

Schule und Diät

Beitrag von „Vivi“ vom 23. April 2006 15:39

@ Sheili: Sag mal, verzichtest du auch auf Nudeln und Kartoffeln wegen der Kohlehydrate?

@ Bablin: Du hast weiter oben was über Kohlehydrate geschrieben. Gehören Nudeln und Kartoffeln dann nicht zu den "leeren"? Es würde mir schwerfallen, auf die beiden Sachen zu verzichten... Was gehört denn außer Zucker und Weißmehl noch zu leeren Kohlehydraten, auf die man verzichten sollte?

Nochwas zu Milch: Irgendwo stand, Milch mit 0,1% Fett sei nicht empfehlenswert, weil da gar keine Nährstoffe mehr drin sind. Man sollte die mit mind. 1,5 % Fett wählen. Stimmt das eigentlich?