



Foto: W&B/Carsten Eichner

Genuss-Diät für 7 Tage

Kalorienarm

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

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: Ananas-Pistazien-Müsli

40g zarte Vollkorn-Haferflocken, 100g frische Ananas (Fruchtfleisch), 200g Naturjoghurt (1,5% Fett), ½ TL Honig, etwas Vanillemark, 1 TL gehackte Pistazien. **Ca. 4BE/5KE**

Mittagessen: Asiatischer Fisch-Wok

65g Vollkornreis, Salz, 150g Seelachsfilet (frisch oder TK) in breiten Streifen, 1 Msp. fein gehackter Ingwer, je 1 TL Soja- und Hoisin-Soße (Asienregal), 50ml Gemüsebrühe (Instant), 1 EL Sesamöl, 1 Möhre, ¼ rote Paprikaschote, 50g Zucchini, 1 Frühlingszwiebel, 1 EL frische Sojasprossen, mildes Currypulver, Salz, Chiliflocken, 1 EL Limettensaft, 1 EL Cashewkerne (fettfrei geröstet), gehackter Koriander

Zubereitung: Reis nach Packungsanweisung garen. Ingwer, Soja- und Hoisin-Soße mit der Brühe mischen, pürieren. Gemüse in Streifen schneiden, Sprossen abrausen. Möhre, Paprika, Zucchini und Zwiebelweiß im Wok oder in einer beschichteten Pfanne mit hohem Rand in Öl andünsten. Sprossen zufügen. Mit Curry, Salz und Chili würzen. Mit dem Würzfond ablöschen, zugedeckt etwa 2 Minuten garen. (Aufgetauten) Fisch vorsichtig unterheben, zugedeckt etwa 4 Minuten weitergaren. Mit Limettensaft und Gewürzen abschmecken. Dazu den Reis servieren. Mit Cashewkernen, Zwiebelgrün und Koriander garnieren. **Ca. 4BE/5KE**

Abendessen: Rote-Bete-Orangen-Salat mit Ziegenkäse

150g Rote Bete (gegart, vakuumverpackt), ½ Bio-Orange (75g), 2 EL Apfelbalsamessig, Salz, etwas Vanillemark, Pfeffer (Mühle), ½ TL Ahornsirup, 1 TL Preiselbeeren (Glas), 1 TL Haselnussöl, 1 TL Haselnussblättchen, 1 zerkrümelter Ziegenkäsetaler (40g), Schnittlauch, Kresse; dazu 90g Vollkorn-Baguette oder -brot

Zubereitung: Rote Bete in Scheiben oder Spalten schneiden. Etwas Orangenschale abreiben, Filets herauslösen, Saft auffangen. Essig mit Gewürzen, Orangenschale, -saft, Ahornsirup, Preiselbeeren und Öl verrühren. Mit Roter Bete und Orangenfilets mischen. Mit Käse, Nüssen und Kräutern garnieren. **Ca. 4BE/5KE**

Snack: ½ (Bio-)Orange (75g), 1 Kiwi (60g), 20g Vollkornkekse. **Ca. 2BE/2,5KE**

Zweiter Tag

Frühstück: Vollkornschmaus

1 Vollkornbrötchen (60g), Salatblätter, 30g magerer Kochschinken, rote Rettichsprossen oder Kresse; 30g Vollkorntoast, 1 TL Diätmargarine, 1 TL Konfitüre; dazu 1 Kiwi (60g), einige (rote) Paprikastreifen. **Ca. 4BE/5KE**

Mittagessen: Grünkohl-Pasta (Foto)

70g Vollkornnudeln (z.B. Linguine), Salz, 100g zarter geputzter Grünkohl (frisch oder TK), ½ kleiner rotschaliger Apfel (55g) in Würfeln, 1 kleine rote Zwiebel in Streifen, 1 Msp. fein gehackter Knoblauch, 1 EL Öl, 2 EL trockener Weißwein, Salz, Muskat, rote Pfefferbeeren, 25g geriebener fettreduzierter Käse (z.B. Gouda, Emmentaler), 1 EL grob gehackte Walnüsse (fettfrei geröstet)

Zubereitung: Nudeln bissfest kochen. Grünkohl in kochendem Wasser etwa 3 Minuten blanchieren. Abgießen, abschrecken, vorsichtig ausdrücken und hacken. Zwiebel in beschichteter Pfanne in Öl andünsten. Apfel und Knoblauch hinzufügen, kurz mitdünsten. Kohl zugeben, kurz anschwitzen. Mit Wein ablöschen, mit Salz, Muskat und zerstoßenen Pfefferbeeren ab-

schmecken. Nudeln abgießen. Dabei 3 EL Nudelwasser auffangen, mit Pasta und Apfel-Kohl mischen. Mit Käse, Walnüssen und Pfefferbeeren bestreuen. **Ca. 4BE/5KE**

Abendessen: Gemüsesticks mit Ingwerdip

175g Süßkartoffeln, 1 Möhre, 1 kleiner Kohlrabi, 1 kleine Zwiebel, Salz, Pfeffer (Mühle), 1 EL Olivenöl, 1 TL Sonnenblumenkerne

Für den Dip: 150g Naturjoghurt (1,5% Fett), 1 EL Magerquark, je 1 Msp. fein gehackter Ingwer und Knoblauch, 1 TL Zitronensaft, Salz, Chiliflocken, gehackter Koriander

Zubereitung: Gemüse schälen. Kartoffeln, Möhre und Kohlrabi in dicke Stifte, Zwiebel in Spalten schneiden. Auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Mit Öl bepinseln, würzen und mit Kernen bestreuen. Im Backofen bei 200°C etwa 20 Minuten garen, dabei wenden. Zutaten für den Dip verrühren, abschmecken. Mit den Gemüsesticks servieren. **Ca. 4BE/5KE**

Snack: 65g frische Ananas (Fruchtfleisch), ½ kleiner Apfel (55g), 250 ml Buttermilch. **Ca. 2BE/2,5KE**

Dritter Tag

Frühstück: Apfel-Buttermilch-Müsli

40g zarte Vollkorn-Haferflocken, 1 kleiner Apfel (110g), 250 ml Buttermilch, ½ TL Ahornsirup, Zimt, 1 TL Sonnenblumenkerne (fettfrei geröstet). **Ca. 4BE/5KE**

Mittagessen: Karibischer Salat mit Putenstreifen

1 Mini-Römersalat und 100g Putenbrust in Streifen, 3 halbierte Kirschtomaten, je 50g Avocado- und Ananas-Fruchtfleisch in Würfeln, 1 Frühlingszwiebel in Ringen, 1 kleine Banane (100g) in Scheiben, 1 TL Limettensaft, Salz, Cayennepfeffer, 1½ TL Öl, 50g Vollkornbrot

Dressing: 1 zerstoßene Kaffeebohne, etwas Vanillemark, Chiliflocken, Saft und etwas abgeriebene Schale von ½ Bio-Limette, ½ TL Öl, 2 EL Hühnerbrühe (Instant)

Zubereitung: Banane mit Limettensaft beträufeln. Blattsalat mit Tomaten, Avocado und Zwiebel anrichten. Putenfilet würzen. Ananas und Banane in einer beschichteten Pfanne in ½ TL Öl braten, herausnehmen. Filet in der Pfanne im restlichen Öl braten, mit Früchten zum Salat geben. Kaffeebrösel mit Vanillemark, Chili und Limettenschale in Öl rösten. Mit Brühe und Limettensaft ablöschen, würzen. Salat damit beträufeln. **Ca. 4BE/5KE**

Abendessen: Käsesuppe mit Grünkohl

50g Grünkohl (frisch oder TK) in Streifen, 1 TL Öl, 1 kleine, fein gehackte Zwiebel, 1 Pastinake und 80g Kartoffeln in Würfeln, ca. 250ml Gemüsebrühe (Instant), Salz, Pfeffer, Muskat, 1 EL Zitronensaft, 3 EL fettreduzierte Kochsahne (15% Fett), 25g geriebener fettreduzierter Käse (z. B. Gouda); dazu 60g Vollkorn-Baguette

Für die Croûtons: 30g Vollkorntoast in Würfeln, ½ TL frische Thymianblättchen

Zubereitung: Zwiebel in Öl andünsten. Mit Pastinake und Kartoffeln in Brühe etwa 15 Minuten garen. Kohlstreifen etwa 3 Minuten blanchieren. Für die Croûtons Toastwürfel in einer beschichteten Pfanne mit Thymian rösten. Suppe mit Sahne pürieren, Käse darin schmelzen lassen. Mit Zitronensaft und Gewürzen abschmecken. Kohl in der Suppe erwärmen. Mit Croûtons garnieren. **Ca. 4BE/5KE**

Snack: 1 Orange (150g), 1 Feige (60g), 150g Naturjoghurt (entrahmt). **Ca. 2BE/2,5KE**

Vierter Tag

Frühstück: Avocado-Sprossen-Sandwich

90g Vollkornbrot; Aufstrich: 40g püriertes Avocado-Fruchtfleisch, 1EL Magerquark, 1EL Zitronensaft, Salz, Cayennepfeffer; etwas Radicchio, Rettichsprossen, 3Kirschtomaten, 1Orange (150g). Ca. 4BE/5KE

Mittagessen: Rote-Bete-Frikadellen mit Preiselbeerdip

280g festkochende Kartoffeln, 1½ TL Öl, 100g mageres Rinderhack, 30g Rote Bete (gegart, vakuumverpackt), Salz, Pfeffer (Mühle), 1EL Magerquark, 1kleine fein gehackte Zwiebel, 1Prise gemahlener Kümmel, gehackte Petersilie

Für den Dip: 1gehäufter EL Magerquark, 1EL Preiselbeeren (Glas), ½ TL geriebener Meerrettich, Zitronensaft, Kresse

Für den Salat: 125g gehobelte Salatgurke, Weißweinessig, Salz, Pfeffer, ½ TL Honig, 1 TL Öl, Schnittlauch, gehackter Dill

Zubereitung: Kartoffeln schälen, in Spalten schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit ½ TL Öl bepinseln, salzen und pfeffern. Bei 180°C etwa 20 Minuten backen. Rote Bete fein raspeln, mit den restlichen Zutaten verkneten. Frikadellen formen, in einer beschichteten Pfanne im restlichen Öl braten. Mit Kartoffeln, Dip und Salat anrichten. Ca. 4BE/5KE

Abendessen: Quinoa-Avocado-Salat

70g Quinoa, ca. 175ml Gemüsebrühe (Instant), Saft und etwas abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone, 1 TL Honig, 1Msp. fein gehackter Knoblauch, Salz, Pfeffer, 1 TL Olivenöl, 1Frühlingszwiebel in Ringen, 3 halbierte Kirschtomaten, 30g Avocado-Fruchtfleisch und ¼rote Paprikaschote in Würfeln, 30g Mini-Light-Mozzarella, Basilikum

Zubereitung: Brühe aufkochen. Quinoa heiß abbrausen, in der Brühe ausquellen und abkühlen lassen. Zitronensaft und -schale mit Honig, Knoblauch, Gewürzen und Öl verrühren. Quinoa und übrige Zutaten mit dem Dressing mischen, abschmecken. Mit Basilikum garnieren. Ca. 4BE/5KE

Snack: 1 kleine Banane (120g), 5g Sonnenblumenkerne. Ca. 2BE/2,5KE

Fünfter Tag

Frühstück: Schokomüsli mit Birne

40g zarte Vollkorn-Haferflocken, 1Birne (100g), 200ml Milch (1,5% Fett), ½ TL Honig, 1 TL Kakaopulver, 1 TL gehackte Walnüsse. Ca. 4BE/5KE

Mittagessen: Pasta mit Austernpilzen und Mozzarella

75g Vollkornnudeln (z. B. Fusilli), Salz, 1EL Olivenöl, 1Frühlingszwiebel in Ringen, 1Msp. zerdrückter Knoblauch, 75g geputzte Austernpilze in Streifen, 50g Zucchini in halbierten Scheiben, 50g halbierte Kirschtomaten, 2EL trockener Weißwein, 1Zweig Rosmarin, Salz, Pfeffer (Mühle), etwas abgeriebene Bio-Zitronenschale, 60g Mini-Light-Mozzarella, Basilikum

Für den Salat: 75g geputzter Blattsalat (z. B. Radicchio, Romana), 50g Salatgurke in Würfeln, Essig, Salz, Pfeffer (Mühle), 1 TL Olivenöl, Schnittlauch

Zubereitung: Nudeln bissfest kochen. Zwiebelweiß in einer beschichteten Pfanne in Öl andünsten. Pilze, Zucchini und Knoblauch etwa 2 Minuten mitbraten. Mit Wein ablöschen. Tomaten,

gehackte Rosmarinnadeln, Zitronenschale und evtl. etwas Nudelwasser zugeben. Zugedeckt etwa 4 Minuten garen, abschmecken. Mit abgetropften Nudeln, Mozzarella und Zwiebelgrün mischen. Mit Basilikum garnieren. Dazu den Salat reichen. **Ca. 4BE/5KE**

Abendessen: Gemüse mit Schinken und Haselnuss-Pesto

1 TL Öl, 50 g Lauch in Ringen, 1 Möhre in Scheiben, 80 g Kartoffeln und 1 kleine Petersilienwurzel in Würfeln, 50 g zarter Grünkohl (frisch oder TK) in Streifen, 250 ml Gemüsebrühe (Instant), Muskat, Salz, Pfeffer (Mühle), Thymian, 20 g magerer Kochschinken in Streifen; dazu 90 g Vollkornbrot

Für das Pesto: 1 TL Haselnussblättchen, ½ fein gehackte Knoblauchzehe, 1 TL gehackte Petersilie, Saft und etwas abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone, 1 TL Haselnussöl

Zubereitung: Lauch in Öl andünsten. Möhre, Petersilienwurzel und Kartoffeln hinzufügen. Mit Brühe ablöschen, aufkochen, etwa 10 Minuten garen. Mit Kohl und Thymian etwa 5 Minuten weitergaren. Schinkenstreifen zugeben, abschmecken. Für das Pesto Nüsse ohne Fett rösten, hacken. Mit den restlichen Zutaten verrühren, zur Suppe servieren. **Ca. 4BE/5KE**

Snack: 1 Feige (60 g), 2 Clementinen (120 g), 150 g Naturjoghurt (entrahmt). **Ca. 2BE/2,5KE**

Sechster Tag

Frühstück: Fruchtiges Salamibrot

90 g Vollkornbrot oder -toast; Salatblätter, 25 g Putensalami, rote Rettichsprossen; 1 TL Diätmargarine, 1 TL Konfitüre; 1 Clementine (60 g), frische Gurkenscheiben. **Ca. 4BE/5KE**

Mittagessen: Vanille-Grießbrei mit Orangen-Himbeer-Soße

40 g Weichweizengrieß, 250 ml Milch (1,5 % Fett), 60 ml fettreduzierte Kochsahne (15 % Fett), ½ Vanilleschote, Salz, 1 TL Honig, ½ Bio-Orange (75 g), 150 g Himbeeren (TK), 1 TL Orangenlikör, Kardamom, 1 EL gehackte Pistazien

Zubereitung: Vanilleschote längs aufschlitzen, Mark ausschaben. Milch mit Vanillemark, Sahne und 1 Prise Salz aufkochen. Grieß einrühren. Unter Rühren etwa 5 Minuten köcheln lassen, vom Herd ziehen. Etwas Orangenschale abreiben. Filets herauslösen, grob würfeln, Saft auffangen. ½ TL Honig und Orangenschale unter den Brei rühren. Himbeeren mit Orangenfilets, -saft, 2 EL Wasser, restlichem Honig, Likör und 1 Prise Kardamom aufkochen. Grießbrei mit Soße und Pistazien servieren. **Ca. 5BE/6KE**

Abendessen: Asia-Salat mit Garnelen

50 g Blattsalat in Streifen, einige rote Paprikastreifen, 30 g Lauch in Ringen, 30 g Stangensellerie in Scheiben, ½ Bio-Orange (75 g), 1 EL frische Sojasprossen (blanchiert), 2 EL Weißweinessig, Salz, Pfeffer, Chiliflocken, 1 TL Honig, 1½ TL Sesamöl, 60 g kleine Garnelen (geschält, frisch oder TK), je 1 TL Soja- und Hoisin-Soße (Asienregal), mildes Currypulver, 1 Msp. fein gehackter Ingwer, 1 TL Limettensaft, 1 TL Cashewkerne (fettfrei geröstet); dazu 85 g Vollkorn-Baguette

Zubereitung: Orange filetieren, Saft auffangen. Salatgemüse mit Orangenfilets und Sprossen anrichten. Mit Dressing aus Essig, Orangensaft, Gewürzen, Honig und ½ TL Öl beträufeln. Würzsoßen, Curry, Ingwer und Limettensaft verrühren. Garnelen damit marinieren. In einer beschichteten Pfanne im restlichen Öl braten, auf dem Salat anrichten. Mit Cashewkernen garnieren. **Ca. 4BE/5KE**

Snack: 1 kleine Birne (100 g), 20 g Vollkornkekse. **Ca. 2BE/2,5KE**

Siebter Tag

Frühstück: Himbeer-Porridge

125 ml Milch (1,5 % Fett) aufkochen. Mit 50 g zarten Vollkorn-Haferflocken, 1 TL Honig und etwas Vanillemark verrühren. 125 g Himbeeren (TK) und 1 TL Haselnussblättchen (fettfrei geröstet) unterheben. **Ca. 4BE/5KE**

Mittagessen: Lendensteaks mit Meerrettichkruste und Kräuter-Stampf

1 Schweinelendensteak (150 g), Salz, Pfeffer, 2 TL Öl, 10 g Paniermehl, 1 TL geriebener Meerrettich, 1 TL geriebener fettreduzierter Käse (z. B. Gouda), 1 TL Zitronensaft, 1 TL gehackte Petersilie, 1 Möhre und 50 g Stangensellerie in Scheiben, 50 g Lauch in Ringen, 2 EL Gemüsebrühe (Instant)

Für den Kräuter-Stampf: 260 g mehligkochende Kartoffeln, 60 ml heiße Milch (1,5 % Fett), Salz, Pfeffer, Muskat, gehackte Petersilie

Zubereitung: Kartoffeln garen. Paniermehl mit Meerrettich, Käse, Zitronensaft, ½ TL Öl und Petersilie mischen. Steak salzen, pfeffern, in 1 TL Öl kurz braten. In eine ofenfeste Form legen. Paste daraufgeben, im Ofen bei 180 °C etwa 10 Minuten überbacken. Gemüse im restlichen Öl andünsten, mit Brühe aufgießen. Etwa 10 Minuten garen, abschmecken. Kartoffeln pellen, zerdrücken. Milch und Petersilie untermischen, abschmecken. **Ca. 4BE/5KE**

Abendessen: Italienischer Quinoa-Salat

70 g Quinoa, ca. 175 ml Gemüsebrühe (Instant), 1½ TL Olivenöl, 50 g Austernpilze und 25 g Putensalami in Streifen, 50 g Zucchini in Stiften, 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 1 Frühlingszwiebel in Ringen, 1 Msp. zerdrückter Knoblauch, 3 halbierte Kirschtomaten, 35 g Mini-Light-Mozzarella, 1 EL Apfelbalsamessig

Zubereitung: Brühe aufkochen. Quinoa heiß abbrausen, in der Brühe ausquellen lassen. Pilze, Zucchini, Zwiebelweiß und Knoblauch in 1 TL Öl braten. Mit Zitronensaft ablöschen, salzen und pfeffern. Essig mit 1 EL Wasser, Salz und restlichem Öl verrühren. Mit Quinoa, Pilz-Gemüse, Tomaten, Salami und Käse mischen, abschmecken. **Ca. 4BE/5KE**

Snack: 1 kleiner Apfel (110 g), 20 g Vollkornkekse. **Ca. 2BE/2,5KE**

Ursprünglich erschienen im **Diabetes Ratgeber** 01/2016