

(Zuviel) Zucker, Reglementierung von Lebensmitteln und co

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

Sehr gut in der Regel, ich denke es ist eine Gewöhnungssache? Ich esse äußerst selten kohlenhydratlastige Mahlzeiten, wenn dann vor und oder nach dem Sport.

Joghurt und Obst hätten mir aber auch zu wenig Eiweiß, das muss dann schon eher Quark oder Skyr sein.