Vorratsschrank
Vollkornreis/ -nudeln
Zwiebeln, Knoblauch
Passierte Tomaten oder Tomatenmark
Tiefkühlgemüse/ -kräuter
Gefrorenes Beerenobst
Geflügel-/ Gemüsebrühe
Oliven- /Kokosöl
Balsamico
Nüsse/ Kerne
Hülsenfrüchte
Senf
Zimt, Kurkuma, Kräuter der Provence
Pfeffer, Paprikapulver, Chili oder Cayennepfeffer

Diese Zutaten sollten jederzeit zu Hause vorhanden sein.

Snacks für zwischendurch
300g frisches Gemüse
1 Portion eingelegtes Gemüse
1 Handvoll frisches Obst
100g Joghurt mit 50g Beerenfrüchte
25g Nüsse
25g Kerne
100g Magerquark mit Kräutern
1 gekochtes Ei
1 Handvoll geröstete Kichererbsen
1 Scheibe Eiweißbrot
1 kleine Portion Chia-Pudding ungesüßt
2 EL Hummus mit Gemüsesticks
Knäckebrot oder Reiswaffeln

Diese Snacks können täglich in den Ernährungsplan integriert werden. Bitte auf die Mengen achten!

Laura Schön
Diätassistentin VDD
Diabetesberaterin DDG
Gotmarstraße 3
37073 Göttingen
0151-74414178
info@schoeninbalance.de
www.schoeninbalance.de