



DEIN WEG AUS DER ESSSTÖRUNG SNACKS (CA. 350 KCAL)

OPTION 1:

- 1 Stück Kuchen und 1 Stück Obst (Apfel, Birne, Kaki, ...)

OPTION 2:

- 1 Becher griechischer Joghurt (150 g) + 1 Stück Obst (Apfel, Birne, Kaki, ...)
+ 30 g Cornflakes

OPTION 3:

- 4 Maiswaffeln oder Knäckebrote mit Käse (2 Scheiben)
+ 1 Stück Gemüse (Tomate, Gurke, Paprika, ...)

OPTION 4:

- 1 Glas Saft (250 ml) + 1 Reihe deiner Lieblingsschokolade (ca. 20 g)
oder Gummibärchen (ca. 40 g) + 20 g Nüsse

OPTION 5:

- 1 Glas Vollmilch 3,5% Fett (250 ml) (noch besser: mit Kabapulver)
+ 4 Oreos (oder andere Kekse)

Hinweis:

- Besonders bei den Snacks empfehle ich dir immer wieder etwas Neues auszuprobieren. Wenn es um vermeintlich "ungesunde" Lebensmittel, wie Kuchen oder Schokolade geht, ist es wichtig, nicht eine bestimmte Sorte zu einem Safe-Food werden zu lassen, sondern dich regelmäßig herauszufordern um die Angst auf allen Ebenen zu verlieren.
- Wenn du mehr Hunger hast, sind Snacks eine super Möglichkeit zusätzliche Kalorien in deinen Tag einzubauen. Du kannst auch mehr als 3 Snacks am Tag essen :)