

# Rohkost & Ketose - ein Experiment...

Post by "Alexander Glaub" of Jun 18th 2018, 2:07 pm

[Quote from tatjana](#)

@Alexander Glaub

Vielleicht einfach mehr Beeren essen? Jetzt sind sie überall, Kirschen, Erdbeeren, Himbeeren... Sie sind super günstig und haben nicht so viel Fruchtzucker. Einfach Zeit nehmen und im Hofladen grössere Mengen bestellen. Und die leckere Süßkirschen kriegst Du auf dem Lande praktisch für umsonst. Die Ernte ist in diesem Jahr so gut wie nie, die Bäume stehen voll

Ja wir haben hier im Garten super viel Beeren. Bin eh ein Beeren Fan. Vor allem Himbeeren. Kirschen sind auch schon gut reif, die letzten 3 Tage schon flieg gegessen am morgen.

Die Sache ist nur die, wenn ich einmal anfangen, egal mit was an Obst ich beginne. Wie ein Schalter dann esse ich gleich 500g - 1kg an Obst. Und dazu kommt das ich danach noch so viel hunger hab ich das ich auch noch alles möglich andere essen könnte.

Mein Gefühl sagt mir das nur hilft, wirklich eine gewisse Zeit komplett auf Obst verzichten. Ausnahme, nur vor dem Workout ein kleines bisschen was zu mir nehmen.