

Eliminationsdiät: Beispiele Snacks

Die Snacks am Vormittag und am Nachmittag sind wichtig um den Blutzuckerspiegel stabil zu halten und Hungergefühl vorzubeugen. Deshalb bitte in den Tagesplan einbauen. Bitte zwischen den Snacks mal abwechseln.

½ Avocado mit Zitronensaft und Pfeffer

Gemüsesticks

Gurkenscheiben

Grüner Smoothie

1 EL Kokosöl

1 EL Kokosmus

1 TL Mandelmus mit Selleriesticks

½ Apfel

1 kleine Möhre

1 EL Nüsse (Mandeln, Walnüsse, Pekannüsse)

1 EL Kürbiskerne

Obst (fruktosearm, z.B. Beeren)