



Sie haben besondere Bedürfnisse?

Wir haben die passenden Speisen dazu.

Um Ihnen die Auswahl zu erleichtern, sind unsere Speisen mit klar verständlichen Symbolen gekennzeichnet.

So einfach kann es sein, das Richtige zu finden!

D FÜR DIABETIKER GEEIGNET:
Diese Speisen sind speziell auf die Anforderungen von Diabetikern abgestimmt.

L LEICHTE KOST:
Schonend gekocht, mild gewürzt – ideal für Menschen mit Magen- und Darmproblemen.

C CHOLESTERINARME GERICHTE:
Speisen mit weniger als 110 mg Cholesterin.

VEGETARISCHE KÜCHE:
Die angebotenen Speisen sind ohne Fleisch, Wurst und Fisch, jedoch mit Milch und Ei zubereitet (ovo-lacto-vegetarisch).

OHNE SCHWEINEFLEISCH:
Diese Speisen sind ohne Schweinefleisch und daraus hergestellten Zutaten, wie Schmalz etc., gekocht.

LAKTOSEFREI:
Die angebotenen Speisen enthalten keine Laktose.

GLUTENFREI:
Die angebotenen Speisen enthalten kein Gluten.

NEU:
Neue Speisen im Sortiment.

GOURMET
unterstützt die



Weitere Informationen finden Sie
auf www.diabetesinitiative.at

Symbolfoto

Mit gutem Gewissen genießen

Moderne Diabetikerempfehlungen
basieren auf einer kalorien-
reduzierten Normalkost mit

- weniger Zucker
- wenig Fett
- weniger Kalorien



D

Alle Diabetikerspeisen sind in dieser
Speisekarte eindeutig gekennzeichnet.

Gesundheits- tipps

Sollgewicht anstreben

Mit jedem Kilo, das Sie abnehmen, steigt die Empfindlichkeit der Körperzellen gegenüber Insulin – Ihr Körper kommt mit weniger Insulin aus.

Blutzuckerspitzen vermeiden

Ein Stück Kuchen oder Schokolade dürfen auch Sie sich ab und zu gönnen – genießen Sie jedoch Süßes nur gelegentlich.

Ballaststoffe tanken

Die Ballaststoffe in Obst und Gemüse sorgen dafür, dass der Blutzuckerspiegel nach dem Essen langsamer ansteigt. Wählen Sie daher zu den Hauptmahlzeiten als Beilage Gemüse. Als Dessert oder zur gesunden Jause empfehlen wir Obst.

Auf versteckte Fette achten

Versteckte Fette in Wurst, Käse und Mehlspeisen sind Stolpersteine auf dem Weg zum Sollgewicht.

1 x pro Woche Fisch genießen

Die enthaltenen Omega-3-Fettsäuren im Fisch fördern Ihre Herzgesundheit.

In Bewegung kommen

Senken Sie den Blutzuckerspiegel durch regelmäßige Bewegung – sie beeinflusst auch Ihr Gewicht positiv.



Laktosefrei genießen!

Wie Sie trotz Milchzuckerunverträglichkeit genussvoll leben und viele köstliche Speisen genießen können, zeigt Ihnen GOURMET mit speziell gekennzeichneten Gerichten.



ErnährungswissenschaftlerInnen und DiätologInnen empfehlen für **laktosefreie Ernährung:** < 0,1 g Laktose pro 100 g Lebensmittel.

Mit besten Empfehlungen ...

**Sie möchten nicht lange suchen?
Dann sind unsere praktischen
Wochenkartons das Richtige für Sie.
Wir haben für alle Bedürfnisse eine
geeignete Auswahl zusammengestellt.
Ab Seite 38 finden Sie unsere Vorschläge.**



Glutenfrei genießen!

Bei Glutenunverträglichkeit ist es besonders wichtig, die richtigen Speisen zu wählen. Achten Sie auf dieses Symbol und genießen Sie glutenfrei.



C

Wenig Cholesterin

Unsere Gerichte für cholesterinbewusste Ernährung enthalten weniger als 110 mg Cholesterin - bei vollem Geschmack. Mit einem Wort: Herzgesund genießen.



L

Leichte Kost

Schonend gekocht, mild gewürzt – ideal für Menschen mit Magen- und Darmproblemen.

Die „Leichte Kost“ unterscheidet sich von der Vollkost durch den Verzicht auf Lebensmitteln, die häufig Unverträglichkeiten auslösen.



Zur genauen Abklärung einer speziellen Nahrungsmittelunverträglichkeit kontaktieren Sie bitte Ihren Arzt.