nieuws

Amerikaan legt zichzelf dieet van 100% aardappelen op

nieuws

Als bestuurder van de Washington Potato Commission wou Chris Voigt aardappelen onder de aandacht brengen door 60 dagen niets anders te eten.

2 DECEMBER 2010 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:13

Lees meer over:
culinair

De Amerikaan Chris Voigt legde zichzelf een vrij bizar dieet op. Hij at 60 dagen lang niks anders dan aardappelen. Als bestuurder van de Washington Potato Commission wou hij aardappelen onder de aandacht brengen en herinneren aan hun voedingswaarde. “Daarnaast wou ik bewijzen dat je er lange tijd van kan leven zonder dat het ongezond voor je is”, schrijft Voigt.
De man begon zijn dieet op 1 oktober en breide er deze week een eind aan. Al die tijd at hij niks anders dan 20 aardappelen per dag. Het lijkt niet meteen een dieet dat makkelijk vol te houden is, maar werken doet het wel. Op 60 dagen verloor Voigt naar eigen zeggen 9,5 kilo, terwijl zijn cholesterolniveau en bloedsuiker sterk daalden.

Bron: Het Laatste Nieuws

VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact

M • info@vilt.be

Volg ons op:

screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/vilt.nieuws/
screenreader.visit us on our linkedin page: https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/
screenreader.visit us on our instagram page: https://www.instagram.com/vilt.nieuws
screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws
screenreader.visit us on our bluesky page: https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |
Privacy policy
Copyright
Cookie Policy
Cookie instellingen aanpassen

Crafted by Brigada