

Lektion 3

Frage:

Für welche leckeren Gemüsegerichte oder -beilagen hast du dich in der letzten Woche entschieden?

Wie liegst du bei deinen bisherigen Kohlehydratbeilagen aus deinem Ernährungsprotokoll der Woche 1 bezüglich der glykämischen Last GL?

Teile die GL deiner Gerichte und Getränke in niedrig, mittel und hoch ein und markiere die Beilagen farblich: gelb für hoch, weiß belassen für mittel und grün für niedrig.

Aufgabe

Ziehe die MindCarb Frühstücks Rezepte zu Rate und probiere aus, was dir als alltägliches Frühstück taugt

Tausche 3 Beilagen bzw. Hauptgerichte aus deinem Ernährungsprotokoll der Woche eins gegen Alternativen mit geringerer glykämischer Last und kaufe bzw. koche es. Mache Fragerunden in der Familie, was besonders gut ankommt.