

(Zuviel) Zucker, Reglementierung von Lebensmitteln und co

Beitrag von „silja“ vom 27. Juli 2021 09:05

Zitat von samu

28,5 Zuckerwürfel am Tag, das ist echt ekelhaft! Hat jemand von euch das mal für sich ausgerechnet, wie viel er/sie so zu sich nimmt?

Ich habe mich einige Zeit ketogen (also kein zugesetzter Zucker, fast keine Kohlenhydrate, nur grünes Gemüse...) ernährt, das war hart. Inzwischen liege ich bei 50-100g Kohlenhydrate/Tag, da ist auch mal eine kleine Portion Nudeln drin oder eine kleine Portion Eis, schmeckt dann aber unnatürlich süß für mich.