


	Zuckerwirksame Lebensmittel	Lebensmittel die den Blutzucker nicht direkt beeinflussen
1. Frühstück etwa 3 KE	<input type="checkbox"/> 1 ½ Sch. Brot	Kombinieren Sie Lebensmittel, die den Blutzucker nicht ansteigen lassen, nach Lust und Appetit!
	<input type="checkbox"/> 1 Sch. Brot + 1 Glas Milch	
	<input type="checkbox"/> 1 Sch. Brot + 1 handvoll Obst	
	<input type="checkbox"/> 200g Jogurt + 1 EL Haferflocken + 1 handvoll Obst	
	<input type="checkbox"/> ...	
2. Frühstück etwa 3 KE	<input type="checkbox"/> 1 ½ Sch. Brot	Ei Öl Käse Wurst Butter Margarine Schmalz Quark Oliven Salat Gemüse Frischkäse
	<input type="checkbox"/> 1 Sch. Brot + 2 TL Marmelade oder Nutella	
	<input type="checkbox"/> 1 Sch. Brot + 1 handvoll Obst	
	<input type="checkbox"/> 1 Sch. Brot + 1 Glas Buttermilch	
	<input type="checkbox"/> 200g Jogurt + 2 handvoll Obst	
	<input type="checkbox"/> 2 EL Haferflocken + 1 handvoll Obst	
	<input type="checkbox"/> ...	
	<input type="checkbox"/> ...	
Marmelade möglichst in Verbindung mit Sahnequark, Schmand oder Frischkäse.		
Mittagessen etwa 4 KE	<input type="checkbox"/> 4 Kartoffeln (jew. so groß wie ein Hühnerei) + 1 EL Soße	Fleisch Fisch Remoulade Wasser Aufgußtee (Kaffee) Naturbelassene Nüsse
	<input type="checkbox"/> 3 Kartoffeln + 1 EL Soße + 1 handvoll Obst	
	<input type="checkbox"/> 10 EL Nudeln, gekocht (=60 g Nudeln, roh) + 1 EL Soße (2 EL weglassen, für einen Nachtsch)	
	<input type="checkbox"/> 8 EL Reis, gekocht + 1 EL Soße (2 EL weglassen für einen Nachtsch)	
	<input type="checkbox"/> 2 Sch. Brot	
	<input type="checkbox"/> ...	
	<input type="checkbox"/> 3 EL Hirse, Quinoa oder Bulgur	

Nachmittag etwa 2 KE	<input type="checkbox"/> 2 kleine Kugeln Sahne-Eis	Lebensmittel die den Blutzucker nicht direkt beeinflussen
	<input type="checkbox"/> ½ Sch. Brot + 1 Glas Milch	
	<input type="checkbox"/> 200 g Jogurt + 1 handvoll Obst	
	<input type="checkbox"/> 2 Querstreifen einer Tafel Schokolade	
	<input type="checkbox"/> ...	
	Zuckerwirksame Lebensmittel	
Abendessen etwa 4 KE	<input type="checkbox"/> 2 Scheiben Brot	Ei Öl Käse Wurst Butter Margarine Schmalz Quark Oliven Salat Gemüse Frischkäse Fleisch Fisch Remoulade Wasser Aufgußtee (Kaffee) Naturbelassene Nüsse
	<input type="checkbox"/> 1 ½ Sch. Brot + 200g Jogurt	
	<input type="checkbox"/> 1 ½ Sch. Brot + 1 handvoll Obst	
	<input type="checkbox"/> so wie mittags	
	...	
	...	
Später, (ab 20.00 Uhr) möglichst 0 KE		

- Tauschen des Mittag- \leftrightarrow Abendessensvorschlag ist möglich.
- Der Abstand zwischen allen Mahlzeiten sollte 2-3 Stunden betragen.
- Grundsätzlich empfehlen wir eine fettreduzierte Ernährung, allerdings KEINE sog. „light- Produkte“.
- Verzichten Sie bitte auf Saft, Cola und ähnliche Getränke.
- Süß-/ Zuckeraustauschstoffe sind nicht nötig; reduzieren Sie lieber den Verbrauch von gewöhnlichem Haushaltszucker.
- Bewegung ist wichtig! Bitte gehen Sie nach der Hauptmahlzeit 20-30 Minuten spazieren. So senken Sie zusätzlich den Blutzuckerwert.