



Foto: W&B/Carsten Eichner

Genuss-Diät für 7 Tage

Kalorienarm

1500kcal am Tag (Frühstück 350kcal, Mittagessen 550kcal, Abendessen 450kcal; Snack 150 kcal)

Ausgewogen

Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett in idealer Verteilung

Keine Zuckerspitzen

Raffinierter Zutaten-Mix für gleichmäßige Werte

Kein Zählen

Alle Rezepte für eine Person und mit BE-/KE-Angaben für die richtige Insulindosis

Keine Reste

Mit frischen Zutaten der Saison, die im Lauf der Woche aufgebraucht werden

Die **Einkaufsliste** zur Diät finden Sie ebenfalls unter www.diabetes-ratgeber.net/genuss-diaet

Erster Tag

Frühstück: Erdbeer-Pistazien-Müsli

50g Vollkorn-Haferflocken, 125g Erdbeeren, ½ TL Honig, 200g Naturjoghurt (1,5% Fett), 1 EL Orangensaft, 1 TL gehackte Pistazien. **Ca. 4BE/5KE**

Mittagessen: Ofenlachs mit Gemüse und Basilikumdip

320g Kartoffeln, 125g Lachsfilet (frisch oder TK), je ¼ gelbe und rote Paprikaschote in breiten Stücken, je 50g Aubergine und Zucchini, 1 reife Tomate, 1 Zwiebel in Vierteln, 1 Msp. fein gehackter Knoblauch, 1½ TL Olivenöl, 1 Lorbeerblatt, 1 Thymianzweig, Salz, Pfeffer (Mühle), Saft und abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone, 50g Magerquark, Basilikumblättchen

Zubereitung: Aubergine und Zucchini in Scheiben schneiden, Scheiben halbieren. Tomate vierteln. Zwiebel in 1 TL Öl andünsten. Paprika, Aubergine, Zucchini und Knoblauch kurz mitdünsten. Tomate, Lorbeerblatt und die Hälfte des Thymians zufügen, kurz weiterbraten. Salzen, pfeffern. Kleine ofenfeste Form mit ½ TL Öl auspinseln. (Aufgetauten) Lachs mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. In die Form legen, mit restlichem Thymian bestreuen. Gemüse darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C 20 Minuten garen. Kartoffeln kochen, pellen. Für den Dip Quark mit Zitronensaft und -schale, Salz, Pfeffer und gehacktem Basilikum verrühren. **Ca. 4BE/5KE**

Abendessen: Tomatencreme „Caprese“

1 gehackte Zwiebel, 1 Msp. fein gehackter Knoblauch, 1 TL Olivenöl, ½ Dose (ca. 200g) Pizzatomen, 100ml Gemüsebrühe (Instant), Salz, Pfeffer (Mühle), 1 TL roter Balsamico-Essig, 1 EL Sauerrahm, Basilikumblättchen; dazu 120g Vollkorn-Baguette und 60g Light-Mozzarella in Scheiben

Zubereitung: Zwiebel und Knoblauch in Öl andünsten. Tomaten zufügen, mit Brühe ablöschen. Mit Gewürzen und Essig abschmecken. Aufkochen, zugedeckt 10 Minuten köcheln lassen. Baguette mit Mozzarella belegen, im Backofen bei 180 °C 10 Minuten überbacken. Suppe pürieren. Rahm einrühren, abschmecken. Mit Basilikum garnieren. **Ca. 4BE/5KE**

Snack: 150g Erdbeeren, 20g Vollkornkekse. **Ca. 1,5BE/2KE**

Zweiter Tag

Frühstück: Nektarinen-Müsli

40g Vollkorn-Haferflocken, 1 kleine Nektarine (100g), ½ TL Honig, 200g Naturjoghurt (1,5% Fett), 1 TL Zitronensaft, 1 TL Pinienkerne (fettfrei geröstet). **Ca. 4BE/5KE**

Mittagessen: Gefüllte Aubergine (Foto)

25g Vollkornreis, Salz, Rest der Aubergine vom ersten Tag (ca. 250g), 1 TL Olivenöl, 1 kleine fein gehackte Zwiebel, 200g reife Fleischtomaten in Würfeln, Pfeffer (Mühle), Salz, 1 Msp. zerdrückter Knoblauch, 40g geriebener Parmesan, Oregano, Rosmarin, Basilikumblättchen; dazu 90g Vollkorn-Ciabatta oder -Baguette

Zubereitung: Reis kochen. Zwiebel in Öl andünsten. Tomaten zufügen, kurz mitdünsten. Salzen und pfeffern, in eine Gratinform füllen. Geputzte Aubergine längs halbieren, leicht aushöhlen. Hälften auf die Tomaten setzen, mit Salz und Pfeffer würzen. Gegarten Reis mit

Knoblauch, der Hälfte des Parmesans, Oregano und Rosmarin mischen. Aubergine damit füllen. Restlichen Parmesan darüberstreuen. Im Backofen bei 180°C etwa 20 Minuten überbacken. Mit Basilikum garnieren. **Ca. 4,5BE/5,5KE**

Abendessen: Spargelsalat mit Erdbeeren und Huhn

50g geputzter Blattsalat (z. B. Kopfsalat, Lollo rossa, Batavia), 200g geschälter weißer Spargel, 100g halbierte Erdbeeren, etwas Rucola, 60g Hähnchenbrustfilet in Streifen, 2 TL Öl, Salz, Pfeffer (Mühle), Himbeer- oder Weißweinessig, 1 EL Orangensaft, ½ TL Honig, 1 Msp. mittelscharfer Senf, Kresse; dazu 100g Vollkorn-Ciabatta oder -Baguette

Zubereitung: Spargel in Wasser mit 1 Prise Salz 10 Minuten kochen, abtropfen lassen. Blattsalat auf einem Teller anrichten. Spargelstücke, Rucola und Erdbeeren darauf verteilen. Für das Dressing Essig mit Salz, Pfeffer, Orangensaft, Honig, Senf und 1 TL Öl mischen. Über den Salat träufeln. Hähnchenbrustfilet leicht salzen und pfeffern. Im restlichen Öl braten, auf den Salat geben. Mit Kresse garnieren. **Ca. 4BE/5KE**

Snack: 100g Erdbeeren, 1 kleine Nektarine (100g), 1 EL Pinienkerne. **Ca. 1,5BE/2KE**

Dritter Tag

Frühstück: Zweierlei Schnittchen

30g Vollkorntoast, 1 TL Diätmargarine, 1 TL Konfitüre; 1 Scheibe Vollkornbrot (60g), 1 TL Light-Mayonnaise, Curry, 1 Salatblatt, 30g Putenbrustaufschnitt, Kresse; dazu 75g Aprikosen. **Ca 4BE/5KE**

Mittagessen: Hähnchengeschnetzeltes mit Korianderreis

65g Vollkornreis, 1 kleine fein gehackte Zwiebel, 120g Hähnchenbrustfilet in feinen Streifen, Salz, Cayennepfeffer, 1 TL Öl, ½ Dose (ca. 200g) Pizzatomen, 50 ml Hühnerbrühe (Instant), 65g kleine weiße Bohnen (Dose, abgetropft), ½ TL Diätmargarine, etwas abgeriebene Bio-Zitronenschale, 2 EL gehackter Koriander

Für den Salat: 75g geputzter Blattsalat, 50g Salatgurke in Würfeln, Salz, Pfeffer (Mühle), Weißweinessig, 1 TL Öl, Schnittlauchröllchen

Zubereitung: Reis garen. Fleisch mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Zwiebel in Öl andünsten. Fleisch zufügen, rundherum anbraten. Tomaten, Brühe und Bohnen zugeben. Unter Rühren 5 Minuten garen. Mit den Gewürzen abschmecken. Gegarten Reis mit 1 EL Koriandergrün, Margarine und Zitronenschale mischen, salzen und pfeffern. Geschnetzeltes auf dem Reis anrichten, mit restlichem Koriander garnieren. Dazu den Salat servieren. **Ca. 4,5BE/5,5KE**

Abendessen: Italienischer Nudelsalat

75g Vollkornnudeln (z. B. Farfalle, Fusilli), Salz, 1 TL Olivenöl, 1 kleine rote Zwiebel in feinen Streifen, ¼ gelbe Paprikaschote und 50g Zucchini in Würfeln, etwas Rucola, 5 halbierte Kirschtomaten, 1 Msp. zerdrückter Knoblauch, 60g Light-Mozzarella in Würfeln, 2 EL weißer Balsamico-Essig, 2 EL Gemüsebrühe (Instant), Pfeffer (Mühle), Basilikumblättchen

Zubereitung: Nudeln bissfest kochen. Zwiebel in einer beschichteten Pfanne in Öl andünsten. Paprika, Zucchini und Knoblauch zufügen, kurz mitbraten. Mit 1 EL Essig ablöschen, etwas abkühlen lassen. Abgetropfte Nudeln mit Brühe, gebratenem Gemüse, Tomaten und Rucola mischen. Käse unterheben. Mit Gewürzen und Basilikum abschmecken. **Ca. 4BE/5KE**

Snack: 100g Aprikosen, 20g Vollkornkekse. **Ca. 1,5BE/2KE**

Vierter Tag

Frühstück: Aprikosen-Pistazien-Müsli

40g Vollkorn-Haferflocken, 150g Aprikosen, ½ TL Honig, 200g Naturjoghurt (1,5% Fett), 1 TL gehackte Pistazien. **Ca. 4BE/5KE**

Mittagessen: Spargel-Kartoffel-Pfanne mit Kräuterdip

320g (neue) Kartoffeln, Salz, 1 kleine rote Zwiebel in breiten Streifen, 200g geschälter weißer Spargel, 1 EL Öl, etwas grob gehackter Rucola, 1 EL gehackte Petersilie, 1 EL Pinienkerne, Pfeffer (Mühle)

Für den Kräuterdip: 50g Meerrettich-Frischkäse 20% Fett i.Tr., 75g Naturjoghurt (3,5% Fett), 1 EL Zitronensaft, Salz, 1 EL Schnittlauchröllchen

Zubereitung: Kartoffeln kochen. Spargel 5 Minuten vorkochen, abtropfen lassen. Kartoffeln schälen, längs halbieren oder vierteln. In einer beschichteten Pfanne in heißem Öl kurz anbraten. Zwiebel und Spargel zufügen, leicht salzen und pfeffern. 6 Minuten unter Rühren weiterbraten. Pinienkerne mitrösten. Petersilie und Rucola unterheben. Mit dem Kräuterdip servieren. **Ca. 4BE/5KE**

Abendessen: Gurken-Gazpacho mit geräucherter Forelle

250g Salatgurke, 1Frühlingszwiebel, 1 TL Öl, 100ml Gemüsebrühe (Instant), 75g Naturjoghurt (3,5% Fett), 1 EL Meerrettich-Frischkäse 20% Fett i.Tr., Salz, Pfeffer (Mühle), 1 EL Zitronensaft, 50g geräuchertes Forellenfilet in Streifen, Kresse; dazu 110g Vollkornbrot oder -Baguette

Zubereitung: Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und würfeln. 1 EL Würfel beiseite stellen. Zwiebelgrün in Röllchen schneiden. Zwiebelweiß hacken, mit Gurkenwürfeln in Öl andünsten. Mit Brühe ablöschen, zugedeckt 5 Minuten köcheln lassen. Nach dem Abkühlen pürieren. Joghurt und Frischkäse einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, kalt stellen. Vor dem Servieren Gurkenwürfel und Forellenfilet einlegen. Mit Zwiebelgrün und Kresse garnieren. **Ca. 4BE/5KE**

Snack: 75g Aprikosen, 90g Süßkirschen, 150g Naturjoghurt (1,5% Fett). **Ca. 2BE/2,5KE**

Fünfter Tag

Frühstück: Kirsch-Zimt-Müsli

40g Vollkorn-Haferflocken, 90g Süßkirschen (entsteint), ½ TL Honig, 1 EL gehackte Mandeln, 175ml Milch (1,5% Fett), Zimt. **Ca. 4BE/5KE**

Mittagessen: Lendensteaks auf Bohnen-Paprika

125g magere Schweinelende in Scheiben, Salz, Pfeffer (Mühle), edelsüßes Paprikapulver, 1 Thymianzweig, 2 TL Olivenöl, 1Frühlingszwiebel, 1 Msp. zerdrückter Knoblauch, 100g geputzte grüne Bohnen (frisch oder TK), 65g kleine weiße Bohnen (Dose, abgetropft), ¼ rote Paprikaschote in Streifen, gehackte Petersilie; dazu 120g Vollkornbrot oder -Baguette

Zubereitung: 1 TL Öl mit Thymianblättchen, Salz, Pfeffer und Paprikapulver verrühren, Steaks damit bepinseln. Bohnen 10 Minuten vorgaren, abtropfen lassen. Zwiebel in feine Ringe schneiden. Restliches Öl erhitzen, Zwiebel und Paprikaschote darin andünsten. Knoblauch zufügen. Abgetropfte grüne und weiße Bohnen untermischen, kurz mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken. Steaks in einer heißen beschichteten Pfanne auf beiden Seiten braten. Auf dem Gemüse anrichten. **Ca. 4,5BE/5,5KE**

Abendessen: Pasta rot-gelb-grün

75g Vollkornnudeln, je ½rote und gelbe Paprikaschote in Streifen, 1Msp. zerdrückter Knoblauch, 1EL Olivenöl, 3EL Gemüsebrühe (Instant), 2EL trockener Weißwein, 1TL weißer Balsamico-Essig, Salz, Pfeffer (Mühle), 1EL gehackte Petersilie, Basilikumblättchen, 1EL geriebener Parmesan

Zubereitung: Nudeln bissfest kochen. Paprikastreifen und Knoblauch in Öl andünsten. Brühe und Wein angießen, 5Minuten dünsten. Mit Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken. Abgetropfte Nudeln kurz mit dem Gemüse erhitzen. Petersilie und etwas gehacktes Basilikum unterrühren. Mit Basilikumblättchen garnieren, mit Parmesan bestreuen. **Ca. 4BE/5KE**

Snack: 140g Süßkirschen, 1EL Pinienkerne. **Ca. 1,5BE/2KE**

Sechster Tag

Frühstück: Vollkorn-Buffer

1Vollkorn- oder Mehrkornstange (80g), 1TL Diätmargarine, 1TL Konfitüre; 1TL Light-Mayonnaise, mildes Currypulver, 1Salatblatt, 30g Putenbrustaufschnitt, Kresse; dazu 5Kirschtomaten, 1Pfirsich (125g). **Ca. 4BE/5KE**

Mittagessen: Quarkküchlein mit Kirschen

1großes Ei, Salz, 6EL Mineralwasser, 60g abgetropfter Magerquark, 50g Weizenmehl Type 1050, 2EL Haferflocken, etwas Vanillemark, 1TL abgeriebene Bio-Zitronenschale, 1EL Öl, Zitronenmelisse oder Minze, 90g entsteinte Süßkirschen, 1EL Zitronensaft, ½TL Honig, Zimt

Zubereitung: Ei trennen. Eigelb nacheinander mit Quark, Mineralwasser, Mehl, Haferflocken, Vanillemark und Zitronenschale verrühren. Teig 5Minuten quellen lassen. Zitronensaft, Honig und 1EL Wasser erhitzen. Kirschen darin andünsten, mit Zimt abschmecken. Eiweiß mit 1Prise Salz steif schlagen, unter den Teig ziehen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Aus dem Teig Küchlein backen. Mit den Kirschen anrichten, mit Melisse oder Minze garnieren. **Ca. 5BE/6KE**

Abendessen: Gemüsepasta mit Forellenfilet

75g Vollkornnudeln, Salz, 1Frühlingszwiebel in Ringen, je 50g Zucchini und Möhren in Streifen, 1TL Öl, ½Tasse Gemüsebrühe (Instant), 1EL Meerrettich-Frischkäse 20% Fett i.Tr., 75g geräuchertes Forellenfilet, Zitronensaft, etwas gehackter Rucola, 1EL gehackte Petersilie

Zubereitung: Nudeln bissfest kochen. Zwiebel, Zucchini und Möhren etwa 4Minuten in Öl dünsten. Brühe angießen, zugedeckt 3Minuten köcheln lassen. Frischkäse einrühren, nochmals kurz erhitzen. Forelle in Stücken mit Rucola und Petersilie in die Soße geben. Mit Zitronensaft abschmecken. Mit abgetropften Nudeln anrichten. **Ca. 4BE/5KE**

Snack: 150g Himbeeren, 20g Vollkornkekse. **Ca. 1,5BE/2KE**

Siebter Tag

Frühstück: Himbeer-Müsli

50g Vollkorn-Haferflocken, 125g Himbeeren, ½TL Honig, 1EL Orangensaft, 175ml Milch (1,5% Fett), 1TL gehackte Mandeln (fettfrei geröstet). **Ca. 4BE/5KE**

Mittagessen: Kräuterfrikadellen mit Kartoffelsalat

Für den Salat: 320g Kartoffeln, 50g geputzte grüne Bohnen (frisch oder TK), 3Radieschen in Scheiben, 1Frühlingszwiebel in Ringen, ½ TL Öl, 50 ml Gemüsebrühe (Instant), Weißweinessig, Salz, Pfeffer (Mühle), 1Msp. mittelscharfer Senf, Kresse

Für die Frikadellen: 100g mageres Rinderhackfleisch, 1EL Magerquark, 1kleine fein gehackte Zwiebel, Salz, Pfeffer (Mühle), 1EL gehackte Kräuter (Koriander, Petersilie, Minze), 1 TL Öl

Zubereitung: Kartoffeln kochen, pellen, in Scheiben schneiden. Bohnen in Stücke schneiden, 8Minuten garen. Zwiebelweiß in Öl andünsten. Mit heißer Brühe ablöschen. 2EL Bohnensud zugeben. Mit Essig, Salz, Pfeffer und Senf abschmecken, mit den Kartoffeln mischen. Bohnen und Radieschen unterheben. Mit Zwiebelgrün und Kresse garnieren. Dazu die gebratenen Frikadellen servieren. **Ca. 4BE/5KE**

Abendessen: Sommersalat mit Käse

75g geputzter Blattsalat (z. B. Burgunder-, Römersalat), 1geraspelte Möhre, 1Tomate in Vierteln, einige Radieschen in Scheiben, 30g würziger Schnittkäse 30% Fett i.Tr. in Streifen (z. B. Emmentaler, Tilsiter), 1Frühlingszwiebel in Ringen, Kresse, weißer Balsamico-Essig, Salz, Pfeffer (Mühle), 1Msp. mittelscharfer Senf, 1EL Öl; dazu 120g Vollkornbrot oder -toast

Zubereitung: Salat und Gemüse auf einem Teller anrichten. Käsestreifen darauf verteilen. Mit Zwiebelringen und Kresse garnieren. Für das Dressing Essig, Würzzutaten und Öl verrühren, über den Salat träufeln. **Ca. 4BE/5KE**

Snack: 1Pfirsich (125g), 150g Naturjoghurt (3,5% Fett). **Ca. 1,5BE/2KE**

Ursprünglich erschienen im **Diabetes Ratgeber** 06/2011