

Obst

Obst erfrischt und hat viele Vorteile:

- Es ist reich an wichtigen Vitaminen und Nährstoffen.
- Es liefert Ballaststoffe, die sich positiv auf die Verdauung auswirken.
- Es versorgt den Körper mit gesunden Kohlenhydraten.
- Es enthält keine ungünstigen Fettstoffe.
- Es liefert trotz meist süßem Geschmack Kalorien, die zum Gewicht zu halten oder abzunehmen.

Im Gegensatz zu Gemüse enthält Obst nämlich Zucker. Daher ist es für Diabetiker nur in einer bestimmten und Kombination verzehrbar.

LESEPROBE

