

Perfektionismus beim ethisch korrekten Einkaufen

Beitrag von „Miss Jones“ vom 4. November 2018 00:03

Was nützt das denn...

die o.g. Linsen zB darf ich dank Allergie überhaupt nicht essen. Ganz toll.

Haferflocken esse ich ab und zu. Aber Sojamilch? Danke, aber nein danke. Und was machen die, die Soja überhaupt nicht vertragen (kenne ich auch einige)?

Und... wie du schon sagst... Pflanzendrinks *zugesetzt*... sehr fein. Sehr "natürlich". Vor allem "Pflanzendrinks"... Nee.

Kohl... ja sicher... wenn du das so regelmäßig zu dir nimmst sparst du sicher Gas fürs Auto, das erzeugst du dann selbst... Sesam esse ich bzw ich koche auch mit Sesamöl. Aber bei einer ausgewogenen Ernährung muss ich mir um diesen ganzen *Scheiss* keine Gedanken machen.

Die von dir genannten Punkte sind schlicht schlechte Ausreden.

Fakt ist: Ohne zusätzliche Supplementierung ist vegane Ernährung schlicht ungesund, egal für wen, für einige vermutlich noch ungesünder. Und hier irgendwelche Sportler vorzuschieben, ist aufgrund deren mit Supplementen vollgestopften Diätplans nicht gültig.

War dir das jetzt sachlich genug?