

(Zuviel) Zucker, Reglementierung von Lebensmitteln und co

Beitrag von „silja“ vom 27. Juli 2021 12:05

[Zitat von Antimon](#)

Das Hauptproblem bei dieser Art der Ernährung ist die Abhängigkeit von tierischen Produkten.

Genau, man muss einfach zu viel tierisches Eiweiß zu sich nehmen. Mit überwiegend pflanzlichem Eiweiß war es für mich dann nicht mehr zu schaffen.