

**Ernährungsexperten zur Hilfe! **

Beitrag von „*Eichhoernchen*“ vom 23. August 2006 16:55

Moin!

Im fettarmen Joghurt sind eben genau soviele Kalorien wie in welchem mit normalem Fettgehalt, da entweder Zucker und Fett die Geschmacksträger sind. Am besten natürlichen Joghurt kaufen und Obst seher reinsnibbeln.

Weißbrot in Rauhenmengen ist ungesund, aber wenn man kein Übergewicht hat ist alles erlaubt, jedoch in Maßen.

Verbote steigern nur den Heißhunger auf diese Lebensmittel.

Fettarm/frei ist nicht die Lösung!

Gruß *Line*