

(Zuviel) Zucker, Reglementierung von Lebensmitteln und co

Beitrag von „UrlaubVomUrlaub“ vom 31. Juli 2021 18:12

Ein Bekannter hat sich wegen seiner Krebserkrankung kohlehydratfrei ernährt und schwört drauf. Er sei deswegen geheilt- nehme ich ihm sogar ab...

Ich hab nur mal ein 'Steinzeitkochbuch' ausprobiert, Idee dahinter: Menschen können Fleisch, Beeren, Nüsse und Obst am besten verdauen (Gejagtes und Gesammelte), Getreide sei geschichtlich gesehen recht spät dazugekommen und daher nicht empfehlenswert. Nun, ich hab ständig irgendwas mit Kokosmilch gemacht, um satt zu werden... Fleisch will man ja auch nicht dreimal täglich zu sich nehmen. (Ob die Steinzeitleute auch alle Kokosnüsse am Start hatten?)