



Schlaganfall - Selbsthilfegruppe Bad Driburg

www.schlaganfall-shg-bad-driburg.de; Tel. 05253-9758023



Mein Ernährungs-Tagebuch: Datum:

Name:

Mahlzeit: **Uhrzeit:** **Nahrungsmittel:**

Trinken:

Beschwerden:

Frühstück:

Snack:

Mittagessen:

Snack:

Abendessen:

Snack:

Grundsätze: Wenig Kohlenhydrate (Kartoffeln, Reis, Nudeln), wenig rotes Fleisch (Rind, Schwein, Lamm), mäßig Fett, Kohlenhydrate nur mit reichlich Gemüse - oder - Fleisch und Fett nur mit reichlich Gemüse (Trennkost), Kohlenhydrate mit Fleisch oder Fett meiden. Mäßige Ausnahmen sind möglich. Als Öle Rapsöl, Leinöl, Olivenöl verwenden. Butter erlaubt. Die Trennkost erlaubt größere Fleischportionen (Huhn, Pute, Kalb) oder Fisch. Schweinefleisch möglichst meiden. Süßigkeiten und Zucker meiden!!! Alkohol meiden!!!

Mein Ernährungs-Tagebuch: Datum:

Name:

Mahlzeit: **Uhrzeit:** **Nahrungsmittel:**

Trinken: **Beschwerden:**

Frühstück:

Snack:

Mittagessen:

Snack:

Abendessen:

Snack:

Grundsätze: Wenig Kohlenhydrate (Kartoffeln, Reis, Nudeln), wenig rotes Fleisch (Rind, Schwein, Lamm), mäßig Fett, Kohlenhydrate nur mit reichlich Gemüse - oder - Fleisch und Fett nur mit reichlich Gemüse (Trennkost), Kohlenhydrate mit Fleisch oder Fett meiden. Mäßige Ausnahmen sind möglich. Als Öle Rapsöl, Leinöl, Olivenöl verwenden. Butter erlaubt. Die Trennkost erlaubt größere Fleischportionen (Huhn, Pute, Kalb) oder Fisch. Schweinefleisch möglichst meiden. Süßigkeiten und Zucker meiden!!! Alkohol meiden!!!