
Subject: low carb frage

Posted by [reinforcement](#) on Tue, 29 Jul 2008 15:59:00 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich hab mich heute mit jemanden drum gestritten ob es nun gut ist kartoffeln zum abnehmen zu essen oder nicht...

und sein argument war...

"Kartoffeln haben nur ca 80 Kalorien....und dabei noch den höchsten Sättigungsindex"

Ich war ein bisschen sprachlos...weil ich die kalorienzahl von Kartoffeln ehrlich gesagt nicht wusste....

Das ich bei low carb auf nudeln und teigware verzichte ist mir klar....

aber warum auf kartoffeln?
will mir nicht in die birne!
