



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-Pistazien-Müsli

50g Vollkorn-Haferflocken, 125g Erdbeeren, ½ TL Honig, 200g Naturjoghurt (1,5% Fett), 1 EL Orangensaft, 1 TL gehackte Pistazien. **Ca. 4BE/5KE**

Mittagessen: Ofenlachs mit Gemüse und Basilikumdip

320g Kartoffeln, 125g Lachsfilet (frisch oder TK), je ¼ gelbe und rote Paprikaschote in breiten Stücken, je 50g Aubergine und Zucchini, 1 reife Tomate, 1 Zwiebel in Vierteln, 1 Msp. fein gehackter Knoblauch, 1½ TL Olivenöl, 1 Lorbeerblatt, 1 Thymianzweig, Salz, Pfeffer, Saft und abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone, 50g Magerquark, Basilikumblättchen

Zubereitung: Aubergine und Zucchini in Scheiben schneiden, Scheiben halbieren. Tomate vierteln. Zwiebel in 1 TL Öl andünsten. Paprika, Aubergine, Zucchini und Knoblauch kurz mitdünsten. Tomate, Lorbeerblatt und Hälfte der Thymianblättchen hinzufügen, kurz weiterbraten. Salzen und pfeffern. Kleine ofenfeste Form mit ½ TL Öl auspinseln. (Aufgetauten) Lachs mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. In die Form legen, mit restlichem Thymian bestreuen. Gemüse darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C 20 Minuten garen. Kartoffeln kochen, pellen. Für den Dip Quark mit Zitronensaft, -schale, Salz, Pfeffer und gehacktem Basilikum verrühren. **Ca. 4BE/5KE**

Abendessen: Tomatencreme „Caprese“

1 kleine, fein gehackte Zwiebel, 1 Msp. fein gehackter Knoblauch, 1 TL Olivenöl, ½ Dose (ca. 200g) Pizzatomaten, 100ml Gemüsebrühe (Instant), Salz, Pfeffer, 1 TL roter Balsamico-Essig, 1 EL Sauerrahm, Basilikumblättchen, 120g Vollkorn-Baguette und 60g Light-Mozzarella in Scheiben

Zubereitung: Zwiebel und Knoblauch in Öl andünsten. Tomaten hinzufügen, mit Brühe ablöschen. Mit Gewürzen und Essig abschmecken. Aufkochen, zugedeckt 10 Minuten köcheln lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C 10 Minuten überbacken. Suppe pürieren, Rahm einrühren, abschmecken. Mit Basilikum garnieren. Dazu Baguette mit Mozzarella servieren. **Ca. 4BE/5KE**

Snack: 150g Erdbeeren, 20g Vollkornkekse. **Ca. 1,5BE/2KE**

Zweiter Tag

Frühstück: Nektarinen-Müsli

40g Vollkorn-Haferflocken, 1 kleine Nektarine (100g), ½ TL Honig, 200g Naturjoghurt (1,5% Fett), 1 TL Zitronensaft, 1 TL Pinienkerne (fettfrei geröstet). **Ca. 4BE/5KE**

Mittagessen: Gefüllte Aubergine

25g Vollkornreis, Salz, Rest der Aubergine vom 1. Tag (ca. 250g), 1 TL Olivenöl, 1 kleine fein gehackte Zwiebel, 200g reife Fleischtomaten in Würfeln, Pfeffer, Salz, 1 Msp. zerdrückter Knoblauch, 40g frisch geriebener Parmesan, Oregano, Rosmarin, Basilikumblättchen; dazu 90g Vollkorn-Ciabatta oder -Baguette

Zubereitung: Reis kochen. Inzwischen Zwiebel in Öl andünsten. Tomaten hinzufügen, kurz mitdünsten. Salzen, pfeffern, in eine Gratinform füllen. Geputzte Aubergine längs halbieren, leicht aushöhlen. Hälften auf die Tomaten setzen, mit Salz und Pfeffer würzen. Gegarten Reis mit Knoblauch, der Hälfte des Parmesans, Oregano und Rosmarin mischen. Aubergine damit

füllen. Restlichen Parmesan darüberstreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C etwa 20 Minuten überbacken. Mit Basilikum garnieren. **Ca. 4BE/5KE**

Abendessen: Spargelsalat mit Erdbeeren und Huhn

50g geputzter Blattsalat (z. B. Kopfsalat, Lollo rossa, Batavia), 200g geschälter weißer Spargel, 100g halbierte Erdbeeren, etwas Rucola, 60g Hähnchenbrustfilet in Streifen, 2 TL Öl, Salz, Pfeffer, Himbeer- oder Weißweinessig, 1 EL Orangensaft, ½ TL Honig, 1 Msp. mittelscharfer Senf, Kresse; dazu 100g Vollkorn-Ciabatta oder -Baguette

Zubereitung: Spargel in Wasser mit 1 Prise Salz 10 Minuten kochen, abtropfen lassen. Blattsalat auf einem Teller anrichten. Spargel, Rucola und Erdbeeren darauf verteilen. Dressing aus Essig, Salz, Pfeffer, Orangensaft, Honig, Senf und 1 TL Öl über den Salat träufeln. Hähnchenbrustfilet leicht salzen, pfeffern, in einer beschichteten im restlichen Öl braten, auf den Salat geben. Mit Kresse garnieren. **Ca. 4BE/5KE**

Snack: 100g Erdbeeren, 1 kleine Nektarine (100g), 1 EL Pinienkerne. **Ca. 1,5BE/2KE**

Dritter Tag

Frühstück: Brot-Variationen

30g Vollkorntoast, 1 TL Diätmargarine, 1 TL Konfitüre; 1 Scheibe Vollkornbrot (60g), 1 TL Light-Mayonnaise, Curry, 1 Salatblatt, 30g Putenbrustaufschnitt, Kresse; dazu 75g Aprikosen. **Ca 4BE/5KE**

Mittagessen: Hähnchengeschnetzeltes mit Korianderreis

65g Vollkornreis, 1 kleine fein gehackte Zwiebel, 120g Hähnchenbrustfilet in feinen Streifen, Salz, Cayennepfeffer, 1 TL Öl, ½ Dose (ca. 200g) Pizzatomen, 50 ml Hühnerbrühe (Instant), 65g kleine weiße Bohnen (Dose, abgetropft), ½ TL Diätmargarine, etwas abgeriebene Bio-Zitronenschale, 2 EL gehackter Koriander

Für den Salat: 75g geputzter Blattsalat, 50g Salatgurke in Würfeln, Salz, Pfeffer, Weißweinessig, 1 TL Öl, Schnittlauchröllchen

Zubereitung: Reis kochen. Inzwischen Hähnchenfilet würzen. Zwiebel in Öl andünsten, Filet hinzufügen, rundherum anbraten. Tomaten, Brühe und Bohnen dazugeben. Unter Rühren 5 Minuten garen. Mit Gewürzen abschmecken. Gegarten Reis mit 1 EL Koriandergrün, Margarine und Zitronenschale mischen, salzen und pfeffern. Geschnetzeltes auf dem Reis anrichten. Mit restlichem Koriander garnieren. Dazu den Salat servieren. **Ca. 4,5BE/5,5KE**

Abendessen: Italienischer Nudelsalat

75g Vollkornnudeln (z. B. Farfalle, Fusilli), Salz, 1 TL Olivenöl, 1 kleine rote Zwiebel in feinen Streifen, ¼ gelbe Paprikaschote und 50g Zucchini in Würfeln, etwas Rucola, 5 halbierte Kirschtomaten, 1 Msp. zerdrückter Knoblauch, 60g Light-Mozzarella in Würfeln, 2 EL weißer Balsamico-Essig, 2 EL Gemüsebrühe (Instant), Pfeffer, Basilikumblättchen

Zubereitung: Nudeln bissfest kochen. Inzwischen Zwiebel in einer Pfanne in Öl andünsten. Paprika, Zucchini und Knoblauch hinzufügen, kurz mitbraten. Mit 1 EL Essig ablöschen, etwas abkühlen lassen. Abgetropfte Nudeln mit Brühe, gebratenem Gemüse, Tomaten und Rucola mischen, Käse unterheben. Mit Gewürzen und Basilikum abschmecken. **Ca. 4BE/5KE**

Snack: 100g Aprikosen, 20g Vollkornkekse. **Ca. 1,5BE/2KE**

Vierter Tag

Frühstück: Aprikosen-Pistazien-Müsli

40g Vollkorn-Haferflocken, 150g Aprikosen, ½ TL Honig, 200g Naturjoghurt (1,5% Fett), 1 TL gehackte Pistazien. **Ca. 4BE/5KE**

Mittagessen: Spargel-Kartoffel-Pfanne

320g (neue) Kartoffeln, Salz, 1 kleine rote Zwiebel in breiten Streifen, 200g geschälter weißer Spargel, 1 EL Öl, etwas grob gehackter Rucola, 1 EL gehackte Petersilie, 1 EL Pinienkerne, Pfeffer

Für den Kräuter-Dip: 50g Meerrettich-Frischkäse 20% Fett i.Tr., 75g Naturjoghurt (3,5% Fett), 1 EL Zitronensaft, Salz, 1 EL Schnittlauchröllchen

Zubereitung: Kartoffeln kochen. Spargel 5 Minuten vorkochen, abtropfen lassen. Kartoffeln schälen, längs halbieren oder vierteln. In einer beschichteten Pfanne in heißem Öl kurz anbraten. Zwiebel und Spargel hinzufügen, leicht salzen und pfeffern. 6 Minuten unter Rühren weiterbraten. Pinienkerne mitrösten, Petersilie und Rucola unterheben. Mit dem Kräuter-Dip servieren. **Ca. 4BE/5KE**

Abendessen: Gurken-Gazpacho mit Forelle

250g Salatgurke, 1 Frühlingszwiebel, 1 TL Öl, 100ml Gemüsebrühe (Instant), 75g Naturjoghurt (3,5% Fett), 1 EL Meerrettich-Frischkäse 20% Fett i.Tr., Salz, Pfeffer, 1 EL Zitronensaft, 50g geräuchertes Forellenfilet in Streifen, Kresse; dazu 110g Vollkornbrot oder -Baguette

Zubereitung: Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und würfeln. 1 EL beiseite legen. Zwiebelgrün in Röllchen schneiden. Zwiebelweiß hacken, mit den Gurkenwürfeln in Öl andünsten. Mit Brühe ablöschen, zugedeckt 5 Minuten köcheln lassen. Nach dem Abkühlen pürieren. Joghurt und Frischkäse einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Kalt stellen. Vor dem Servieren Gurkenwürfel und Forellensstreifen einlegen. Mit Zwiebelgrün und Kresse garnieren. **Ca. 4BE/5KE**

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

Fünfter Tag

Frühstück: Kirsch-Zimt-Müsli

40g Vollkorn-Haferflocken, 90g Süßkirschen (entsteint), ½ TL Honig, 1 EL gehackte Mandeln (fettfrei geröstet), 175ml Milch (1,5% Fett), Zimt. **Ca. 4BE/5KE**

Mittagessen: Lendensteaks auf Bohnen-Paprika

125g magere Schweinelende in Scheiben, Salz, Pfeffer, edelsüßes Paprikapulver, 1 Thymianzweig, 2 TL Olivenöl, 1 Frühlingszwiebel, 1 Msp. zerdrückter Knoblauch, 100g geputzte grüne Bohnen (frisch oder TK), 65g kleine weiße Bohnen (Dose, abgetropft), ¼ rote Paprikaschote in Streifen, gehackte Petersilie; dazu 120g Vollkornbrot oder -Baguette

Zubereitung: 1 TL Öl mit Thymianblättchen, Salz und Pfeffer verrühren, Steaks damit bepinseln. Bohnen 10 Minuten vorgaren, abtropfen lassen. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Zwiebel und Paprikaschote im restlichen Öl andünsten. Knoblauch hinzufügen, abgetropfte grüne und weiße Bohnen untermischen, kurz mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken. Steaks in einer heißen beschichteten Pfanne auf beiden Seiten braten. Auf dem Gemüse anrichten. **Ca. 4,5BE/5,5KE**

Abendessen: Pasta rot-gelb-grün

75g Vollkornnudeln, je ½rote und gelbe Paprikaschote in Streifen, 1Msp. zerdrückter Knoblauch, 1EL Olivenöl, 3EL Gemüsebrühe (Instant), 2EL trockener Weißwein, 1TL weißer Balsamico-Essig, Salz, Pfeffer, 1EL gehackte Petersilie, Basilikumblättchen, 1EL frisch geriebener Parmesan

Zubereitung: Nudeln bissfest kochen. Inzwischen Paprikastreifen und Knoblauch in Öl andünsten. Brühe und Wein angießen. 5Minuten weiterdünsten. Mit Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken. Abgetropfte Nudeln kurz mit dem Gemüse erhitzen. Petersilie und etwas gehacktes Basilikum unterrühren. Mit Basilikumblättchen garnieren. Mit Parmesan bestreuen. **Ca. 4BE/5KE**

Snack: 140g Süßkirschen, 1EL Pinienkerne. **Ca. 1,5BE/2KE**

Sechster Tag

Frühstück: Vollkorn-Buffer

1Vollkorn- oder Mehrkornstange (80g), 1TL Diätmargarine, 1TL Konfitüre; 1TL Light-Mayonaisse, Curry, 1Salatblatt, 30g Putenbrustaufschnitt, Kresse; dazu 5Kirschtomaten, 1Pflirsich (125g). **Ca. 4BE/5KE**

Mittagessen: Quarkküchlein mit Kirschen (Foto)

1großes Ei, Salz, 6EL Mineralwasser mit Kohlensäure, 60g abgetropfter Magerquark, 50g Weizenmehl Type 1050, 2EL Haferflocken, Salz, etwas Vanillemark, 1TL abgeriebene Bio-Zitronenschale, 1EL Öl, Zitronenmelisse oder Minze, 90g entsteinte Süßkirschen, 1EL Zitronensaft, ½TL Honig, Zimt

Zubereitung: Ei trennen. Eigelb nacheinander mit Quark, Mineralwasser, Mehl, Haferflocken, Vanillemark und Zitronenschale verrühren. 5Minuten quellen lassen. Zitronensaft, Honig und 1EL Wasser erhitzen. Kirschen darin andünsten, mit Zimt abschmecken. Eiweiß mit 1Prise Salz steif schlagen, unter den Teig ziehen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Aus dem Teig Küchlein backen. Mit den Kirschen anrichten, mit Melisse oder Minze garnieren. **Ca. 5BE/6KE**

Abendessen: Gemüse-Pasta mit Forellenfilet

75g Vollkornnudeln, Salz, 1Frühlingszwiebel in Ringen, je 50g Zucchini und Möhren in Streifen, 1TL Öl, ½Tasse Gemüsebrühe (Instant), 1EL Meerrettich-Frischkäse 20% Fett i.Tr., 75g geräuchertes Forellenfilet, Zitronensaft, etwas gehackter Rucola, 1EL gehackte Petersilie

Zubereitung: Nudeln bissfest kochen. Inzwischen Zwiebel, Zucchini und Möhren etwa 4Minuten in Öl dünsten. Brühe angießen, zugedeckt 3Minuten köcheln lassen. Frischkäse einrühren, nochmals kurz erhitzen. Forelle in Stücken mit Rucola und Petersilie in die Soße geben. Mit Zitronensaft abschmecken. Abgetropfte Nudeln mit der Soße anrichten. **Ca. 4BE/5KE**

Snack: 150g Himbeeren, 20g Vollkornkekse. **Ca. 1,5BE/2KE**

Siebter Tag

Frühstück: Himbeer-Mandel-Müsli

50g Vollkorn-Haferflocken, 125g Himbeeren, ½TL Honig, 1EL Orangensaft, 175ml Milch (1,5% Fett), 1TL gehackte Mandeln (fettfrei geröstet). **Ca. 4BE/5KE**

Mittagessen: Kräuterfrikadellen mit buntem Kartoffelsalat

320g (neue) Kartoffeln, 50g geputzte grüne Bohnen (frisch oder TK), 3 Radieschen in Scheiben, 1Frühlingszwiebel in Ringen, ½ TL Öl, 50ml Gemüsebrühe (Instant), Weißweinessig, Salz, Pfeffer, 1Msp. mittelscharfer Senf, Kresse

Für die Frikadellen: 100g mageres Rinderhackfleisch, 1EL Magerquark, 1kleine fein gehackte Zwiebel, Salz, Pfeffer, 1EL gehackte Kräuter (Koriander, Petersilie, Minze), 1TL Öl

Zubereitung: Kartoffeln kochen, pellen, in Scheiben schneiden. Bohnen in Stücke schneiden, 8Minuten garen. Abgießen, Sud aufheben. Zwiebelweiß in Öl andünsten. Mit heißer Brühe ablöschen, 2EL Bohnensud dazugeben. Mit Essig, Salz, Pfeffer und Senf abschmecken, mit Kartoffeln mischen. Bohnen und Radieschen unterheben. Mit Zwiebelgrün und Kresse garnieren. Rinderhack mit weiteren Zutaten mischen. Aus der Hackfleischmasse Frikadellen formen, in einer beschichteten Pfanne in Öl braten. Zum Kartoffelsalat servieren. **Ca. 4BE/5KE**

Abendessen: Sommersalat mit Käse

75g geputzter Blattsalat (z. B. Burgunder-, Römersalat), 1geraspelte Möhre, 1Tomate in Vierteln, einige Radieschen in Scheiben, 30g würziger Schnittkäse 30% Fett i.Tr. in Streifen (z. B. Emmentaler, Tilsiter), 1Frühlingszwiebel in Ringen, Kresse, weißer Balsamico-Essig, Salz, Pfeffer, 1Msp. mittelscharfer Senf, 1EL Öl; dazu 120g Vollkornbrot oder -toast

Zubereitung: Salatgemüse auf einem Teller anrichten. Käsestreifen darauf verteilen, mit Zwiebelringen und Kresse garnieren. Für das Dressing Essig, Würzzutaten und Öl verrühren, über den Salat träufeln. **Ca. 4BE/5KE**

Snack: 1Pfirsich (125g), 150g Naturjoghurt (3,5% Fett). **Ca. 1,5BE/2KE**

Ursprünglich erschienen im **Diabetes Ratgeber** 06/2011