

# **(Zuviel) Zucker, Reglementierung von Lebensmitteln und co**

**Beitrag von „Tommi“ vom 27. Juli 2021 11:03**

Habe auch schon eine Ketogene Diät hinter mir für einen Wettkampf damals. Musste schnell wieder in meine Gewichtsklasse passen. Die erste Woche ist hart. Dort stellt der Körper sich auf Ketose um. Dort bekommt man auch die meisten Hunger-Attacken. Danach gehts dann aber. Der Speiseplan ist natürlich hart limitiert. Fisch, Fleisch, Käse, Eier, wenig Gemüse und ganz wenig Obst. Ausgewogen geht anders