



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: Grapefruit-Nuss-Müsli

40g zarte Vollkorn-Haferflocken, ½ filetierte rosa Grapefruit (125g), 1TL Honig oder Ahornsirup, 200g Naturjoghurt (1,5% Fett), 1TL gehackte Walnüsse. **Ca. 4BE/5KE**

Mittagessen: Zanderfilet auf Mango-Möhren-Salat

2EL Limettensaft, 1TL mildes Currypulver, 1Prise Salz, 1TL Honig, 2TL Öl, 1Frühlingszwiebel und ¼rote Chilischote in feinen Ringen, 150g Möhren und 100g Mangofruchtfleisch in dünnen Scheiben, 1TL Kokosraspel (fettfrei geröstet), gehackter Koriander, 150g Zanderfilet (frisch oder TK), bunter Pfeffer (Mühle); dazu 90g Vollkorn-Baguette

Zubereitung: Möhren in wenig Wasser zugedeckt 3Minuten garen. Abgießen, Sud auffangen. Limettensaft mit Möhrensud, Currypulver, Salz, Honig und 1TL Öl verrühren. Das Weiße der Zwiebel dazugeben. Möhren kurz in der Soße ziehen lassen. Mangoscheiben und Chiliringe unterheben. Mit Kokosraspeln, Zwiebelgrün und Koriander garnieren. Fisch leicht salzen und pfeffern, im restlichen Öl von beiden Seiten braten. Auf dem Salat anrichten. **Ca. 4BE/5KE**

Abendessen: Blumenkohlcreme mit Gorgonzola

1TL Öl, 1kleine fein gehackte Zwiebel, 150g Blumenkohl (frisch oder TK), 80g Kartoffeln in Würfeln, 250ml Gemüsebrühe (Instant), 20g cremiger Gorgonzola, Salz, bunter Pfeffer (Mühle), gehackte Petersilie, 1TL Semmelbrösel, 1TL gehackte Walnüsse, ½TL Olivenöl; dazu 80g Vollkorn-Baguette oder -brot

Zubereitung: Zwiebel in 1TL Öl andünsten. Blumenkohl, Kartoffeln und Brühe hinzufügen. 15Minuten zugedeckt köcheln lassen, pürieren. Gorgonzola würfeln, darin schmelzen lassen, nicht mehr aufkochen. Evtl. noch etwas Brühe einrühren. Mit Gewürzen und Petersilie abschmecken. Semmelbrösel und Nüsse in einer beschichteten Pfanne in Olivenöl rösten. Suppe damit garnieren. **Ca. 4BE/5KE**

Snack: 100g Mangofruchtfleisch, 1Clementine (60g), 150g Naturjoghurt (1,5% Fett). **Ca. 2BE/2,5KE**

Zweiter Tag

Frühstück: Zweierlei von der Stange

1Vollkorn- oder Mehrkornstange (80g), 1TL Diätmargarine, 1TL Konfitüre; 30g magerer Kochschinken, Kresse; dazu 5Kirschtomaten, 1(Blut-)Orange (150g). **Ca. 4BE/5KE**

Mittagessen: Waldorf-Pasta

70g Vollkornnudeln (z.B. Penne, Fusilli), Salz, 100ml Milch (1,5% Fett), 30g cremiger Gorgonzola, 1TL getrocknete Cranberrys, 15g grob gehackte Walnüsse, 75g Staudensellerie (mit Grün), ½kleine Birne (50g), 1TL Zitronensaft, 1Msp. abgeriebene Bio-Zitronenschale, bunter Pfeffer (Mühle)

Zubereitung: Milch kurz aufkochen. Gorgonzola würfeln, bei milder Hitze in der Milch schmelzen lassen, nicht mehr aufkochen. Cranberrys grob hacken. Selleriestangen schräg in feine Scheiben schneiden, Blätter grob hacken. Birne vierteln, entkernen, längs in feine Scheiben schneiden. Mit Sellerie und Zitronensaft mischen. Nudeln bissfest kochen. Hälfte der Cranberrys unter die Soße mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken. Abge-

tropfte Nudeln mit Sellerie und Birne mischen, Soße darübergießen. Mit restlichen Cranberrys, Nüssen und Selleriegrün garnieren. **Ca. 5BE/6KE**

Abendessen: Bunter Salat mit Lachs

75g Blattsalat (z. B. Römersalatherzen, Frisée, Feldsalat), ½ rosa Grapefruit (125g), 1 EL Weißweinessig, ¼ rote Chilischote in feinen Ringen, 5 halbierte Kirschtomaten, 25g Räucherlachs in Scheiben, 1 EL Pinienkerne (fettfrei geröstet), Schnittlauchröllchen, Kresse, ½ TL Honig, Salz, 1 TL Öl; dazu 90g Vollkorn-Baguette oder -brot

Zubereitung: Grapefruit schälen, Filets herauslösen. Saft auffangen und mit Essig, Honig, Salz und Öl verrühren. Chiliringe und Tomaten unterziehen. Salatblätter, Grapefruitfilets und Lachs auf einem Teller anrichten. Dressing mit Tomaten darauf verteilen. Mit Pinienkernen, Schnittlauch und Kresse garnieren. **Ca. 4BE/5KE**

Snack: 20g Vollkornkekse, ½ kleine Birne (50g), 1 Clementine (60g). **Ca. 2BE/2,5KE**

Dritter Tag

Frühstück: Schoko-Bananen-Drink

1 kleine Banane (120g), püriert, 30g Instant-Haferflocken, 1 gestrichener EL Kakaopulver, 1 Prise Zimt, 225ml heiße Milch (1,5% Fett). **Ca 4BE/5KE**

Mittagessen: Limettenschnitzel auf Tomaten-Wirsing

320g Kartoffeln, 2 TL Öl, 1 TL Sesam, 75g Wirsing und 1 kleine rote Zwiebel in Streifen, 1 Tomate in Würfeln, 1 TL Diätmargarine, Gemüsebrühe (Instant), Salz, bunter Pfeffer (Mühle), 1 EL gehackte Petersilie, ½ Bio-Limette in Scheiben, 1 EL Limettensaft, 1 Kalbsschnitzel (125g)

Zubereitung: Kartoffeln kochen. Zwiebel in Margarine andünsten, Wirsing zufügen. Mit 50ml Brühe ablöschen, salzen, pfeffern. Zugedeckt 8 Minuten garen. Tomaten 2 Minuten mitgaren. Mit Gewürzen und Petersilie abschmecken. Kartoffeln pellen, halbieren. In einer beschichteten Pfanne in 1 TL Öl mit Sesam rösten, leicht salzen. Schnitzel im restlichen Öl auf beiden Seiten braten, Limetten mitbraten. Mit Limettensaft und etwas Brühe ablöschen, abschmecken. Auf dem Gemüse anrichten. Mit Sesam-Kartoffeln servieren. **Ca. 4BE/5KE**

Abendessen: Blumenkohl-Curry

65g Vollkornreis, 250g Blumenkohlröschen, 1 Frühlingszwiebel und ¼ rote Chilischote in feinen Ringen, 1 Msp. fein gehackter Ingwer, 1 Tomate, 1 TL Öl, 1 TL mildes Currypulver, 150ml Gemüsebrühe (Instant), Salz, 2 EL Sauerrahm, 1 TL Limettensaft, 1 EL Kokosraspel (fettfrei geröstet), gehackte Petersilie oder Koriander

Zubereitung: Reis garen. Tomate entkernen und würfeln. Ingwer und das Weiße der Zwiebel in Öl andünsten. Currypulver hinzufügen, anschwitzen. Kohl, Tomate, Chili und Brühe unterrühren. Zugedeckt unter Rühren 20 Minuten garen. Rahm, Limettensaft, Kokosraspel, Zwiebelgrün und Kräuter unterziehen. Abschmecken. **Ca. 4BE/5KE**

Snack: 1 großer Apfel (160g), 2 Walnusskerne (10g). **Ca. 1,5BE/2KE**

Vierter Tag

Frühstück: Toast mit Räucherlachs und Meerrettich

90g Vollkorntoast, 2 Salatblätter, 25g Räucherlachs in Scheiben, 1Msp. geriebener Meerrettich, Kresse; 1TL Diätmargarine, 1TL Konfitüre; 1Clementine (60g). Ca. 4BE/5KE

Mittagessen: Gemüsepfannkuchen

65g Mehl Type 1050, 1kleines Ei, 100ml Milch (1,5% Fett), Salz, Pfeffer, 1TL Sesam, 2TL Öl, 100g Möhren in Stiften, ¼rote Paprikaschote, 50g Staudensellerie und 1Frühlingszwiebel jeweils in Streifen, 2EL Magerquark, 2TL Zitronensaft, Schnittlauchröllchen, gehackte Petersilie, Kresse

Zubereitung: Mehl mit Ei, Milch, Salz und Pfeffer verquirlen, 10Minuten quellen lassen. Möhren, Paprika, Sellerie und Zwiebel in 1TL Öl 5Minuten braten. Mit 1TL Zitronensaft ablöschen. Quark mit restlichem Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Schnittlauch und Petersilie verrühren. ½TL Öl in einer heißen beschichteten Pfanne verstreichen. Hälfte des Teigs hineingeben, mit ½TL Sesam bestreuen, bei mittlerer Hitze backen. Im restlichen Öl zweiten Pfannkuchen backen. Jeweils mit Quark bestreichen, zur Hälfte einschlagen. Gemüse darauf verteilen, nochmals einschlagen. Mit Kresse garnieren. Ca. 4BE/5KE

Abendessen: Blattsalat mit Käse und Walnüssen

50g Blattsalat (z.B. Römersalatherzen, Frisée, Feldsalat), etwas Radicchio, 40g Camembert 30% Fett i.Tr. in Würfeln, 1TL grob gehackte Walnüsse, 1TL getrocknete Cranberrys, 1EL Weißweinessig, Salz, bunter Pfeffer (Mühle), 1TL Öl; dazu 120g Vollkorn-Baguette oder -brot

Zubereitung: Zerzupfte Salatblätter mit Käse auf einem Teller anrichten. Mit Nüssen und grob gehackten Cranberrys garnieren. Für das Dressing Essig, Gewürze und Öl verrühren, darüberträufeln. Ca. 4BE/5KE

Snack: 1kleine Birne (100g), 1Kiwi (60g), 150g Naturjoghurt (1,5% Fett). Ca. 2BE/2,5KE

Fünfter Tag

Frühstück: Bananen-Sesam-Müsli

30g zarte Vollkorn-Haferflocken, 1kleine Banane (120g), 200g Naturjoghurt (1,5% Fett), Zimt, 1TL Sesam (fettfrei geröstet). Ca. 4BE/5KE

Mittagessen: Medaillons in Pilzrahmsoße

60g Vollkornnudeln (z.B. Bandnudeln), 125g Schweinefilet in dicken Scheiben, 2TL Diätmargarine, 150g Champignons in Scheiben, 1kleine fein gehackte Zwiebel, 1Msp. zerdrückter Knoblauch, Salz, bunter Pfeffer (Mühle), 1EL Weißwein, 1Spritzer Zitronensaft, 50ml Gemüsebrühe (Instant), 1EL Sauerrahm, gehackte Petersilie

Für den Salat: 50g Blattsalat (z.B. Frisée, Feld-, Römersalat), etwas Radicchio, ½großer Apfel (80g) in Würfeln, 1EL Zitronensaft, 1TL Weißweinessig, Salz, bunter Pfeffer (Mühle), 1TL Öl

Zubereitung: Nudeln bissfest kochen. Medaillons in einer beschichteten Pfanne in 1TL Margarine auf beiden Seiten 2Minuten anbraten, bei mittlerer Hitze weitere 6Minuten braten. Salzen und pfeffern. Im Backofen bei 80°C warm halten. Zwiebel im Bratfett mit restlicher Margarine glasig dünsten. Pilze hinzufügen, knackig braten. Knoblauch kurz mitdünsten. Mit Brühe und Weißwein ablöschen, Bratfond lösen. Soße mit Rahm, Gewürzen, Zitronensaft und Petersilie abschmecken. Medaillons hineinlegen, mit Nudeln und Salat servieren. Ca. 4BE/5KE

Abendessen: Wirsing-Eintopf

1 TL Öl, 1 kleine fein gehackte Zwiebel, 100g Wirsing in Streifen, 1 Möhre und 50g Staudensellerie in Scheiben, 80g Kartoffeln in Würfeln, 300ml Gemüsebrühe (Instant), Salz, bunter Pfeffer (Mühle), 1 bis 2 EL gehackte Kräuter (z. B. Petersilie, Basilikum), 1 TL Pinienkerne, 1 TL Olivenöl, 1 bis 2 TL Zitronensaft, 1 Msp. abgeriebene Bio-Zitronenschale; dazu 90g Vollkorn-Baguette

Zubereitung: Zwiebel und Gemüse in Öl andünsten. Mit Brühe ablöschen. Kartoffeln hinzufügen, 15 Minuten garen. Aus Kräutern, Pinienkernen, Olivenöl, Zitronensaft und -schale ein Pesto mixen. Zum Eintopf servieren. **Ca. 4BE/5KE**

Snack: 1 Kiwi (60g), ½ großer Apfel (80g), 15g Vollkornkekse. **Ca. 2BE/2,5KE**

Sechster Tag

Frühstück: Schinken-Käse-Brot

90g Vollkornbrot, Salatblätter nach Belieben, 20g magerer Kochschinken, 30g Camembert 30% Fett i.Tr., Kresse, rote Paprikastreifen; dazu 1 Kiwi (60g), 1 Clementine (60g). **Ca. 4BE/5KE**

Mittagessen: Vanille-Grießbrei mit Orangenkompott

40g Weichweizengrieß, 275ml Milch (1,5% Fett), 50ml Sahne, ½ Vanilleschote, Salz, 1 TL Honig, 1 EL Zitronensaft, 1 (Blut-)Orange (150g), 1 Sternanis, 1 Prise Kardamom, 1 TL gehackte Walnüsse, frische Minze oder Zitronenmelisse

Zubereitung: Vanilleschote aufschlitzen, Mark herausschaben. Mit Milch, Sahne und 1 Prise Salz aufkochen. Grieß einrühren, kurz aufkochen. Bei milder Hitze 5 Minuten unter Rühren köcheln lassen. Von der Platte ziehen, mit ½ TL Honig süßen. Orange schälen, Filets herauslösen. Saft auffangen, mit Zitronensaft, 1 bis 2 EL Wasser, Anis, Kardamom und restlichem Honig aufkochen. 3 Minuten zugedeckt weiterköcheln lassen, von der Platte ziehen. Anis entfernen, Orangenfilets untermischen. Grießbrei mit Nüssen und Minze oder Melisse garnieren. Mit Kompott servieren. **Ca. 5BE/6KE**

Abendessen: Apfel-Matjes-Tatar

75g Matjesfilet (gesalzen), 1 kleine fein gehackte rote Zwiebel, ½ kleiner rotschaliger Apfel (55g) in Würfeln, 1 kleine fein gewürfelte Gewürzgurke, 1 EL Zitronensaft, 1 TL Weißweinessig, ½ TL mittelscharfer Senf, Salz, bunter Pfeffer (Mühle), Kresse; dazu 100g Vollkornbrot oder -Baguette

Zubereitung: Matjes abrausen, trocken tupfen, klein würfeln. Zitronensaft mit Essig, Senf und Pfeffer verrühren. Matjes, Zwiebel, Apfel und Gurke untermischen. Mit Kresse, Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Brotscheiben verteilen. **Ca. 4BE/5KE**

Snack: 1 kleine Birne (100g), ½ kleiner Apfel (55g), 150g Naturjoghurt (1,5% Fett). **Ca. 1,5BE/2KE**

Siebter Tag

Frühstück: Orangen-Kokos-Müsli

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

Mittagessen: Reispfanne mit Hackbällchen (Foto)

65g Vollkornreis, Salz, 1TL mildes Currypulver, 100g mageres Rinderhack, 1EL Magerquark, je 1 Msp. fein gehackter Ingwer und rote Chilischote, 2EL gehackter Koriander, etwas abgeriebene Bio-Limettenschale, 2TL Öl, 1Frühlingszwiebel, ½rote Paprikaschote und 1Möhre in Streifen, 50g Erbsen (TK), 3EL Gemüsebrühe (Instant), Pfeffer (Mühle)

Zubereitung: Reis mit Currypulver und 1Prise Salz nach Packungsanweisung garen. Erbsen in Brühe 5Minuten garen. Das Weiße der Zwiebel in Ringe, Zwiebelgrün in Streifen schneiden. Hack mit Quark, Ingwer, Chili, 1EL Koriander und Limettenschale verkneten. Bällchen formen. In einer beschichteten Pfanne in 1TL Öl braten, herausnehmen. Zwiebel, Paprika und Möhre in Bratfett und restlichem Öl knackig braten. Erbsen samt Sud untermischen. Reis unterheben. Mit Gewürzen und Koriander abschmecken. **Ca. 4,5BE/5,5KE**

Abendessen: Erbsencreme mit Sesam-Croûtons

1TL Öl, 1kleine fein gehackte Zwiebel, 1kleine Petersilienwurzel in Würfeln, 100g Erbsen (TK), 250ml Gemüsebrühe (Instant), 1Tomate (entkernt, in Würfeln), 2EL Sauerrahm, 1TL Zitronensaft, Salz, bunter Pfeffer (Mühle), gehackte Petersilie oder Koriander, 1EL Sesam, 30g Vollkorntoast; dazu 60g Vollkornbrot

Zubereitung: Zwiebel und Petersilienwurzel in Öl andünsten. Brühe und Erbsen hinzufügen. 15Minuten zugedeckt köcheln lassen, pürieren. Tomate kurz miterhitzen. Mit Rahm, Zitronensaft, Gewürzen und Kräutern abschmecken. Toast würfeln, mit Sesam in einer beschichteten Pfanne fettfrei rösten. Suppe damit garnieren. **Ca. 4BE/5KE**

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

Ursprünglich erschienen im **Diabetes Ratgeber** 02/2013