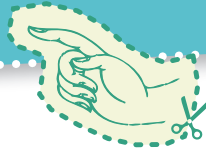




# Xunt snacksen Liste



Die meisten Menschen befinden sich 80 Prozent des Tages im postprandialen Zustand. Was übersetzt heißt: Im Aufbauprozess nach dem Essen. Im Aufbau von Fett. Aus Zucker. In der Leber. Jede Mahlzeit provoziert Entzündungsreaktionen. Und es fehlen die Fastenphasen, in denen das Fett abgebaut wird. Dabei würde es den meisten Menschen reichen, dreimal am Tag zu essen. Wer das nicht kann – auch die gibt es, einer sitzt hier und schreibt diese Zeilen – der snackt ein paar Nüsse, ein Stück Käse ... etwas, was nicht den Insulinspiegel erhöht und auf diesem Weg die Fettverbrennung stoppt.

## NO-CARB-SNACKS

- \* No-Carb-Snacks
- \* 1 hartgekochtes Ei mit 1 Tomate oder 1/2 Gurke
- \* 1 Becher körniger Frischkäse mit frischen Kräutern, Salz und Pfeffer
- \* 1 Handvoll Knabber-Soja (viel Eiweiß, Ballaststoffe, wenig Kohlenhydrate)
- \* 1 Kugel Mozzarella
- \* 1 Scheibe Putenbrust-Aufschnitt
- \* 1 Becher Quark mit Tomatenwürfeln, Salz, Pfeffer, 1 TL Leinöl
- \* 1 Scheibe Räucherlachs mit Meerrettich, auf 1 Scheibe Kohlrabi
- \* 1 Handvoll gebratene Putenbruststreifen
- \* 1 Becher Quark mit Pesto

## VEGANE VARIANTEN

- \* 1 kleine Handvoll Nüsse
- \* 1 Handvoll Edamame (unreife Sojabohnen, knackig und kerngesund)
- \* 1 Tüte/Portion Topinambur-Chips
- \* 6 Walnusshälften oder 1 Snackäckchen mit Mandeln
- \* 5 trockene Pflaumen, Aprikosen
- \* Ein paar Artischockenherzen

