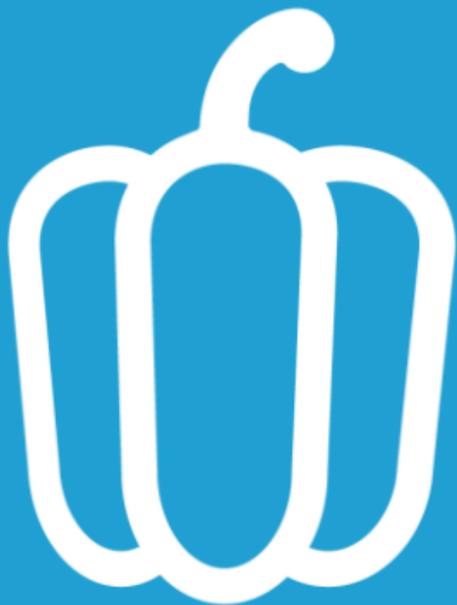




Snacks



Snacks

Das Verlangen zwischen den Hauptmahlzeiten zu snacken ist ganz natürlich.

Um den Blutzuckerspiegel nicht Achterbahn fahren zu lassen, sollte ein gesunder Snack immer eine Kombination aus allen Makronährstoffen darstellen. Fett verhindert die zu schnelle Aufnahme von Zucker, Zucker gibt uns Energie und Proteine halten uns lange satt.

Hafer-Cookies



Nährwerte (1 Portion):



Energie (kcal)	89 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	2,8 g <i>0,3 g</i>
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	13,1 g <i>3,7 g</i>
Protein	2,6 g
Ballaststoffe	2 g

Ingwer-Shot



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	351 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	3,5 g <i>0,7 g</i>
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	55,4 g <i>55,4 g</i>
Protein	7,7 g
Ballaststoffe	15,5 g



Hummus



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	642 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	33,2 g 4,9 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	60,9 g 4,2 g
Protein	24,4 g
Ballaststoffe	12,7 g



Müsliriegel



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	239 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	12,8 g <i>1,7 g</i>
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	22,6 g <i>16,7 g</i>
Protein	8,5 g
Ballaststoffe	3,4 g



Heidelbeershake



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	476 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	13 g 3,9 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	47,9 g 30,3 g
Protein	37,2 g
Ballaststoffe	16,1 g



Energie-Kugeln



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	91,7 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	4,3 g <i>0,9 g</i>
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	9,4 g <i>4,6 g</i>
Protein	3,6 g
Ballaststoffe	2,4 g

