



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: Heidelbeer-Porridge

125 ml Milch (1,5 % Fett) aufkochen, mit 50 g zarten Vollkorn-Haferflocken, 1 TL Honig, einer Prise Zimt und etwas Vanillemark verrühren. 100 g Heidelbeeren unterheben, mit 1 TL gehackten Haselnüssen (fettfrei geröstet) bestreuen. **Ca. 4BE/5KE**

Mittagessen: Saibling im Wirsingmantel

300 g Kartoffeln (festkochend), 3 zarte Wirsingblätter (ohne Mittelrippen, blanchiert), 1 Tomate in Scheiben, 150 g Saiblingsfilet, 1 TL Zitronensaft, Salz, Pfeffer (Mühle), 125 ml Fischfond (Glas), 1 TL gehackter Estragon, ½ TL körniger Senf, 1 TL Olivenöl, 1 EL trockener Weißwein, 1 große Frühlingszwiebel in Ringen, 1 TL Speisestärke, 60 ml Kochsahne (15 % Fett), Küchengarnt

Zubereitung: Fischfilet in 3 Stücke teilen. Jedes Stück mit Zitronensaft beträufeln, mit Tomate belegen, würzen und mit einem Wirsingblatt umwickeln, evtl. mit Küchengarn befestigen. Fischfond mit Kräutern, Senf, Öl, Wein, Stärke und Sahne verrühren. Mit Zwiebelringen in einer Gratinform verteilen. Fischpäckchen hineinlegen, im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 20 Minuten garen. Kartoffeln garen, pellen, längs vierteln. Fischpäckchen herausnehmen. Sud zur Soße verrühren, abschmecken. Mit Kartoffeln zum Fisch servieren. **Ca. 4BE/5KE**

Abendessen: Kohlrabicreme mit Gorgonzola und Nüssen

1 TL Öl, 1 kleine fein gehackte Zwiebel, 150 g Kohlrabi in Würfeln, 200 ml Gemüsebrühe (Instant), Salz, Muskatnuss, rosa Pfefferbeeren, 25 g Gorgonzola in Würfeln, gehackte Petersilie, 1 TL gehackte Walnüsse (fettfrei geröstet); dazu 120 g Vollkorn-Baguette oder -brot

Zubereitung: Zwiebel in Öl andünsten, Kohlrabi kurz mitdünsten. Mit Brühe ablöschen. Aufkochen, zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten garen. Pürieren, Käse bei milder Hitze darin schmelzen. Evtl. noch etwas heiße Brühe unterrühren. Mit Muskat, zerstoßenen Pfefferbeeren und Petersilie abschmecken, mit Nüssen servieren. **Ca. 4BE/5KE**

Snack: 20 g Vollkornkekse, 1 kleine Birne (100 g). **Ca. 2BE/2,5KE**

Zweiter Tag

Frühstück: Kornspitz mit Schinken

1 Kornspitz (80 g), 1 TL Light-Mayonnaise, Salatblätter, 40 g magerer Kochschinken, Radieschensprossen; 1 TL Diätmargarine, 1 TL Konfitüre; dazu frische Gurkenscheiben, 60 g (kernlose, blaue) Weintrauben. **Ca. 4BE/5KE**

Mittagessen: Jägerpasta mit Kürbis-Feldsalat

75 g Vollkorn-Tagliatelle, Salz, 1 zerdrückte Knoblauchzehe, 1 kleine rote Zwiebel in Streifen, 1 TL Öl, je 50 g geputzte Steinpilze und Pfifferlinge, 50 ml Gemüsebrühe (Instant), 40 ml Kochsahne (15 % Fett), 1 EL trockener Weißwein, 2 bis 3 Thymianzweige, rosa Pfefferbeeren, 20 g geriebener Bergkäse

Für den Salat: 50 g Feldsalat, 50 g Hokkaido-Kürbis (Fruchtfleisch) in Würfeln, 1 bis 2 EL Weißweinessig, Salz, Pfeffer, 1 TL Öl

Zubereitung: Nudeln bissfest kochen. Pilze evtl. halbieren oder vierteln. Zwiebel in einer beschichteten Pfanne in Öl andünsten. Pilze zugeben, 3 Minuten kräftig anbraten. Knoblauch und Thymianblättchen kurz mitbraten. Mit Brühe, Sahne und Wein ablöschen, leicht salzen.

Zugedeckt 2 Minuten köcheln lassen. Abgetropfte Nudeln mit der Pilzsoße mischen. Mit Käse und zerstoßenen Pfefferbeeren bestreuen. Für den Salat Kürbis in einer beschichteten Pfanne in Öl 5 Minuten knusprig braten, mit Essig ablöschen, leicht salzen und pfeffern. Mit Feldsalat mischen. **Ca. 4BE/5KE**

Abendessen: Wirsingsalat mit Birne und Gorgonzola

75g Wirsing in Streifen (blanchiert), 1 geraspelte Möhre, 1 kleine Birne (100g), 2 EL Zitronensaft, 50g Naturjoghurt (entrahmt), ½ TL Ahornsirup, Salz, rosa Pfefferbeeren, 25g zerkrümelte Gorgonzola, 1 TL gehackte Walnüsse (fettfrei geröstet), 1 TL Walnussöl; dazu 80g Vollkorn-Baguette

Zubereitung: Wirsing und Möhre auf einem Teller anrichten. Birne fein würfeln, darauf verteilen, mit 1 EL Zitronensaft beträufeln. Restlichen Zitronensaft mit Joghurt, Ahornsirup, Salz und Öl verrühren. Dressing auf dem Salat verteilen. Mit Käse, zerstoßenen Pfefferbeeren und Nüssen bestreuen. **Ca. 4BE/5KE**

Snack: 150g Naturjoghurt (entrahmt), 125g (kernlose, blaue) Weintrauben. **Ca. 2BE/2,5KE**

Dritter Tag

Frühstück: Birnen-Zimt-Müsli

40g zarte Vollkorn-Haferflocken, 1 kleine Birne (100g), 200g Naturjoghurt (1,5% Fett), ½ TL Ahornsirup, Zimt, 1 EL Kürbiskerne (fettfrei geröstet). **Ca 4BE/5KE**

Mittagessen: Hähnchen-Saté mit fruchtigem Salat

125g Hähnchenbrustfilet, Holzspieße, Salz, Pfeffer (Mühle), edelsüßer Paprika, 1 TL Öl; dazu 60g Vollkorn-Baguette

Für den Salat: 50g (kernlose, blaue) halbierte Weintrauben, 1 Möhre, ½ Apfel (60g) und 1 Pastinake, jeweils grob raspelt, 1 EL Zitronensaft, 1 EL Apfelessig, 1 TL Honig, 1 EL Hühnerbrühe (Instant), Salz, Pfeffer (Mühle), 1 TL Öl, 1 TL gehackte Haselnüsse (fettfrei geröstet), gehackter Koriander

Für den Dip: ½ Becher (100g) Naturjoghurt (1,5% Fett), je 1 Msp. fein gehackter Ingwer und milder Curry, 1 Prise Chiliflocken

Zubereitung: Möhre, Pastinake, Apfel und Trauben mit Dressing aus Zitronensaft, Essig, Honig, Brühe, Gewürzen und Öl mischen. Mit Nüssen und Koriander anrichten. Hähnchenbrustfilet längs in dünne Scheiben schneiden, auf Holzspieße schieben, würzen. In einer beschichteten Pfanne in Öl braten. Zutaten für den Dip verrühren. Hähnchen-Saté mit Salat und Dip servieren. **Ca. 4BE/5KE**

Abendessen: Apfel-Kürbis-Creme mit Pfifferlingen

2 TL Öl, 1 kleine fein gehackte Zwiebel, 150g Hokkaido-Kürbis (Fruchtfleisch), ½ Apfel (60g) und 80g Kartoffeln jeweils in Würfeln, 250ml Hühnerbrühe (Instant), 30g Frischkäse (natur, 0,2% Fett), Salz, Pfeffer, Muskat, gehackte Petersilie, 50g geputzte Pfifferlinge, 1 TL Kürbiskerne, 1 Spritzer Kürbiskernöl; dazu 60g Vollkornbrot

Zubereitung: Zwiebel, Kürbis, Apfel und Kartoffeln in 1 TL Öl andünsten. Mit Brühe ablöschen. Aufkochen, 15 Minuten garen, pürieren. Käse und evtl. noch etwas heiße Brühe einrühren. Mit Gewürzen und Petersilie abschmecken. Pilze in einer beschichteten Pfanne im restlichen Öl braten, Kerne mitrösten, leicht salzen. Mit der Suppe servieren, mit Kürbiskernöl garnieren. **Ca. 4BE/5KE**

Snack: 120 g Pflaumen oder Zwetschgen, 60 g (kernlose, blaue) Trauben, 100 g Naturjoghurt (1,5% Fett). **Ca. 2BE/2,5KE**

Vierter Tag

Frühstück: Pikante Schnitten

90 g Vollkornbrot, Rucola, 30 g Bresaola (italienischer Rinderschinken); Aufstrich aus 30 g Frischkäse (natur, 0,2% Fett), 1 EL Zitronensaft, Schnittlauch, Kresse, 1 TL gehackten Walnüssen und 2 bis 3 fein gehackten Radieschen; dazu 1 Apfel (125 g). **Ca. 4BE/5KE**

Mittagessen: Blumenkohl-Tomaten-Risotto mit Ziegenkäse

1 kleine fein gehackte Zwiebel, 1 EL Olivenöl, 1 Thymianzweig, 3 Salbeiblätter, 70 g Natur-Rundkornreis, 2 EL trockener Weißwein, ca. 300 ml heiße Gemüsebrühe (Instant), 125 g Blumenkohlrisotto, 1 große Tomate, 3 grüne Oliven (ensteint, ohne Öl) in Ringen, 1 TL Mandelstifte (fettfrei geröstet), Salz, Pfeffer, 1 Ziegenkäsetaler (40 g)

Zubereitung: 1 Salbeiblatt hacken. Tomate brühen, häuten, entkernen, würfeln. Zwiebel, Reis, Hälfte der Thymianblättchen und gehackten Salbei in Öl dünsten. Wein zugeben, einköcheln lassen. Mit Brühe bedecken, 15 Minuten garen. Nach und nach Brühe zugießen, sobald der Reis sie aufgesogen hat. Mit Blumenkohl und Tomate 8 Minuten weitergaren, evtl. noch etwas Brühe nachgießen. Hälfte der Oliven und des zerkrümelten Ziegenkäses unterheben, abschmecken. Mit restlichem Käse, Oliven, übrigen Kräutern und Mandeln garnieren. **Ca. 4BE/5KE**

Abendessen: Makrele auf Gurken-Apfel-Salat

50 g Feldsalat, 50 g Salatgurke und ½ (rotschaliger) Apfel (60 g) in Raspeln, 1 Frühlingszwiebel in Ringen, 2 Radieschen in Streifen, 1 Msp. fein gehackter Ingwer, 1 EL Zitronensaft, 1 EL Apfelessig, 1 EL Wasser, Salz, Pfeffer (Mühle), 1 TL Honig, 1 TL Walnussöl, Dill, 1 TL gehackte Walnüsse (fettfrei geröstet), Radieschensprossen, 50 g geräuchertes Makrelenfilet, 90 g Vollkorn-Baguette oder -brot

Zubereitung: Ingwer, Zitronensaft, Essig, Wasser, Gewürze, Honig, Öl, etwas Dill, Apfel und Gurke mischen. Mit Zwiebel und Radieschen auf Feldsalat verteilen. Makrele darauf anrichten. Mit Nüssen, Sprossen und restlichem Dill garnieren. **Ca. 4BE/5KE**

Snack: ½ Apfel (60 g), 60 g Pflaumen oder Zwetschgen, 20 g Vollkornkekse. **Ca. 2BE/2,5KE**

Fünfter Tag

Frühstück: Brombeer-Vanille-Müsli

50 g zarte Vollkorn-Haferflocken, 100 g Brombeeren, 200 g Naturjoghurt (1,5% Fett), 1 TL Honig, etwas Vanillemark, 1 TL Mandelstifte (fettfrei geröstet), gehackte Minze. **Ca. 4BE/5KE**

Mittagessen: Steak-Burger mit Kürbis-Wedges (Foto)

1 (Sesam-)Vollkornbrötchen (80 g), 1 TL Light-Mayonnaise, 1 Salatblatt, etwas Rucola, 1 bis 2 Radieschen in Scheiben, 1 mageres Rindersteak (120 g), Pfeffer (Mühle), Salz, ½ rote Zwiebel in feinen Ringen, 1 Spritzer roter Balsamico-Essig, 1 EL Barbecue-Soße (Fertigprodukt), 200 g Hokkaido-Kürbis (Fruchtfleisch) in kleinen Spalten, 1½ TL Olivenöl, 1 Rosmarinzweig, edelsüßes Paprikapulver

Für die Chili-Tomaten-Salsa: 1 Tomate in feinen Würfeln, 1 EL fein gehackte Salatgurke, 1 EL Weißweinessig, 1 TL Zitronensaft, ½ TL Honig, 1 fein gehackte Frühlingszwiebel, Salz, Chiliblocken, ½ TL Öl, gehackter Koriander

Zubereitung: Kürbis auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Mit gehackten Rosmarinnadeln, Paprika und Salz würzen, mit ½ TL Öl beträufeln. Im Ofen bei 200°C 15 Minuten garen. Zutaten für die Salsa mischen, abschmecken. Untere Brötchenhälfte mit Mayonnaise bestreichen, mit Salat, Rucola und Radieschen belegen. Steak mit Pfeffer würzen, in einer beschichteten Pfanne im restlichen Öl braten, leicht salzen. Herausnehmen, warm halten. Zwiebel im Bratfett andünsten, mit Balsamico ablöschen. Mit Steak und Barbecue-Soße auf den Burger geben. Obere Brötchenhälfte daraufsetzen. **Ca. 4BE/5KE**

Abendessen: Gemüsetopf mit Käse-Crostini

1 TL Öl, 50 g Lauch in Ringen, 1 Möhre, 1 Pastinake und 80 g Kartoffeln jeweils in Würfeln, 50 g Blumenkohlröschen, 50 g Wirsing in Streifen, 250 ml Gemüsebrühe (Instant), Salz, Pfeffer (Mühle), Majoran, gehackte Petersilie

Für die Crostini: 90 g Vollkorn-Baguette, 30 g geriebener Bergkäse, rosa Pfefferbeeren

Zubereitung: Gemüse und Kartoffeln in Öl andünsten. Brühe und Majoran zugeben. Aufkochen, 15 Minuten garen. Mit Gewürzen und Petersilie abschmecken. Brotscheiben mit Käse und Pfefferbeeren 5 Minuten unter dem Ofengrill rösten. **Ca. 4BE/5KE**

Snack: 1 Apfel (125 g), 60 g Pflaumen oder Zwetschgen, 10 g Kürbiskerne. **Ca. 1,5BE/2KE**

Sechster Tag

Frühstück: Makrelen-Sandwich

60 g Vollkornbrot, Salatblätter, 30 g geräuchertes Makrelenfilet, Dill, Radieschensprossen; 30 g Vollkorntoast, 1 TL Diätmargarine, 1 TL Konfitüre, einige Radieschen, 1 Kiwi (60 g). **Ca. 4BE/5KE**

Mittagessen: Vanillereis mit Zwetschgenkompott

50 g Milchreis, 125 ml Milch (1,5% Fett), 50 ml Sahne, 1 Prise Salz, 1 Msp. Vanillemark, Süßstoff nach Bedarf, 1 EL gehackte Haselnüsse, Zimt, Zitronenmelisse, 125 g reife Pflaumen oder Zwetschgen in Vierteln, 1 EL Rotwein, 1 Sternanis, 1 TL abgeriebene Bio-Orangenschale, ½ TL Honig, 1 EL Orangen- oder Zitronensaft

Zubereitung: Milch mit Sahne und Salz aufkochen. Reis und Vanille einrühren. Bei kleiner Hitze 20 Minuten quellen lassen, dabei regelmäßig umrühren. Evtl. mit Süßstoff süßen. 1 EL Wasser mit Rotwein, 1 Prise Zimt, Sternanis, Orangenschale, Honig und Saft kurz aufkochen. Zwetschgen darin zugedeckt 5 Minuten garen, etwas abkühlen lassen. Anis entfernen. Nüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, mit Zimt verfeinern. Reis damit bestreuen. Mit Melisse garnieren. **Ca. 4BE/5KE**

Abendessen: Italienischer Salat mit Bresaola

50 g Blattsalat, etwas Rucola, 1 Tomate in Scheiben, 1 kleine rote Zwiebel in Streifen, 20 g grüne Oliven (entsteint, ohne Öl eingelegt) in Ringen, 40 g Bresaola (italienischer Rinderschinken) in feinen Scheiben, 40 g Frischkäse (0,2% Fett), 1 EL gehackte italienische Kräuter (z. B. Basilikum, Salbei, Thymian), Pfeffer (Mühle), 1 TL Zitronensaft, 1 bis 2 EL roter Balsamico-Essig, Salz, ½ TL Olivenöl; dazu 120 g Vollkornbrot

Zubereitung: Blattsalat mit Rucola, Tomate, Zwiebel und Oliven auf einem Teller anrichten. Frischkäse mit Zitronensaft, Kräutern und Pfeffer mischen. Auf die Schinkenscheiben strei-

chen, aufrollen. Balsamico mit Salz, Pfeffer und Öl verrühren, Salat damit beträufeln.
Ca. 4BE/5KE

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

Siebter Tag

Frühstück: Himbeer-Nuss-Müsli

50g zarte Vollkorn-Haferflocken, 125g Himbeeren, 175ml Milch (1,5% Fett), ½ TL Honig, eine Prise Zimt, 1 TL gehackte Walnüsse (fettfrei geröstet). Ca. 4BE/5KE

Mittagessen: Schnitzel in Apfel-Pilz-Ragout

65g Vollkornnudeln (z. B. Penne, Tortiglioni), Salz, 1 Schweineschnitzel (125g), Pfeffer (Mühle), 2 TL Öl, 1 kleine fein gehackte Zwiebel, 75g geputzte Steinpilze in Scheiben, ½ (rotschaliger) Apfel (60g) in Spalten, 1 EL trockener Sherry oder Weißwein, 50ml Fleischbrühe (Instant), 2 EL Kochsahne (15% Fett), Muskat, gehackte Petersilie, etwas Rucola, rosa Pfefferbeeren

Zubereitung: Nudeln bissfest kochen. Fleisch pfeffern, in einer beschichteten Pfanne in 1 TL Öl knusprig braten, herausnehmen. Zwiebel in Bratfett und restlichem Öl andünsten. Pilze und Apfel zugeben, 3 bis 5 Minuten braten. Mit Brühe, Sherry oder Wein und Sahne ablöschen, aufkochen. Mit Gewürzen und Petersilie abschmecken. Fleisch kurz darin erwärmen. Mit Ragout auf den abgetropften Nudeln anrichten. Mit zerstoßenen Pfefferbeeren und zerzupftem Rucola garnieren. Ca. 4BE/5KE

Abendessen: Blumenkohlcreme mit Schinken

1 TL Öl, 1 Msp. fein gehackter Ingwer, 50g Lauch in Ringen, 100g Blumenkohlröschen, 80g Kartoffelwürfel, 1 Msp. mildes Currypulver, 250ml Gemüsebrühe (Instant), 1 EL Kochsahne (15% Fett), Salz, Pfeffer (Mühle), gehackte Petersilie, 20g magerer Kochschinken in Streifen, 1 TL Kürbiskerne (fettfrei geröstet), 1 Spritzer Kürbiskernöl, 90g Vollkornbrot

Zubereitung: Ingwer und Lauch in Öl andünsten. Blumenkohl und Kartoffeln zugeben, kurz anschwitzen, mit Curry bestäuben. Mit Brühe ablöschen. Aufkochen, 15 Minuten garen. Pürieren, mit Sahne, Gewürzen und Petersilie abschmecken. Schinken in die Suppe legen. Mit Kürbiskernen und Kernöl garnieren. Ca. 4BE/5KE

Snack: ½ Apfel (60g), 1 Kiwi (60g), 20g Vollkornkekse. Ca. 2BE/2,5KE

Ursprünglich erschienen im **Diabetes Ratgeber** 09/2015