

---

Subject: 10 kg in nur 1 Monat abgenommen: Wie funktioniert die Kartoffel-satt-Diät OHNE Kaloriendefizit?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 11 Jan 2024 10:56:52 GMT

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

---

<https://www.menshealth.com/weight-loss/a19536403/can-the-potato-diet-help-you-lose-weight-safely/>

Und ich Dumpfbacke mache Intervallfasten mit starker Kalorienrestriktion und meine Waage stagniert seit Wochen.

Vielleicht sollte ich mal lieber Kartoffeln essen. Ich frage mich, was für ein Zaubermittel in den Kartoffeln ist. Denn es ist kein hungern notwendig. Man kann so viel Kartoffeln essen wie man will. Wichtig ist nur, dass Fett komplett weggelassen wird. Auch die Soßen dürfen kein Fett haben. Es ist eine fettfreie Diät. Sonst funktioniert es nicht! Genau das soll auch der Wirkmechanismus sein. Der Körper verbrennt angeblich die ganze Zeit Fett. Allerdings bevorzugt er das Fett, was durch die Nahrung zugeführt wird. Wird kein Fett mehr zugeführt, kann er nur noch die Reserven verbrennen. Dass das im Kaloriendefizit passiert, weiß jeder. Aber dass es auch bei einer ausgeglichenen Kalorienbilanz bzw. sogar im Kalorienüberschuss passiert, dürften die meisten noch nicht gewusst haben. Ich glaube, er ist da auf etwas gestoßen, was zuvor noch keiner wusste.

Im ganzen Jahr nahm er 52 kg ab. Sicherlich auch viel Muskelmasse, aber eben auch sehr viel Fett.

Dass er ein Kaloriendefizit hatte, glaube ich nicht. Denn er aß 3kg Kartoffeln am Tag. Das sind rund 2.000 Kcal + Saucen. Also bei 2.000 Kcal nehme ich sicher nichts ab. Nicht mal ansatzweise. Ich nehme noch nicht mal bei 1.300 Kcal ab.