

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.



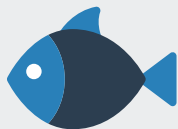
Gemüse

köstliche Fleisch-Alternative



selbstgemachte Marinaden

Kräuter, Zitrone, Essig, Joghurt
statt Öl und Zucker



Fleisch/Fisch

mageres Fleisch:
Filetstücke, Geflügelbrüste



Blutzucker messen

Blutzuckerwerte
kontrollieren