



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: Trauben-Nuss-Müsli

40g zarte Vollkorn-Haferflocken, 80g halbierte Weintrauben, 200g Naturjoghurt (1,5% Fett), ½TL Ahornsirup, Zimt, 1TL gehackte Haselnüsse (fettfrei geröstet). **Ca. 4BE/5KE**

Mittagessen: Pasta mit Kabeljau und Tomaten (Foto)

75g Vollkornnudeln (z.B. Penne, Rigatoni), Salz, 2TL Olivenöl, 1 kleine fein gehackte Zwiebel, 1Msp. zerdrückter Knoblauch, 200g reife Fleischtomaten, Pfeffer (Mühle), 1Spritzer roter Balsamico-Essig, 3 schwarze Oliven (entsteint, ohne Öl eingelegt), 1TL Kapern (abgetropft), 125g Kabeljaufilet (frisch oder TK), Basilikum

Zubereitung: Fischfilet grob würfeln, leicht salzen und pfeffern. Nudeln bissfest kochen, Tomaten grob würfeln. Zwiebel in 1TL Öl andünsten, Knoblauch kurz mitdünsten. Tomaten unterrühren, aufkochen. 5 Minuten zugedeckt bei milder Hitze garen. Oliven und Kapern untermischen. Mit Balsamico, Gewürzen und gehacktem Basilikum abschmecken, mit abgetropften Nudeln mischen. Fisch in einer beschichteten Pfanne im restlichen Öl braten, darauf anrichten. Mit Basilikumblättchen garnieren. **Ca. 4BE/5KE**

Abendessen: Melonen-Käse-Salat

100g Honig- oder Charentais-Melone in Würfeln, 50g fettreduzierter Gouda in kurzen Streifen, 50g Blattsalat, etwas Rucola, 1TL gehackte Mandeln (fettfrei geröstet), 1 bis 2EL Weißweinessig, ½TL Honig, ½TL mittelscharfer Senf, Salz, Pfeffer (Mühle), 1TL Öl; dazu 80g Vollkorn-Baguette oder -brot

Zubereitung: Blattsalat und Rucola in Stücke zupfen. Für das Dressing Essig mit Honig, Senf, Gewürzen und Öl verrühren. Salatzutaten mit dem Dressing mischen. Mit Mandeln bestreuen. **Ca. 4BE/5KE**

Snack: 80g Weintrauben, 20g Vollkornkekse. **Ca. 2BE/2,5KE**

Zweiter Tag

Frühstück: Kornspitz mit Schinken und Melone

1Kornspitz (ca. 80g), 1TL Diätmargarine, 1TL Konfitüre; etwas Rucola, 30g magerer Parmschinken; dazu 100g Honig- oder Charentais-Melone, einige rote Paprikastreifen. **Ca. 4BE/5KE**

Mittagessen: Pfifferling-Omelette

2 kleine Eier, 3EL Milch (1,5% Fett), Salz, bunter Pfeffer (Mühle), 1TL Öl, 1 kleine rote Zwiebel in feinen Streifen, 1Msp. zerdrückter Knoblauch, 100g geputzte Pfifferlinge, gehackte Petersilie; dazu 120g Vollkorn-Baguette oder -brot

Für den Salat: 50g Blattsalat, 50g Salatgurke und 3Radieschen in Scheiben, 1Frühlingszwiebel in feinen Ringen, 1 bis 2EL Weißweinessig, Salz, Pfeffer (Mühle), 1TL Öl, rote Rettichsprossen oder gehackter Dill

Zubereitung: Eier mit Milch, Gewürzen und etwas Petersilie kräftig verquirlen. Zwiebel in einer beschichteten Pfanne in Öl andünsten. Pfifferlinge evtl. halbieren, zusammen mit dem Knoblauch kurz mitrösten. Eiermasse darübergießen. Bei milder Hitze zugedeckt etwa 10 Minuten stocken lassen. Omelette auf einen Teller gleiten lassen, mit Petersilie garnieren. Dazu den Salat servieren. **Ca. 4BE/5KE**

Abendessen: Französische Tomatensuppe

200g Fleischtomaten, 1 kleine fein gehackte Zwiebel, 1 TL Olivenöl, 1 TL Tomatenmark, 200 ml Gemüsebrühe (Instant), Salz, Cayennepfeffer, Kräuter der Provence (oder Thymian und Rosmarin); dazu 120g Vollkorn-Baguette in Scheiben, 50g Brie (30% Fett i.Tr.)

Zubereitung: Tomaten grob würfeln. Zwiebel in Öl andünsten, Tomatenmark einrühren. Tomatenwürfel, Kräuter und Gemüsebrühe zugeben. Aufkochen, zugedeckt bei milder Hitze etwa 10 Minuten garen. Mit dem Passierstab pürieren, abschmecken. Käse in feinen Scheiben oder Würfeln auf den Baguette-Scheiben verteilen, leicht pfeffern. Unter dem vorgeheizten Ofen- grill 5 Minuten rösten. Mit der Tomatensuppe servieren. **Ca. 4BE/5KE**

Snack: 80g Weintrauben, 2 Aprikosen (100g), 10g Pinienkerne. **Ca. 1,5BE/2KE**

Dritter Tag

Frühstück: Sommer-Müsli

50g zarte Vollkorn-Haferflocken, 1 Aprikose (50g), 75g Brombeeren, 200g Naturjoghurt (1,5% Fett), ½ TL Honig, 1 TL Limettensaft, etwas Vanillemark, 1 TL Kokosraspel (fettfrei geröstet), gehackte Minze. **Ca. 4BE/5KE**

Mittagessen: Medaillons mit Mandelkruste

250g kleine Kartoffeln, Chiliflocken, 200g geputzte Bundmöhren (mit etwas Grün), 50 ml Gemüsebrühe (Instant), 100g Schweinefilet in Scheiben, 1 TL Öl, 1 EL gehackte Mandeln, 10g (Vollkorn-)Paniermehl, 1 TL Diätmargarine, Salz, bunter Pfeffer (Mühle), 1 EL Frischkäse (natur, 0,2% Fett), ½ TL Honig, gehackte Petersilie

Zubereitung: Kartoffeln garen. Mandeln mit Paniermehl, Margarine, Salz und Pfeffer verkneten. Schweine-Medaillons in einer beschichteten Pfanne in Öl scharf anbraten. Leicht salzen und pfeffern, auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Mandelmasse darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C etwa 10 Minuten überbacken. Möhren längs halbieren, im Bratfond andünsten. Mit Brühe ablöschen, 10 Minuten garen, herausnehmen. Sud mit Käse und Honig verrühren, mit Gewürzen und Petersilie abschmecken. **Ca. 4BE/5KE**

Abendessen: Salat mit Parmaschinken und Pfifferlingen

50g Blattsalat, etwas Rucola, ¼ rote Paprikaschote in Würfeln, 1 TL Kapern (abgetropft), 20g magerer Parmaschinken, 1 bis 2 EL roter Balsamico-Essig, Salz, Pfeffer (Mühle), 2 TL Olivenöl, 75g geputzte Pfifferlinge, 1 Frühlingszwiebel in Ringen, 1 EL frisch geriebener Parmesan; dazu 120g Vollkorn-Baguette oder -Ciabatta

Zubereitung: Salatzutaten auf einem Teller anrichten. Für das Dressing Essig, Gewürze und 1 TL Öl verrühren. Pilze und Zwiebelringe in einer beschichteten Pfanne im restlichen Öl etwa 2 Minuten braten, leicht salzen und pfeffern. Auf dem Salat anrichten. Mit Parmesan bestreuen. **Ca. 4BE/5KE**

Snack: 125g Honig- oder Charentais-Melone, 125g Brombeeren, 10g Vollkornkekse. **Ca. 2BE/2,5KE**

Vierter Tag

Frühstück: Buntes Käsebrötchen

1 Vollkorn-Baguette-Brötchen (ca. 80g), Salatblätter, 50g Brie (30% Fett i.Tr.), Pfeffer (Mühle), rote Rettichsprossen; 1 Nektarine (125g), frische Gurkenscheiben, einige Radieschen. Ca. 4BE/5KE

Mittagessen: Fruchtiges Gemüse-Curry

65g Vollkornreis, Salz, 1EL Kokosraspel, ½ TL abgeriebene Bio-Limettenschale, 1EL Öl, 1Msp. Ingwer und ½ Knoblauchzehe, gehackt, 50g Lauch in Ringen, ½ rote Paprikaschote und 50g Spitzkohl in Streifen, 1TL mildes Currypulver, 1TL Tomatenmark, je 1Prise Kardamom und Kreuzkümmel, ½ Tasse Gemüsebrühe (Instant), 50g Blumenkohlröschen, 1TL Limettensaft, 3EL Kochsahne (15% Fett), 1Aprikose (50g) in Spalten, Chiliflocken, 75g Naturjoghurt (1,5% Fett), gehackte Minze oder Koriander

Zubereitung: Reis garen. Ingwer, Lauch, Paprika und Knoblauch in einer beschichteten Pfanne in Öl andünsten. Curry, Tomatenmark und Brühe unterrühren. Spitz- und Blumenkohl hinzufügen, mit Kardamom und Kreuzkümmel würzen. Etwa 8 Minuten garen, Aprikose zugeben. Mit Sahne und Limettensaft aufkochen. Mit Chili, Joghurt und Minze oder Koriander abschmecken. Reis mit Kokos und Limettenschale mischen. Ca. 4BE/5KE

Abendessen: Biergarten-Salat

50g Putenfleischwurst und 20g fettreduzierter Gouda in Streifen, 1Gewürzgurke in Scheiben, 3Radieschen in Stiften, 3 halbierte Kirschtomaten, 1Frühlingszwiebel in Ringen, rote Rettichsprossen, 1 bis 2EL Weißweinessig, 1EL Gurkensud aus dem Glas, 1Msp. mittelscharfer Senf, bunter Pfeffer (Mühle), 1TL Öl; dazu 120g Vollkornbrot

Zubereitung: Essig, Gurkensud, Senf, Pfeffer und Öl in einer Schüssel verrühren. Mit Wurst, Käse, Gurke, Radieschen, Tomaten und Zwiebel mischen, abschmecken. Mit Sprossen garnieren. Ca. 4BE/5KE

Snack: 1 Nektarine (125g), 60g Pflaumen oder Zwetschgen, 75g Naturjoghurt (1,5% Fett). Ca. 2BE/2,5KE

Fünfter Tag

Frühstück: Pflaumen-Zimt-Müsli

40g zarte Vollkorn-Haferflocken, 125g Pflaumen oder Zwetschgen, 200g Naturjoghurt (1,5% Fett), ½ TL Honig, Zimt, 1TL gehackte Mandeln (fettfrei geröstet). Ca. 4BE/5KE

Mittagessen: Zitronen-Pasta mit Hähnchen

75g Vollkornnudeln (z. B. Spaghetti, Linguine), Salz, 2TL Olivenöl, 1 kleine rote Zwiebel und 75g Zucchini in Streifen, 1Msp. zerdrückter Knoblauch, 3 halbierte Kirschtomaten, ½ Tasse Hühnerbrühe (Instant), 1EL Frischkäse (natur, 0,2% Fett), Saft und etwas abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone, 1EL Kochsahne (15% Fett), 100g Hähnchenbrustfilet in Würfeln, bunter Pfeffer (Mühle), etwas Rucola, 1TL Pinienkerne (fettfrei geröstet)

Zubereitung: Nudeln bissfest kochen. Zwiebel und Zucchini in einer beschichteten Pfanne in 1TL Öl etwa 5 Minuten braten, Knoblauch kurz mitrösten. Tomaten zugeben. Mit Brühe, Zitronensaft und Sahne ablöschen, Zitronenschale hinzufügen. Aufkochen, Frischkäse einrühren. Zugedeckt kurz ziehen lassen, abschmecken. Hähnchenbrust in einer beschichteten Pfanne

im restlichen Öl braten, würzen. Abgetropfte Nudeln mit Gemüse mischen, Filet darauf anrichten. Mit Rucola und Pinienkernen garnieren. **Ca. 4BE/5KE**

Abendessen: Blumenkohlcreme mit Pistazien

1 TL Öl, 1 Msp. fein gehackter Ingwer, mildes Currypulver, 50 g Lauch in Ringen, 150 g Blumenkohlröschen, 80 g Kartoffeln in Würfeln, 250 ml Gemüsebrühe (Instant), 1 EL Frischkäse (natur, 0,2% Fett), 2 EL Kochsahne (15% Fett), 1 TL Limettensaft, Salz, Chiliflocken, gehackte Petersilie oder Koriander, 1 EL gehackte Pistazien; dazu 90 g Vollkorn-Baguette oder -brot

Zubereitung: Ingwer und Lauch in Öl andünsten, Curry unterrühren. Mit Brühe ablöschen, Blumenkohl und Kartoffeln hinzufügen. Aufkochen, zugedeckt bei milder Hitze etwa 10 Minuten garen, pürieren. Frischkäse, Sahne und evtl. noch etwas Brühe einrühren. Mit Limettensaft, Salz, Chili und Petersilie oder Koriander abschmecken. Mit Pistazien servieren. **Ca. 4BE/5KE**

Snack: 1 Nektarine (125 g), 1 Aprikose (50 g), 10 g Pinienkerne. **Ca. 1,5BE/2KE**

Sechster Tag

Frühstück: Vollkorn mit Möhren-Aufstrich

90 g Vollkornbrot, Aufstrich aus 40 g Frischkäse (natur, 0,2% Fett), 1 EL Zitronensaft, buntem Pfeffer (Mühle), Salz, Schnittlauchröllchen und 1 EL geraspelter Möhre; Blattsalat, 25 g Putenfleischwurst, rote Rettichsprossen; dazu 1 Pfirsich (125 g), 5 Kirschtomaten, frische Gurkenscheiben. **Ca. 4BE/5KE**

Mittagessen: Milchreis mit Zimtnüssen und Beeren

55 g Milchreis, 100 ml Milch (1,5% Fett), 75 ml Kochsahne (15% Fett), 1 Prise Salz, etwas Vanillemark, ½ TL abgeriebene Bio-Zitronenschale, Süßstoff nach Bedarf, 15 g gehackte Haselnüsse, ½ TL Öl, Zimt, ½ TL Ahornsirup, 100 g Himbeeren, 50 g Heidelbeeren, Zitronenmelisse

Zubereitung: Milch mit Sahne und Salz aufkochen. Reis und Vanillemark einrühren. Bei kleiner Hitze etwa 20 Minuten quellen lassen, dabei regelmäßig umrühren. Mit abgeriebener Zitronenschale und evtl. etwas Süßstoff abschmecken. Haselnüsse in einer beschichteten Pfanne in Öl mit Zimt und Ahornsirup leicht karamellisieren. Milchreis damit bestreuen. Mit Himbeeren und Heidelbeeren servieren, mit Zitronenmelisse garnieren. **Ca. 5BE/6KE**

Abendessen: Fischpäckchen

100 g Zucchini in Scheiben, Saft und etwas abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone, 1 TL Olivenöl, Salz, Pfeffer (Mühle), 3 Kirschtomaten, 2 schwarze Oliven (entsteint, ohne Öl eingelegt), 100 g Lachsforellenfilet (frisch oder TK), 1 Rosmarinzweig, Basilikum, 1 Zitronenscheibe; dazu 120 g Vollkorn-Baguette oder -Ciabatta

Zubereitung: Zitronensaft, -schale, Gewürze und Öl mit Zucchini mischen. Mit Tomaten und Oliven auf ein Stück Backpapier von etwa 40 x 30 cm Größe legen. Forellenfilet würzen, daraufsetzen. Mit Zitronenscheibe und Kräutern belegen. Papier zusammenfalten, Enden mit Küchengarn zusammenbinden. Päckchen im vorgeheizten Backofen bei 180 °C etwa 20 Minuten garen. **Ca. 4BE/5KE**

Snack: 1 Pfirsich (125 g), 20 g Vollkornkekse. **Ca. 2BE/KE**

Siebter Tag

Frühstück: Beeren-Porridge

150 ml Milch (1,5% Fett) aufkochen, mit 50 g Vollkorn-Haferflocken, 1 TL Honig und etwas Vanillemark verrühren. Je 50 g Himbeeren und Heidelbeeren unterheben. Mit 1 TL gehackten Pistazien garnieren. **Ca. 4BE/5KE**

Mittagessen: Roastbeef mit Radieschen-Remoulade und Dillkartoffeln

300 g mittelgroße (neue) Kartoffeln, 1 TL Öl, gehackter Dill, Salz, 100 g Roastbeef in Scheiben, rote Rettichsprossen, 150 g Naturjoghurt (1,5% Fett), 1 TL fettreduzierte Salatcreme, etwas abgeriebene Bio-Zitronenschale, 1 EL Gurkensud aus dem Glas, Salz, bunter Pfeffer (Mühle), ½ TL geriebener Meerrettich, Schnittlauchröllchen, 3 Radieschen und 1 kleine Gewürzgurke in Würfeln

Zubereitung: Kartoffeln gründlich säubern, garen. Joghurt mit Salatcreme, Zitronenschale, Gurkensud, Gewürzen, Meerrettich und Schnittlauch verrühren. Radieschen und Gurke untermischen. Mit dem Roastbeef anrichten, mit Rettichsprossen garnieren. Gegarte Kartoffeln (ungeschält) längs halbieren oder vierteln. In einer beschichteten Pfanne in Öl braten, salzen, mit Dill mischen. **Ca. 4BE/5KE**

Abendessen: Spitzkohl-Eintopf

1 EL Olivenöl, ½ zerdrückte Knoblauchzehe, 50 g Lauch in Ringen, 1 TL Tomatenmark, 1 Möhre in Scheiben, 75 g Spitzkohl in Streifen, 1 Zweig Thymian, 150 ml Gemüsebrühe (Instant), 5 halbierte Kirschtomaten, Salz, Pfeffer, gehackte Petersilie, 15 g frisch geriebener Parmesan; dazu 120 g Vollkornbrot

Zubereitung: Lauch in Öl andünsten. Tomatenmark, Knoblauch und Möhre zugeben, unter Rühren anschwitzen. Mit Brühe ablöschen. Spitzkohl, Tomaten und Thymianblättchen hinzufügen. Aufkochen, zugedeckt etwa 10 Minuten garen. Mit Gewürzen und Kräutern abschmecken, evtl. noch etwas Brühe angießen. Mit Parmesan servieren. **Ca. 4BE/5KE**

Snack: 80 g Pflaumen oder Zwetschgen, 1 Pfirsich (125 g), 10 g Pinienkerne. **Ca. 1,5BE/2KE**

Ursprünglich erschienen im **Diabetes Ratgeber** 08/2016