

HALTBARE LEBENSMITTEL FÜR DIABETIKER

Kohlenhydrate	Ballaststoffe
Vollkornbrot Dunkle Brötchen Hülsenfrüchte Reis Nudeln Kartoffeln Traubenzucker für Notfälle	Frisches Obst Gemüse, fettarm zubereitet Vollkorn Cornflakes Vollkorn Haferflocken Vollkorn Kekse Kakaopulver
Fleisch, Fisch, Öl	Milchprodukte
Mageres Rind- oder Schweinefleisch Geflügel, Wild Seefisch unpaniert Meeresfrüchte Pflanzliche Öle	Naturjoghurt Quark, Kräuterquark Schnittkäse Fettarme Milch Kefir Buttermilch
Getränke	Aufs Brot
Wasser, Mineralwasser Verdünnter Fruchtsaft Fruchtsaft mit Zuckeraustauschstoff Kaffee, Tee Wein, Bier in Maßen	Fruchtaufstrich, zuckerarm Erdnussbutter Margarine Putenwurst, Aspik Aufschnitt Fettarme Salami Eier Honig