

(Zuviel) Zucker, Reglementierung von Lebensmitteln und co

Beitrag von „state_of_Trance“ vom 26. Juli 2021 09:52

Zitat von plattyplus

- möglichst keine flüssigen Kalorien, weil die nicht satt machen

Wichtigste Regel. Inkludiert selbstverständlich auch Alkohol. Wenn ich so meine Familie beobachte, die Bierbäuche kommen TATSÄCHLICH vom Bier (und Wein und mangelnder Bewegung).