

Was nehmt Ihr mit zum Essen?

Beitrag von „simsalabim“ vom 10. Mai 2006 22:12

Hallo, auch noch was zum Apfel: ich habe gehört, dass ein Apfel mehr Hunger macht. Also lieber gleich zwei Äpfel essen. Dass soll dann erst sättigen.

Mach dir doch morgens so nen Obstsalat. Das ist gesund und hat keine Punkte a la weight



watchers. Ok, eine Banane hat einen Punkt, aber das kann man ja verkraften.

Gruß

Simsa