

„Vermeide Kohlehydrate“

Geschrieben von: Carlos Barbon

Sonntag, den 16. Juni 2013 um 10:12 Uhr - Aktualisiert Sonntag, den 16. Juni 2013 um 10:13 Uhr



„Vermeide Kohlehydrate“

Die populäre Atkins-Diät und andere stellen Kohlehydrate als etwas Schlechtes hin.

Dabei sind komplexe Kohlehydrate wie wir sie im Weizen, den Hülsenfrüchten oder im Gemüse vorfinden, lebenswichtige Bestandteile unserer Nahrung und liefern uns die notwendige Energie. Vermeiden sollten wir möglichst Zucker in all seinen Variationen.