

# **VIDEO: Vorteile, Nachteile Rohkost, gängige Fehler, Entgiftung, Vergiftung, Gurus - I**

**Post by "Mela" of Nov 5th 2017, 10:05 pm**

[Quote from Angelika](#)

Hier ist noch ein gutes Video zu Zucker, auch Fruktose/Fruchtzucker aus Obst:  
[video=youtube\_share;JExsXEckQRQ]https://youtu.be/JExsXEckQRQ[/media]

Wenn ich könnte, würde ich Zucker abgesehen von ein 1 bis 3 Stück bzw. Handvoll Obst (und halt auf jene Zuckermengen, die in Gemüse, Kartoffeln, Getreide, „Pseudogetreide“, Hülsenfrüchten, Nüssen, etc. vorkommen, denn die kann ich ja nicht „rausschneiden“) komplett meiden. Aber ich schaffe es ohne die hochkalorischen Trinknahrungen nicht. Und in denen ist Zucker enthalten. 😞