



Kombination der Lebensmittel Teil 1

Achte hier auf deinen Stoffwechsellyp (Eiweiß / Kohlehydrate).

Wie ist es für mich, wenn ich die Kohlehydrate (Nudeln, Reis, Kartoffeln) weglasse?

Wie ist es für mich das Fleisch, Fisch oder Eier wegzulassen.

Worauf kannst du ganz leicht verzichten?



Ich esse das Gericht so, weil man das so isst.

Ich mag das ganze Gericht so wie es ist.

Ich mag am liebsten die Soße (Hackfleischsoße, Sahnesoße...)

Ich mag am liebste die Nudeln

Ich mag am liebsten das Fleisch

Ich mag am liebsten das Gemüse

Ich mag am liebsten den Salat

Ich mag am liebsten den Nachtisch

Ich mag am liebsten die Suppe

Ich mag am liebsten die Sahne

Ich mag am liebsten die Früchte

Ich mag am liebsten

Weitere Informationen:

Video von Nachhaltig loslassen:

Ernährung: „Kombination der Lebensmittel Teil 1“