

Kalorien?

Post by "Angelika" of May 27th 2013, 8:44 pm

Irgendwie paßt das Thema "Kalorien" am ehesten wohl zu "Fasten". Auch wenn manche wieder eher zunehmen wollen.

Mich würde interessieren, ob jemand von euch schon ausgerechnet hat, wieviel Kalorien nach typischen Listen ihr täglich zu euch nehmt?

Eine Möglichkeit, dies - in etwa - zu prüfen gibt es kostenlos hier: <http://fdodb.info/>

Für die verschiedenen Wildgrün gibt es da natürlich leider keine Unterscheidung. Löwenzahn, Spinat, Beifuss (als Wermutkraut genannt) u.ä. ist dafür darin.

Für die Angabe ist es auch wichtig dazuschreiben, ob gerade eher abgenommen oder zugenommen werden soll, falls es dazu einen Änderungswunsch gibt.

Und Körpergröße und Gewicht.

Meint ihr, dass ihr meist angenommenen Brennwertangaben einnehmt?

Wenn nicht, warum meint ihr nicht?

Seid ihr zufrieden?

Falls ihr noch nicht geprüft hattet, zuvor, gab es Überraschungen?

Nur wer mag .. vor Jahren gab es diese automatisierten Datenbanken noch nicht und waren froh, wenn es jemand mal ausrechnete.

Mit lieben Grüßen

Angelika