

Diabetes-Snacks

Sattmacher/Gegen Heißhunger:

- Eine heiße Tasse mit Gemüsebrühe – um dem Mittagshunger entgegenzuwirken
- Geröstete Kichererbsen (z.B. türkischer Supermarkt oder selbstgemacht)
- Gemüsechips (z.B. DM oder selbstgemacht)
- Kichererbsen Waffeln (z.B. Alnatura) oder Proteinwaffeln aus Erbsen (z.B. Rossmann)
- Gemüsesticks mit Frischkäse/Hummus/Guacamole → Mini-Möhren, Mini-Gurken, Mini-Paprika, Radieschen
- Studentenfutter ohne Rosinen (Achtung, Nüsse enthalten viel Fett, besonders Erdnüsse)
- Naturjoghurt/Magerquark mit Haferflocken, Beeren, Nüssen, Kernen, evtl. Süßungsmittel
 - „Soja Protein Crispies 77% mit Kakao“ (KoRo)
- Proteinshakes ohne Zuckerzusatz
- Kaugummi kauen gegen Hunger
- Wasser, z.B. mit Zitrone oder Tee – meist ist es kein Hunger, sondern nur Appetit, Stress, Langeweile

Süßes:

- 70%ige Schokolade
- Lakritze ohne Zucker: z.B. blaue Tüte Nellie Dellies oder Haribo STEVI-Lakritz
- Zuckerfreie Bonbons
- Getrocknete Apfelringe (selbstgemacht oder aus dem Supermarkt) ausprobieren
- Schokoladenaufstrich: 2 EL ungesüßtes Kakaopulver + einige Tropfen Flüssigsüßstoff → Alternative zu Nuss-Nougat-Creme
- Leckere zuckerfreie Limonaden gibt es von der Firma Geri: Geri Light Limonade mit Zitrone / Grapefruit / Limette (eiskalt)