

## Lebensmittel Liste für Diabetiker Typ 2

1. **Gemüse:** Brokkoli, Spinat, Grünkohl, Sellerie, Gurken, Zucchini, Paprika, Auberginen, Blumenkohl, Karotten
2. **Obst:** Beeren (Heidelbeeren, Himbeeren, Erdbeeren), Äpfel, Birnen, Kirschen, Pfirsiche, Aprikosen, Wassermelone (in Maßen)
3. **Vollkornprodukte:** Haferflocken, Vollkornbrot, Quinoa, Vollkornreis, Gerste, Hirse
4. **Proteine:** Mageres Hühnerfleisch, Truthahn, Fisch, (Lachs, Forelle, Makrele) Tofu, Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen, Bohnen), Mageres Rindfleisch
5. **Milchprodukte:** Magermilch, Skyr, Griechischer Joghurt (ungezuckert), Käse mit niedrigem Fettgehalt
6. **Nüsse und Samen:** Mandeln, Walnüsse, Chiasamen, Leinsamen, Sonnenblumenkerne
7. **Fette:** Olivenöl, Avocado, Leinöl Nüsse (in Maßen), Fischöl
8. **Gewürze und Kräuter:** Zimt, Kurkuma, Knoblauch, Ingwer, Petersilie