

Dr. St. Amands LIBERALE DIÄT für Hyopglykämiker bei gewünschter Gewichtserhaltung

(Diese Nahrungsmittel können **zusätzlich** zu der strengen Diät gegessen werden.)

Obst (nur alle vier Stunden ein Stück Obst; kein Fruchtsaft oder getrocknetes Obst)

- Äpfel
- Aprikosen
- Birnen
- Boysenberries
- Brombeeren (nur ½ Tasse pro Tag)
- Casaba Melone (nur 1 Stück pro Tag)
- Erdbeeren
- Gemüsesaft
- Grapefruit
- Heidelbeeren (nur ½ Tasse pro Tag)
- Himbeeren
- Honigmelone (ein Stück pro Tag)
- Johannisbeeren
- Limetten
- Mandarinen
- Nektarinen
- Orangen
- Papayas
- Pfirsiche
- Pflaumen
- Stachelbeeren
- Tomatensaft
- Wintermelone (nur 1 Stück pro Tag)
- Zitronen

Gemüse

- Artischocken
- Erbsen
- Karotten (roh, nicht gekocht)
- Kürbis (KEIN HOKKAIDO!)
- Rote Bete (Achtung, ohne Zuckerzusätze!)
- Rüben
- Zwiebeln

Nüsse

- Cashewnüsse
- Erdnüsse
- Sojanüsse

Molkereiprodukte

- Vollmilch, fettarme Milch, fettfreie Milch und Buttermilch
- ungesüßter Joghurt, mit einem kalorienfreien Süßstoff gesüßt

Desserts

- zuckerfreie Diätpuddings (nur ½ Tasse pro Tag)

Brot

- 3 Scheiben **ZUCKERFREIES!!!!** Weiß-, Vollkorn-, Sauerteig- oder leichtes Roggenbrot (nicht mehr als 2 Scheiben auf einmal) **oder** 3 Portionen zuckerfreies Knäckebrot am Tag (nicht mehr als 2 Portionen auf einmal)

andere Nahrungsmittel

- Johannisbrotkernmehl
- Mehl: nur Sojamehl oder Kleie
- Soßen nur mit Kleie oder Sojamehl
- Weizenkeime
- zuckerfreier Puffreis , Weizenschrot oder andere zuckerfreie Cerealien (Getreidearten)
- 1 Tasse Popcorn (ungesüßt)
- 2 Tacos oder 2 Enchiladas (nur 2 Maistortillas)