



Ist Torte für Diabetiker erlaubt?

DER KUCHENTEST

So geht's:

1. Testen Sie Ihren Zuckerspiegel.

Uhrzeit:

BZ:

2. Essen Sie ein Stück ihrer Lieblingstorte.
3. Setzen Sie sich aufs Sofa und messen nach 2 Stunden erneut den Zuckerspiegel.

Uhrzeit:

BZ:

4. Am nächsten Tag messen Sie wieder Ihren Zuckerspiegel.
5. Essen Sie erneut ein Stück Ihrer Lieblingstorte und gehen dann eine halbe Stunde zügig draußen spazieren.
6. Nach dem Spaziergang den Zuckerspiegel messen.

Uhrzeit:

BZ:

