

Schule und Diät

Beitrag von „Bablin“ vom 19. April 2006 21:17

Hermes Vorschläge sind gut, bis auf eine Kleinigkeit: Morgens oder abends nicht fettarm, sondern die *richtigen* Fette. Es gab grade wieder eine Untersuchung, dass Fett weglassen nichts bringt. Ich empfehle dir morgens ein Porridge (hab grad den totalen Blackout, wie man das schreibt) aus Hafer und Roggen, in Wasser und Salz gekocht, mit wenig Süße und mit Milch, fettarm oder auch nicht, plus 2 Fischölkapseln, oder eine Fischöl-, eine Schwarzkümmelkapsel. Das hält sehr lange vor, als zweite und dritte Mahlzeit reicht dann Obst und rohes Gemüse, und natürlich viel (grüner) Tee und Wasser. Abends ein sehr gutes Olivenöl möglichst wenig erhitzt zum Kochen nehmen oder anschließend über das Essen geben. Auf keinen Fall Margarine, möglichst auch keine Butter.

Bablin