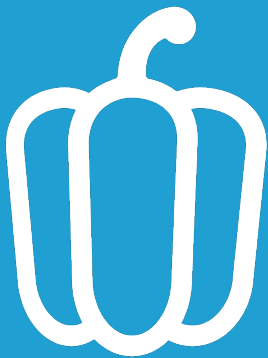




Snacks



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.