

# ERLAUBTE SNACKS FÜR ZWISCHENDURCH

Alle unten aufgeführten Lebensmittel weisen einen niedrigen glykämischen Index (GI) auf – ein System mit einer Skala von 1 bis 100.

Es misst, wie stark sich ein bestimmtes Nahrungsmittel auf den Blutzuckerspiegel auswirkt.

Lebensmittel mit einem Wert unter 55 besitzen einen niedrigen GI. Da die folgenden Nahrungsmittel wenige Kalorien besitzen und somit nur eine minimale Auswirkung auf den Blutzucker haben, können diese über den Tag hinweg verzehrt werden. Ideal, um Heißhunger zu bekämpfen!



KONTAKT  
Aloe For Me  
Andrea Fusenig  
kontakt@aloe-for-me.de

Gemüse sollte roh gegessen werden (Ausnahmen: Artischocken und Sojabohnen) oder leicht gedämpft, ohne Fette oder Öle. Würze nach Belieben mit deinen Lieblingskräutern.

## OBST & GEMÜSE

APRIKOSEN  
ÄPFEL  
BROMBEEREN  
BLAUBEEREN  
KIRSCHEN  
FEIGEN  
TRAUBEN  
ROT/DUNKELBLAU  
GRAPEFRUITS  
KIWIS  
ORANGEN  
PFIRSICHE  
BIRNEN  
PFLAUMEN  
ZWETSCHGEN

HIMBEEREN  
ERDBEEREN  
ARTISCHOCKEN  
RUCOLA  
SPARGEL  
ENDIVIENSALAT  
BROKKOLI  
BLUMENKOHL  
SELLERIE  
GURKEN  
AUBERGINEN  
FRÜHLINGSZWIEBELN  
ODER SCHALOTTEN  
KOHL

LAUCH  
GRÜNE SALATE -  
ALLE VARIANTEN  
PAPRIKA - ALLE  
VARIANTEN  
ROMANASALAT  
ZUCKERSCHOTEN  
ODER ERBSEN  
SOJABOHNEN  
SPINAT  
BRECHBOHNEN  
TOMATEN