



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: Erdbeer-Vanille-Müsli

40g zarte Vollkorn-Haferflocken, 150g Erdbeeren, 1TL Honig, etwas Vanillemark, 200g Naturjoghurt (1,5% Fett), 1TL Mandelstifte (fettfrei geröstet). **Ca. 4BE/5KE**

Mittagessen: Saibling „Müllerin Art“

300g Kartoffeln, 1TL Diätmargarine, Salz, gehackte Petersilie, 1Saiblingsfilet mit Haut (ca. 150g; ersatzweise Forelle), 1EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer (Mühle), 1EL Mehl Type 1050, 1TL Olivenöl, 1Zitronenscheibe

Für den Salat: 50g Blattsalat (z.B. Batavia, Römersalat), 30g Salatgurke in Würfeln, 3Radieschen in Scheiben, 1Frühlingszwiebel in feinen Ringen, Kresse, Weißweinessig, 1Msp. mittelscharfer Senf, Salz, Pfeffer (Mühle), 1TL Olivenöl

Zubereitung: Kartoffeln kochen, pellen, längs vierteln, mit Petersilie in einer beschichteten Pfanne in der Margarine kurz braten, leicht salzen. Fischfilet abrausen, trocken tupfen, leicht salzen, pfeffern. Mit Zitronensaft beträufeln, in Mehl wenden. In einer beschichteten Pfanne in Öl von beiden Seiten goldgelb braten. Mit Zitronenscheibe garnieren. Mit Petersilienkartoffeln und Salat servieren. **Ca. 4BE/5KE**

Abendessen: Weiße Spargelcreme mit Pesto

1kleine fein gehackte Zwiebel, 1TL Öl, 150g weißer Spargel in Stücken, 50g Kartoffeln in Würfeln, 250ml Gemüsebrühe (Instant), 1EL Kräuterfrischkäse 20% Fett i.Tr., Salz, Pfeffer (Mühle); dazu 90g Vollkorn-Baguette oder -brot

Für das Pesto: 1EL Pinienkerne (fettfrei geröstet), 1EL gehackte Basilikumblättchen, ½TL Olivenöl, 1TL geriebener Parmesan, 1EL Zitronensaft, etwas abgeriebene Bio-Zitronenschale

Zubereitung: Zwiebel in Öl andünsten. Spargel und Kartoffeln zufügen, mit Brühe ablöschen. Aufkochen, zugedeckt bei milder Hitze etwa 15Minuten köcheln lassen, pürieren. Frischkäse und evtl. noch etwas Brühe einrühren, abschmecken. Aus den angegebenen Zutaten Pesto zubereiten, Suppe damit garnieren. **Ca. 4BE/5KE**

Snack: 1Orange (150g), 2Kiwis (à 60g). **Ca. 2BE/2,5KE**

Zweiter Tag

Frühstück: Schinken-Sandwich

90g Vollkornbrot, 30g Kräuterfrischkäse 20% Fett i.Tr., Salatblätter, 30g magerer Serranoschinken, etwas Rucola; dazu 1Apfel (125g), 5Kirschtomaten. **Ca. 4BE/5KE**

Mittagessen: Spargel-Pasta mit Mozzarella

75g Vollkornnudeln (z.B. Fusilli), 125g grüner Spargel, 1Zweig Rosmarin, 1EL Olivenöl, 1kleine rote Zwiebel in Streifen, 1Msp. zerdrückter Knoblauch, 3halbierte Kirschtomaten, 1EL trockener Weißwein, 2EL Gemüsebrühe (Instant), Salz, Pfeffer (Mühle), 60g Mini-Light-Mozzarella, 1EL Pinienkerne (fettfrei geröstet)

Zubereitung: Nudeln bissfest kochen. Spargel schräg in feine Scheiben schneiden. Öl mit dem Rosmarinweig in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Spargel 2Minuten mitbraten. Wein, Brühe und Tomaten zufügen, zugedeckt 3Minuten garen. Rosmarinweig entfernen. Soße mit den abgetropften Nudeln mischen, abschmecken. Käse unterheben, mit Pinienkernen bestreuen. **Ca. 4BE/5KE**

Abendessen: Fächerkartoffeln mit Quarkdip

320g (neue) Kartoffeln, 1EL Olivenöl, grobes Meersalz, 1Knoblauchzehe in Scheiben, etwas Zitronenthymian

Für den Dip: 75g Magerquark, 20g Kräuterfrischkäse 20% Fett i.Tr., Saft und etwas abgeriebene Schale von ½Bio-Zitrone, 3Radieschen in kleinen Würfeln, 1EL gehackter Bärlauch, Schnittlauchröllchen, Pfeffer (Mühle)

Für den Salat: 50g Blattsalat (z.B. Römersalat, Batavia), etwas Rucola, 50g Salatgurke in Würfeln, Kresse, 1TL Öl, Weißweinessig, Salz, Pfeffer (Mühle)

Zubereitung: Kartoffeln waschen, trocken reiben, fächerartig ein-, aber nicht durchschneiden. Mit Öl bepinseln, salzen. Auf einem mit Backpapier belegten Blech mit Knoblauch und Thymian im vorgeheizten Ofen bei 180 °C 30 bis 40 Minuten backen. Inzwischen den Dip zubereiten. Mit Kartoffeln und Salat servieren. **Ca. 4BE/5KE**

Snack: 100g Erdbeeren, 1Kiwi (60g), 20g Vollkornkekse. **Ca. 2BE/2,5KE**

Dritter Tag

Frühstück: Orangen-Sesam-Müsli

40g zarte Vollkorn-Haferflocken, 1Orange (150g), ½TL Honig, Zimt, 200g Naturjoghurt (1,5% Fett), 1TL Sesam (fettfrei geröstet). **Ca 4BE/5KE**

Mittagessen: Putenschnitzel auf Kressesoße mit Gemüsereis

65g Langkorn-Wildreis-Mischung, Salz, 1Möhre und je 50g Zucchini und Kohlrabi in feinen Würfeln, 3TL Öl, Salz, Pfeffer (Mühle), gehackte Petersilie, 1kleines Putenschnitzel (100g), edelsüßes Paprikapulver, 1kleine fein gehackte Zwiebel, ½Tasse Hühnerbrühe (Instant), 1EL Kräuterfrischkäse 20% Fett i.Tr., ½Kästchen Kresse, 1EL Sauerrahm, ½TL geriebener Meerrettich, 1TL Zitronensaft

Zubereitung: Reis nach Packungsanweisung garen. Gemüswürfel in 1TL Öl braten, mit Petersilie unter den Reis mischen, abschmecken. Schnitzel leicht salzen, mit Paprika und Pfeffer würzen. In einer beschichteten Pfanne in 1TL Öl von beiden Seiten braten. Herausnehmen, warm stellen. Zwiebel in Bratfond und restlichem Öl andünsten. Mit Brühe ablöschen. Frischkäse und Rahm einrühren, mit der Hälfte der Kresse schaumig pürieren. Mit Meerrettich, Zitronensaft und Gewürzen abschmecken. Nochmals erhitzen, aber nicht aufkochen. Schnitzel auf der Soße mit dem Gemüsereis anrichten. Mit restlicher Kresse garnieren. **Ca. 4BE/5KE**

Abendessen: Spargelsalat „Caprese“

250g geschälter weißer Spargel, Salz, 5 halbierte Kirschtomaten, 30g Mini-Light-Mozzarella, 1Frühlingszwiebel in feinen Ringen, 1TL grob gehackte Pinienkerne (fettfrei geröstet), Basilikumblättchen, 2EL Weißweinessig, Pfeffer (Mühle), 1½TL Olivenöl; dazu 120g Vollkorn-Baguette oder -Ciabatta

Zubereitung: Spargel in schräge, 3cm lange Stücke schneiden, Köpfe längs halbieren. Mit 1Prise Salz in 200ml Wasser zugedeckt 5Minuten kochen. Abgießen, Sud auffangen, abkühlen lassen. Dressing aus Zwiebel, Essig, 2EL Spargelsud, Salz, Pfeffer und Öl mit Spargel, Tomaten, Mozzarella, Basilikum und Pinienkernen mischen. **Ca. 4BE/5KE**

Snack: 1Apfel (125g), 20g Vollkornkekse. **Ca. 2BE/2,5KE**

Vierter Tag

Frühstück: **Buntes Brötchen**

1 Vollkorn-Baguette-Brötchen (80g), 1 TL Diätmargarine, 1 TL Konfitüre, 25g Butterkäse 30% Fett i.Tr.; dazu 1 kleine Birne (100g), einige Radieschen, frische Gurkenscheiben. **Ca. 4BE/5KE**

Mittagessen: **Spargel-Kartoffel-Gratin** (Foto)

250g Kartoffeln, 1 kleine fein gehackte Zwiebel, 100g Zucchini in Scheiben, 1 TL Diätmargarine, 150g grüner Spargel, 100ml Gemüsebrühe (Instant), Salz, Pfeffer (Mühle), Muskat, 125ml Milch (1,5% Fett), Zitronenthymian oder Kerbel, 40g geriebener Käse 30% Fett i.Tr., 1 EL Semmelbrösel, 1 EL Mandelstifte, ½ TL Öl für die Form

Zubereitung: Kartoffeln 10 Minuten vorkochen, pellen, in Scheiben schneiden. Zwiebel in einer Pfanne in Margarine andünsten. Zucchini kurz mitbraten. Mit den Kartoffeln in eine geölte Auflaufform schichten. Spargel in Brühe zugedeckt 5 Minuten garen. Herausnehmen, Sud auffangen. Spargel in die Form legen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Spargelsud mit Milch kurz erhitzen, Kräuter einrühren, über das Gemüse gießen. Käse mit Semmelbröseln und Mandeln mischen, darüberstreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 180°C 20 Minuten überbacken. Mit Kräutern garnieren. **Ca. 4BE/5KE**

Abendessen: **Salat mit Schinken und Mozzarella**

50g Blattsalat (z. B. Batavia, Römersalat), etwas Rucola, 50g Salatgurke in Würfeln, 1 Frühlingszwiebel in Ringen, 3 halbierte Kirschtomaten, 20g magerer Serrano-Schinken, 60g Mini-Light-Mozzarella, 2 EL roter Balsamico, Salz, Pfeffer (Mühle), 1 TL Olivenöl, Basilikum; dazu 120g Vollkorn-Baguette oder -Ciabatta

Zubereitung: Salatblätter zerpflücken, mit Gurke, Tomaten und Frühlingszwiebel auf einem Teller anrichten. Schinken und Mozzarella darauf verteilen, mit Basilikum garnieren. Mit einem Dressing aus Essig, Gewürzen und Öl beträufeln. **Ca. 4BE/5KE**

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

Fünfter Tag

Frühstück: **Schoko-Bananen-Müsli**

30g zarte Vollkorn-Haferflocken, 1 kleine Banane (120g), 1 TL Kakaopulver, Zimt, 175ml Milch (1,5% Fett), 1 TL gehackte Haselnüsse. **Ca. 4BE/5KE**

Mittagessen: **Polenta-Nocken auf Bärlauchgemüse**

60g Polenta (Instant-Maisgrieß), 100ml Milch (1,5% Fett), 150ml Gemüsebrühe (Instant), 1 EL geriebener Parmesan, 3 TL Olivenöl, 1 Frühlingszwiebel in Ringen, 1 Möhre in kurzen Streifen, 50g kleine braune Champignons, ¼ rote Paprikaschote in Streifen, 50g Zuckerschoten, 1 EL trockener Weißwein, 1 TL Zitronensaft, Salz, Pfeffer (Mühle), 1 EL gehackter Bärlauch, 1 TL Pinienkerne (fettfrei geröstet)

Zubereitung: Polenta mit Milch und Brühe zubereiten. Das Weiße der Zwiebel, Möhre und Paprikaschote in einer beschichteten Pfanne in 2 TL Öl andünsten. Pilze 2 Minuten mitbraten. Mit Wein und Zitronensaft ablöschen. Zuckerschoten hinzufügen, 3 Minuten garen, mit Gewürzen abschmecken. Zwiebelgrün und Bärlauch untermischen. Polenta mit Käse und restlichem Öl verrühren. Mit einem Löffel Nocken abstechen, auf dem Gemüse anrichten. Mit Pinienkernen garnieren. **Ca. 4BE/5KE**

Abendessen: Grüne Suppe mit Räucherlachs

1 TL Öl, 1 kleine fein gehackte Zwiebel, je 50g Kohlrabi und Kartoffeln in Würfeln, 150g grüner Spargel in Stücken, 250ml Gemüsebrühe (Instant), 1 EL Kräuterfrischkäse 20% Fett i.Tr., 1 EL Sauerrahm, Salz, Pfeffer (Mühle), gehackte Petersilie oder Kerbel, 1 TL Zitronensaft, 30g Räucherlachs in Streifen, Kresse, 100g Vollkornbrot

Zubereitung: Zwiebel in Öl andünsten. Kohlrabi, Spargel und Kartoffeln hinzufügen, mit Brühe ablöschen. Aufkochen, zugedeckt 15 Minuten garen, pürieren. Frischkäse, Rahm und evtl. noch etwas Brühe einrühren. Mit Gewürzen, Kräutern und Zitronensaft abschmecken. Mit Lachsstreifen und Kresse garnieren. **Ca. 4BE/5KE**

Snack: 1 kleine Birne (100g), 100g Erdbeeren, 150g Naturjoghurt (1,5% Fett). **Ca. 2BE/2,5KE**

Sechster Tag

Frühstück: Vollkorn-Buffer

90g Vollkornbrot, Salatblätter, 25g Butterkäse 30% Fett i.Tr., 20g Räucherlachs, Kresse, einige (rote) Paprikastreifen, 1 kleiner Apfel (110g). **Ca. 4BE/5KE**

Mittagessen: Quarkkeulchen mit Erdbeer-Rhabarber-Kompott

225g mehligkochende Kartoffeln, 100g Magerquark, 1 Eigelb, 20g Mehl Type 1050, je 1 Prise Salz und Zimt, Saft und etwas abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone, ½ TL Vanillemark, flüssiger Süßstoff nach Bedarf, 1 EL Öl

Für das Kompott: 125g halbierte Erdbeeren, 100g rotstieliger Rhabarber in Stücken, 1 EL Zitronensaft, 3 EL Wasser, etwas abgeriebene Bio-Zitronenschale, 1 TL Honig, etwas Vanillemark, Zitronenmelisse oder Minze

Zubereitung: Gekochte Kartoffeln warm durch eine Presse drücken, abkühlen lassen. Für das Kompott Zitronensaft, -schale und Wasser mit Honig und Vanillemark aufkochen. Rhabarber 3 Minuten darin garen, Erdbeeren kurz miterhitzen. Kartoffeln mit Quark, Ei, Mehl, Salz, Zimt, Zitronensaft und -schale, Vanille und evtl. Süßstoff verkneten. Einen Esslöffel in heißes Wasser tauchen, Portionen abstechen, ovale Plätzchen formen. In einer beschichteten Pfanne in Öl knusprig braten. Mit Zimt bestreuen, mit Kräutern garnieren. **Ca. 5BE/6KE**

Abendessen: Asiatischer Reissalat

50g Vollkornreis, ½ TL mildes Currypulver, 20g rote Linsen, Salz, 1 EL Öl, 1 Msp. fein gehackter Ingwer, 1 kleine rote Zwiebel in Streifen, ¼ rote Paprikaschote in Würfeln, 50g kleine braune Champignons in Vierteln, 50g halbierte Zuckerschoten, 50ml Gemüsebrühe (Instant), Weißweinessig, ½ TL Honig, 1 EL Sesam (fettfrei geröstet), gehackter Koriander oder Petersilie, Chiliflocken

Zubereitung: Reis mit Curry nach Packungsanweisung garen, ebenso die Linsen. Ingwer und Zwiebel in einer beschichteten Pfanne in Öl andünsten. Paprikaschote und Pilze 2 Minuten mitbraten. Zuckerschoten, Brühe und 1 EL Essig zugeben, 3 Minuten garen. Mit Honig und Chiliflocken würzen, abkühlen lassen. Mit Linsen, Reis, Sesam und Kräutern mischen. Mit Essig und Gewürzen abschmecken. **Ca. 4BE/5KE**

Snack: 1 Orange (150g), 200g Naturjoghurt (1,5% Fett). **Ca. 1,5BE/2KE**

Siebter Tag

Frühstück: Mango-Vanille-Müsli

40g zarte Vollkorn-Haferflocken, 100g Mangofruchtfleisch in Würfeln, etwas Vanillemark, ½ TL Honig, 200g Naturjoghurt (1,5% Fett), 1 TL Mandelstifte (fettfrei geröstet). **Ca. 4BE/5KE**

Mittagessen: Fenchel-Nudeln mit Rindersteak

75g Vollkornnudeln (z. B. Tagliatelle), Salz, 2½ TL Olivenöl, 1 Msp. zerdrückter Knoblauch, 1 kleine rote Zwiebel, 1 kleine Fenchelknolle und ¼ rote Paprikaschote in Streifen, Pfeffer (Mühle), 50ml Fleischbrühe (Instant), 1 EL Zitronensaft, etwas abgeriebene Bio-Zitronenschale, 1 kleines Rinder-Hüftsteak (100g), Chiliflocken, etwas Fenchelgrün und gehackte Petersilie

Zubereitung: Nudeln bissfest kochen. Zwiebel, Knoblauch, Fenchel und Paprika in einer beschichteten Pfanne in 1½ TL Öl unter Rühren 3 Minuten braten. Brühe, Zitronensaft und -schale unterrühren. Zugedeckt 3 Minuten weitergaren. Abgetropfte Nudeln untermischen. Mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken und Petersilie abschmecken. Steak pfeffern, im restlichen Öl auf beiden Seiten braten. Leicht salzen, quer in dicke Scheiben schneiden. Auf den Nudeln anrichten. Mit Fenchelgrün garnieren. **Ca. 4BE/5KE**

Abendessen: Rhabarber-Linsen-Suppe

1 EL Öl, 1 Msp. fein gehackter Ingwer, 1 Frühlingszwiebel in Ringen, 1 Prise mildes Currypulver, 200ml Gemüsebrühe (Instant), 30g rote Linsen, 100g rotstieliger Rhabarber in Stücken, Salz, ½ TL Honig, ½ Becher (75g) Naturjoghurt (1,5% Fett), 1 TL gehackte Haselnüsse (fettfrei geröstet), Chiliflocken, Basilikum; dazu 75g Vollkorn-Baguette

Zubereitung: Ingwer und das Weiße der Zwiebel in einer beschichteten Pfanne in Öl andünsten. Mit Curry bestäuben, mit Brühe ablöschen. Linsen darin 5 Minuten garen. Rhabarber hinzufügen, evtl. noch etwas Brühe angießen. 5 Minuten weitergaren. Mit Salz und Honig abschmecken. Mit Joghurt und Nüssen servieren, mit Chiliflocken, Zwiebelgrün und Basilikum garnieren. **Ca. 4BE/5KE**

Snack: ½ Becher (75g) Naturjoghurt (1,5% Fett), 125g Mangofruchtfleisch, 10g Vollkornkekse. **Ca. 2BE/2,5KE**

Ursprünglich erschienen im **Diabetes Ratgeber** 04/2014