



## IDEEN FÜR ZWISCHENMAHLZEITEN

### ZUSAMMENSETZUNG

Zwischenmahlzeit sollten IMMER ein bisschen Eiweiß enthalten - das hilft den Blutzucker zu stabilisieren und Heißhunger vorzubeugen. (Ausnahme: wenn du nur ein paar Gemüsesticks isst, brauchst du nicht unbedingt noch eine Eiweißquelle dazu essen, wenn der Hunger nicht so groß ist).

### WIE VIEL?

Grundsätzlich gilt bei uns immer: Iss so viel bis du satt, aber nicht voll bist. Bei Brot oder Obst solltest du aber aufpassen, dass es nicht zu viel wird. Ein guter Richtwert für Obst: iss so viel wie du gut in einer Hand halten kannst. Achte bei Nüssen darauf, dass sie ungeröstet und ungesalzen sind, denn davon isst man sonst gerne auch mal mehr als man eigentlich gebraucht hätte.

### IDEEN:

- Obst mit einer kleinen Handvoll Nüsse\*, z.B.
  - 1 Apfel mit Paranüssen
  - 3 Marillen mit Mandeln
  - ein paar Weintrauben mit Walnüssen
  - 4 Zwetschken/Pflaumen mit Haselnüssen
  - etc.
- 1 Handvoll Nüsse oder Kerne oder 1 bis 2 EL Nussmus (Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Cashews, Pistazien, Erdnüsse, Paranüsse, Pekannüsse, Macadamianüsse, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne etc.)
- Obst mit Topfen (z.B. ½ Banane mit ½ Becher Topfen\*)
- Obst mit Joghurt (z.B. 1 Handvoll Erdbeeren mit einem Becher Joghurt\*)
- Obst mit Nussmus
- Obst mit einem Stück Käse
- Kürbiskerne mit Tamari\*
- Knabbergemüse: Karottensticks, Gurkensticks, Selleriestangen, Radieschen, Paprikastreifen, Cherrytomaten etc.
- 1 hart gekochtes Ei, evtl. mit Gemüse\*
- 1 kleine Scheibe Brot mit Schinken, Räucherlachs\* oder Hüttenkäse
- Knabbergemüse mit Hüttenkäse, Hummus\* oder Bohnenaufstrich
- Gemüsesticks mit einem Stück Käse

- Sashas veganes Schokomousse\*
- Barbaras Kokosmousse\*
- Babsis Banana Bread\*
- Energieriegel\*
- Andreas Power Kugeln\*
- Linsenbällchen\*
- Reste von Hauptmahlzeiten (kleine Portion Suppe, Eintopf, 1 bis 2 Fisch- oder Fleischlaibchen, übrig gebliebener Smoothie etc.)

\* diese Rezepte findest du auch im **Faustformel Foodplan** (<https://meine.faustformel.com/alle-rezepte>)