

(Zuviel) Zucker, Reglementierung von Lebensmitteln und co

Beitrag von „Conni“ vom 31. Juli 2021 10:00

Zitat von samu

Wenn ich nur Joghurt und Obst mit ein paar Nüssen frühstücke z.B., hab ich nach einer Stunde Hunger.

Das ist für ketogen schon zu kohlehydratlastig. Salat mit Fleisch oder Nüssen wäre da ein gutes Frühstück. (Nein, nicht meins.)