

## **Low Carb, Low Fat**

bezeichnet 2 unterschiedliche Diätformen. Bei der Low-Carb-Diät wird weitestgehend auf Kohlehydrate (= Carb) verzichtet. Bekanntestes Beispiel ist die Atkinsdiät. Kritiker warnen aber vor dem Verzicht auf Kohlehydrate. Bei der Low-Fat-Diät werden bei hohem Konsum von Kohlehydraten und viel Gemüse Fette vermieden.