

BLUTZUCKERWERTE STABIL HALTEN

GRILLTIPPS FÜR DIABETIKER

Auch Eiweiße, Fett und Marinaden beeinflussen den Blutzuckerspiegel. Ein paar Tipps helfen Diabetikern dabei, die Grillparty lecker und gesund zu gestalten.



Gemüse

köstliche Fleisch-Alternative



selbstgemachte Marinaden

*Kräuter, Zitrone, Essig, Joghurt
statt Öl und Zucker*



Fleisch/Fisch

*mageres Fleisch:
Filetstücke, Geflügelbrüste*



Blutzucker messen

*Blutzuckerwerte
kontrollieren*

