



## Immun Woche Snacks

Aktive Zeit:  
0-2 Minuten

Kochzeit:  
0 Minuten

[www.reset-yourself.info](http://www.reset-yourself.info)

---

### Snack Time

Stärke Dich in Deiner Immun Boost Woche mit jeglichem Obst, das Dir schmeckt und das Du gut verträgst. Bitte keine falsche Angst vor Fruchtzucker! Abgesehen von den mit Zucker überzüchteten Sorten wie zum Beispiel die ovalen, dunkelgrünen Zucker-Honig-Melonen oder überzüchtete Zucker-Ananas, ist Fruchtzucker vor allem aus Obst mit niedrigem glykämischen Index sehr gut für unsere Abwehrkräfte: zum Beispiel:

- Äpfel
- Birnen
- Erdbeeren
- Himbeeren
- Blaubeeren
- Kirschen
- Pflaumen
- Aprikosen
- Granatapfel
- dunkle Weintrauben etc.

Wenn Dich nachmittags der Hunger überkommt, dann greife zu gehaltvollen Nüssen

- Mandeln
- Walnüsse
- Haselnüsse
- Cashewkerne

Und wenn es noch süßer als Obst sein soll bevorzuge getrocknete Datteln oder getrocknete Feigen, anstatt Dein Immunsystem mit Zucker zu blockieren.