



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: Brombeer-Haselnuss-Müsli

50g zarte Vollkorn-Haferflocken, 125g Brombeeren, 1TL Honig oder Ahornsirup, 175ml Milch (1,5% Fett), 1TL gehackte Haselnüsse (fettfrei geröstet), Zimt. Ca. 4BE/5KE

Mittagessen: Lachsforelle mit Kartoffelsalat

320g vorwiegend festkochende Kartoffeln, 50g Bio-Salatgurke, 3Radieschen, 1Frühlingszwiebel in feinen Ringen, weißer Balsamico-Essig, 50ml Gemüsebrühe (Instant), Salz, Pfeffer (Mühle), 1TL Light-Mayonnaise, gehackter Dill, 2TL Öl, 150g Lachsforellenfilet, 1Zitronenspalte

Zubereitung: Kartoffeln kochen, pellen, in Scheiben schneiden. Das Weiße der Zwiebel in 1TL Öl andünsten. Mit heißer Brühe ablöschen. Mit Essig, Mayonnaise und Gewürzen abschmecken, mit den Kartoffeln mischen. Gurke längs halbieren, Radieschen putzen. Beides in feine Scheiben schneiden und unter die Kartoffeln heben. Mit Zwiebelgrün und Dill garnieren. Forellenfilet leicht salzen und pfeffern, im restlichen Öl auf beiden Seiten braten. Mit Zitronenspalte und Dill garnieren. Mit dem Salat servieren. Ca. 4BE/5KE

Abendessen: Tomatensalat mit Halloumi

150g reife Tomaten in Scheiben, etwas Rucola, 30g weiße Bohnen (Dose, abgetropft), 1kleine rote Zwiebel in feinen Ringen, roter Balsamico-Essig, Salz, Pfeffer (Mühle), 1½TL Olivenöl, 30g Grillkäse (Halloumi), 1Msp. Harissa (Gewürzmischung); dazu 120g Vollkorn-Baguette

Zubereitung: Tomaten, Rucola, Bohnen und Zwiebel auf einem Teller anrichten. Dressing aus Essig, Gewürzen und 1TL Öl darüberträufeln. Restliches Öl mit Harissa mischen, Käse damit bepinseln. In einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten braten oder auf dem Rost grillen. Auf dem Salat anrichten. Ca. 4BE/5KE

Snack: 100g Süßkirschen, 20g Vollkornkekse. Ca. 2BE/2,5KE

Zweiter Tag

Frühstück: Vollkorn rot-weiß

1Vollkornbrötchen (60g), 1Salatblatt, 30g Weichkäse 30% Fett i.Tr. (z.B. Brie), Kresse; 30g Vollkorntoast, 1TL Diätmargarine, 1TL Konfitüre; dazu einige Radieschen und 100g Wassermelone (Fruchtfleisch). Ca. 4BE/5KE

Mittagessen: Couscous mit Harissa-Dip (Foto)

60g Couscous und 150ml Gemüsebrühe (beides Instant), 1Msp. zerdrückter Knoblauch, 1EL Sesamöl, Salz, Pfeffer (Mühle), ¼rote Chilischote in feinen Ringen, je 75g Aubergine und Zucchini sowie 1Fleischtomate (entkernt) in Würfeln, 60g weiße Bohnen (Dose, abgetropft), 1Prise Zimt, gehackte Petersilie oder Koriander, 3TL Sesam (fettfrei geröstet), 150g Naturjoghurt (1,5% Fett), 1EL Sauerrahm, 1Msp. abgeriebene Bio-Zitronenschale, 1Msp. Harissa (Gewürzmischung)

Zubereitung: Brühe aufkochen, Couscous darin quellen lassen. Aubergine, Zucchini, Knoblauch und Chili in einer beschichteten Pfanne in Öl andünsten. Leicht salzen und pfeffern, 3Minuten braten. Bohnen und Tomate hinzufügen, kurz weitergaren. Couscous und Sesam unterheben. Mit Salz, Zimt und Kräutern abschmecken. Für den Dip Joghurt mit Rahm, Zitronenschale und Harissa verrühren, zum Couscous servieren. Ca. 4,5BE/5,5KE

Abendessen: Kalte Gurkensuppe mit Krabben

¼ fein gehackte rote Chilischote, 1 EL gehackte Petersilie, 2 EL Zitronensaft, 50g Krabben (gegart, Kühlregal), Salz, Pfeffer (Mühle), 175g Salatgurke, 1 kleine fein gehackte Zwiebel, 1 Msp. zerdrückter Knoblauch, 1 TL Olivenöl, 150 ml Gemüsebrühe (Instant), 30g Vollkorntoast in Würfeln, 1 EL Sauerrahm; dazu 120g Vollkorn-Baguette oder -brot

Zubereitung: Krabben mit Chili, Petersilie, 1 EL Zitronensaft und Salz mischen, zugedeckt kalt stellen. Gurke schälen, entkernen und würfeln. Mit Zwiebel und Knoblauch in Öl andünsten. Brühe hinzufügen, 5 Minuten garen. 1 Stunde kalt stellen. Mit Toastwürfeln, Rahm und restlichem Zitronensaft pürieren. Eventuell noch etwas Brühe angießen, abschmecken. Mit Brot und Chili-Krabben servieren. **Ca. 5BE/6KE**

Snack: 150g Naturjoghurt (1,5% Fett), 1 kleine Nektarine (100g), 50g Süßkirschen. **Ca. 2BE/2,5KE**

Dritter Tag

Frühstück: Kirschmüsli mit Pistazien

40g zarte Vollkorn-Haferflocken, 90g Süßkirschen (entsteint), ½ TL Honig oder Ahornsirup, 175ml Milch (1,5% Fett), etwas Vanillemark, 1 EL gehackte Pistazien. **Ca 4BE/5KE**

Mittagessen: Chili-Steaks mit Melonensalat

50g Romana-Salat in Streifen, 125g Wassermelone (Fruchtfleisch) und 50g Bio-Salatgurke (ungeschält) in Würfeln, 1 Bio-Limette, gemahlener Ingwer, ½ TL Honig, Salz, Pfeffer (Mühle), 3 TL Sesamöl, etwas fein gehackte Minze und Petersilie oder Koriander, 1 Putensteak (150g), ¼ rote Chilischote in feinen Streifen; dazu 90g Vollkorn-Baguette

Zubereitung: Limette auspressen, den Saft mit 1 Prise Ingwer, Honig, Salz, Pfeffer und 1 TL Öl verrühren. Dressing mit Melonen- und Gurkenwürfeln mischen. Mit den Kräutern unter den Blattsalat heben. Steak halbieren, leicht salzen und pfeffern. Mit Chili und ausgepressten Limettenhälften in einer beschichteten Pfanne im restlichen Öl auf beiden Seiten braten. Mit dem Salat anrichten. **Ca. 4BE/5KE**

Abendessen: Kartoffel-Aprikosen-Pfanne

250g vorwiegend festkochende Kartoffeln (gekocht), 1 kleine rote Zwiebel in dünnen Spalten, 125g reife Aprikosen, 1 Msp. zerdrückter Knoblauch, 1 EL Öl, je 1 Zweig Rosmarin und Zitronenthymian, Salz, Pfeffer (Mühle), 20g Grillkäse (Halloumi) in Würfeln, 25g magerer Kochschinken in Streifen, 1 TL Sonnenblumenkerne (fettfrei geröstet)

Zubereitung: Kartoffeln und Aprikosen in Scheiben schneiden. Kartoffeln mit Rosmarin- und Thymianzweigen in einer beschichteten Pfanne in Öl anbraten, salzen. Zwiebel, Knoblauch, Aprikosen, Käse und Schinken 5 Minuten mitbraten. Kräuterzweige herausnehmen. Abschmecken, mit Kernen bestreut servieren. **Ca. 4BE/5KE**

Snack: 1 kleine Nektarine (100g), 100g Wassermelone (Fruchtfleisch), 10g Sonnenblumenkerne. **Ca. 1,5BE/2KE**

Vierter Tag

Frühstück: Allerlei von der Stange

1 Vollkorn- oder Mehrkornstange (80g), 1 TL Diätmargarine, 1 TL Konfitüre; 1 Salatblatt, 25g magerer Kochschinken, 20g Weichkäse 30% Fett i.Tr. (z. B. Brie), Kresse; dazu einige Radieschen und 1 Pfirsich (125g). **Ca. 4BE/5KE**

Mittagessen: Auberginen-Paprika-Pasta

75g Vollkorn-Spaghetti, Salz, 1 EL Olivenöl, 1 kleine fein gehackte Zwiebel, 1 Msp. zerdrückter Knoblauch, 100g Aubergine und 1 Fleischtomate (entkernt) in Würfeln, ¼ gelbe Paprikaschote in Streifen, 1 TL roter Balsamico-Essig, Salz, Pfeffer (Mühle), 1 Zweig Zitronenthymian, edelsüßes Paprikapulver, Basilikum, 2 EL fein gehobelter Parmesan

Für den Salat: 50g Blattsalat (z. B. Romana), etwas Rucola, 1 Frühlingszwiebel in Ringen, Essig, Salz, Pfeffer (Mühle), 1 TL Olivenöl

Zubereitung: Nudeln bissfest kochen. Zwiebel, Aubergine und Paprika 3 Minuten in Öl braten, Knoblauch hinzufügen und kurz mitbraten. Tomate und Thymianblättchen dazugeben. 5 Minuten garen, dabei umrühren. Mit Balsamico und Gewürzen abschmecken. Mit Nudeln, Basilikum und Parmesan anrichten. Dazu den Salat servieren. **Ca. 4BE/5KE**

Abendessen: Zyprisches Sandwich

120g Vollkorn-Baguette, Salatblätter, etwas Rucola, 50g Grillkäse (Halloumi), 1 Msp. Harissa (Gewürzmischung), 1 TL Sesamöl, gelbe Paprikastreifen, etwas Frühlingszwiebelgrün

Zubereitung: Harissa mit Öl mischen, Grillkäse damit bepinseln. In einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten braten oder auf dem Rost grillen. Brot längs halbieren. Untere Hälfte mit Salatblättern und Rucola belegen, Käse daraufgeben. Mit Paprikastreifen und Zwiebelgrün garnieren, obere Brothälfte darüberklappen. **Ca. 4BE/5KE**

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

Fünfter Tag

Frühstück: Johannisbeer-Aprikosen-Müsli

40g zarte Vollkorn-Haferflocken, 75g rote Johannisbeeren, 1 Aprikose (50g), 200g Naturjoghurt (1,5% Fett), etwas Vanillemark, 1 TL Honig oder Ahornsirup, 1 TL gehackte Haselnüsse (fettfrei geröstet). **Ca. 4BE/5KE**

Mittagessen: Thymian-Hähnchen

300g vorwiegend festkochende Kartoffeln (geschält) und 1 Fenchelknolle in Spalten, 1 Möhre in Streifen, 2 Zweige Zitronenthymian, ½ Bio-Zitrone, 3 TL Olivenöl, Salz, Pfeffer (Mühle), 3 halbierte Kirschtomaten, ½ TL Honig, 1 Hähnchenbrust (140g), etwas Rucola

Zubereitung: Von der Zitrone feine Streifen abschälen, Saft auspressen. Hälfte der Thymianblättchen mit 2 TL Öl, Zitronenschale, Salz und Pfeffer verrühren. Kartoffeln, Fenchel und Möhre damit marinieren. Auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen, im Ofen bei 200°C 20 Minuten backen. Übrigen Thymian, restliches Öl und Honig verrühren. Hähnchenbrust damit bepinseln, salzen und pfeffern. In einer beschichteten Pfanne anbraten, auf

dem Gemüse im Ofen 10 Minuten weitergaren. 5 Minuten vor dem Ende der Garzeit Tomaten dazugeben. Hähnchenbrustscheiben mit Zitronensaft beträufeln. Mit Gemüse, Rucola und Fenchelgrün anrichten. **Ca. 4BE/5KE**

Abendessen: Italienische Gemüsesuppe

1 TL Olivenöl, 1 fein gehackte Frühlingszwiebel, 1 Msp. zerdrückter Knoblauch, 1 Zweig Zitronenthymian, 1 Möhre und 75 g Zucchini in Scheiben, 60 g weiße Bohnen (Dose, abgetropft), ½ TL Tomatenmark, 100 g Tomaten, 30 g Vollkorn-Suppennudeln (z. B. Muscheln), 300 ml Gemüsebrühe (Instant), 1 Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer (Mühle), Basilikum, 15 g gehobelter Parmesan, 75 g Vollkorn-Baguette

Zubereitung: Suppennudeln bissfest kochen. Tomaten klein schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Möhre in Öl andünsten. Tomatenmark und Thymianblättchen kurz mitbraten. Mit Brühe ablöschen, Bohnen, Tomaten und Lorbeerblatt hinzufügen. Aufkochen, 10 Minuten garen. Zucchini 1 Minute mitgaren. Lorbeerblatt entfernen, abgetropfte Nudeln untermischen, abschmecken. Mit Käse und Basilikum servieren. **Ca. 4,5BE/5,5KE**

Snack: 1 Pfirsich (125 g), 2 Aprikosen (100 g), 10 g Sonnenblumenkerne. **Ca. 1,5BE/2KE**

Sechster Tag

Frühstück: Herzhaft-süßer Brotteller

90 g Vollkornbrot oder -toast, 1 TL Diätmargarine, 1 TL Konfitüre; 60 g Hüttenkäse (Magerstufe), Schnittlauchröllchen, Kresse, Pfeffer; dazu 5 Kirschtomaten und 2 Aprikosen (100 g). **Ca. 4BE/5KE**

Mittagessen: Grießschnitten mit Pfirsich-Johannisbeer-Kompott

40 g Hartweizengrieß, 180 ml Milch (1,5 % Fett), 1 Prise Salz, ½ TL Vanillemark, Süßstoff nach Bedarf, 1 kleines Eigelb, 1 EL Öl, 1 EL gehackte Pistazien, Zitronenmelisse oder Minze, 1 reifer Pfirsich (125 g), 50 g rote Johannisbeeren, 3 EL Orangensaft, 1 EL Zitronensaft, 1 TL Honig, je 1 Prise Zimt und Nelkenpulver

Zubereitung: 150 ml Milch mit Salz, Vanillemark und evtl. etwas Süßstoff aufkochen. Grieß einrühren, kurz weiterköcheln lassen, vom Herd nehmen. Eigelb mit übriger Milch verquirlen, unter die Grießmasse ziehen. In eine kalt ausgespülte Auflaufform streichen, abkühlen lassen. Pfirsich kurz in kochendes Wasser tauchen. Abschrecken, häuten und in Spalten schneiden. Orangen- und Zitronensaft mit Honig erhitzen. Pfirsich und Beeren mit den Gewürzen kurz darin aufkochen, ziehen lassen. Grießmasse in Rauten schneiden. In einer beschichteten Pfanne in Öl auf beiden Seiten goldgelb braten. Mit Kompott anrichten. Mit Pistazien und Melisse oder Minze garnieren. **Ca. 5BE/6KE**

Abendessen: Salat mit Sesam-Krabben

75 g Blattsalat (z. B. Romana, Burgunder), etwas Radicchio und Rucola, ¼ gelbe Paprikaschote in Streifen, 5 halbierte Kirschtomaten, ¼ rote Chilischote in feinen Ringen, 50 g Krabben (gargart, Kühlregal), 2 TL Sesamöl, 1 TL Sesam, Salz, Pfeffer (Mühle), 1 TL Limettensaft, weißer Balsamico-Essig, Schnittlauchröllchen, gehackter Koriander; dazu 120 g Vollkorn-Baguette

Zubereitung: Salatgemüse auf einem Teller anrichten. Dressing aus Essig, Salz, Pfeffer und 1 TL Öl darüberträufeln. Krabben mit Sesam im restlichen Öl braten, mit Limettensaft und Salz würzen. Mit Chili und Kräutern auf dem Salat servieren. **Ca. 4BE/5KE**

Snack: 125 g Himbeeren, 150 g Naturjoghurt (1,5 % Fett), 10 g Vollkornkekse. **Ca. 1,5BE/2KE**

Siebter Tag

Frühstück: Heidelbeer-Zimt-Müsli

40g zarte Vollkorn-Haferflocken, 125g Heidelbeeren, 1TL Honig oder Ahornsirup, Zimt, 200g Naturjoghurt (1,5% Fett), 1TL Sonnenblumenkerne (fettfrei geröstet). **Ca. 4BE/5KE**

Mittagessen: Rosmarin-Filet auf Gemüse

65g Vollkornreis, Salz, ½TL Öl, gehackte Kräuter (z. B. Zitronenthymian, Oregano), 2TL Olivenöl, 125g Schweinefilet in Scheiben, 1Zweig Rosmarin, 1 kleine rote Zwiebel und 1Möhre in Streifen, 1Msp. zerdrückter Knoblauch, ¼ gelbe und ½rote Paprikaschote in Stücken, 3EL trockener Weißwein, 3EL Gemüsebrühe (Instant), bunter Pfeffer (Mühle), gehackte Petersilie

Zubereitung: Reis garen, mit heißem Öl und Kräutern mischen. Rosmarinnadeln hacken.

Filetscheiben pfeffern, in einer beschichteten Pfanne in 1TL Olivenöl rundherum anbraten.

In eine ofenfeste Form setzen, mit Rosmarin bestreuen. Bei 180 °C im Ofen 10 Minuten weitergaren. Restliches Öl im Bratfond erhitzen. Zwiebel 3 Minuten darin andünsten. Knoblauch, Möhren und Paprika 5 Minuten mitbraten. Mit Wein und Brühe ablöschen, aufkochen, 3 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken. Mit Filet und Reis anrichten.

Ca. 4BE/5KE

Abendessen: Fruchtiges Hüttenkäse-Baguette

120g Vollkorn-Baguette, 50g Hüttenkäse (Magerstufe), 1EL gehackter Koriander, 1Frühlingszwiebel in feinen Ringen, 2EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer (Mühle), 1EL Olivenöl, ½ kleine Nektarine (50g) in feinen Spalten, 1Tomate in Scheiben, etwas Radicchio; dazu ½rote Paprikaschote in Streifen

Zubereitung: Koriander mit Zwiebel, Zitronensaft, Gewürzen und Öl verrühren. Nektarine und Tomate damit marinieren. Brot längs halbieren. Untere Hälfte mit Hüttenkäse bestreichen, Nektarinen-Tomaten-Mischung darauf verteilen. Mit Radicchiostreifen belegen, mit oberer Brothälfte bedecken. Mit Paprikastreifen servieren. **Ca. 4BE/5KE**

Snack: ½ kleine Nektarine (50g), 75g Aprikosen, 20g Vollkornkekse. **Ca. 2BE/2,5KE**

Ursprünglich erschienen im **Diabetes Ratgeber** 07/2013