, Brot, Nudeln, eigentlich fast alles, was unter Sättigungsbeilage fällt.

Ich würde außerdem noch empfehlen: Pfannkuchen, Gebäck, Kuchen, ..