



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: Kiwi-Müsli

40g zarte Vollkorn-Haferflocken, 1große Kiwi (90g), 1TL Honig, 200g Naturjoghurt (1,5% Fett), 1TL Sonnenblumenkerne (fettfrei geröstet). **Ca. 4BE/5KE**

Mittagessen: Seehecht mit Mangohaube auf Spinat (Foto)

150g Seehechtfilet (frisch oder TK), 75g Mangofruchtfleisch in Spalten, 1Zweig Thymian, 1gehäufter EL Paniermehl, 2TL Diätmargarine, Salz, bunter Pfeffer (Mühle), 1EL Zitronensaft, 1TL Öl, 100g geputzter Blattspinat (frisch oder TK), 1kleine fein gehackte Zwiebel, 1EL Sauerrahm; dazu 80g Vollkorn-Baguette

Zubereitung: Thymianblättchen mit Paniermehl, 1TL Diätmargarine, Salz und Pfeffer verkneten. (Aufgetauten) Fisch trocken tupfen. Mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. In einer beschichteten Pfanne in Öl auf beiden Seiten 1 Minute anbraten. In eine Gratinform setzen. Mangospalten und Bröselmischung darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C 10 Minuten überbacken. Zwiebel in restlicher Margarine andünsten. Spinat hinzufügen, zugedeckt zusammenfallen lassen. Mit Rahm und Gewürzen abschmecken. Fisch auf dem Spinat anrichten. **Ca. 4BE/5KE**

Abendessen: Ofenkartoffeln „Pizzaiola“

3 mittelgroße Kartoffeln (320g), 2EL Sauerrahm, Oregano, Salz, Pfeffer (Mühle), 3Kirschtomaten in Scheiben, 3 schwarze Oliven (entsteint), 30g geriebener Käse 30% Fett i.Tr. (z.B. Gouda, Emmentaler)

Für den Salat: 75g geputzter Blattsalat (z.B. Feldsalat, Lollo Rossa), 50g Salatgurke in Scheiben, 1EL rote Rettichsprossen, Essig, Salz, Pfeffer (Mühle), 1TL Öl

Zubereitung: Kartoffeln waschen, in der Schale in Wasser 20 Minuten garen. Längs halbieren, mit einem Teelöffel leicht aushöhlen. Kartoffelmus mit Rahm, Oregano und Gewürzen mischen. Masse in die Kartoffeln füllen, Tomaten und Oliven darauf verteilen. Mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 180°C 10 Minuten überbacken. Dazu den Salat servieren. **Ca. 4BE/5KE**

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

Zweiter Tag

Frühstück: Mango-Kokos-Müsli

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

Mittagessen: Kalifornisches Putensteak

65g Vollkornreis, Salz, 1EL Kokosraspel (fettfrei geröstet), 1EL gehackter Koriander, 1dünnes Putensteak (125g), Salz, Pfeffer (Mühle), 2TL Öl, 50g Mangofruchtfleisch, 50g Salatgurke und ¼rote Paprikaschote – jeweils in feinen Würfeln, 1EL Limettensaft, 1Limettenspalte

Zubereitung: Reis nach Packungsanweisung garen. Kokosraspel unterheben. Mango, Gurke und Paprika mit 1TL Öl, Limettensaft und Koriander mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Steak würzen, in einer beschichteten Pfanne im restlichen Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten braten. Mit dem Mango-Gemüse-Mix auf dem Reis anrichten. Mit der Limettenspalte garnieren. **Ca. 4,5BE/5,5KE**

Abendessen: Spinatcreme mit Parmesan

100g geputzter Blattspinat (frisch oder TK), 80g Kartoffeln in Würfeln, 1EL Öl, 1 kleine fein gehackte Zwiebel, 1Msp. zerdrückter Knoblauch, 250ml Gemüsebrühe (instant), Salz, Pfeffer (Mühle), Muskat, 1gehäufter EL geriebener Parmesan, 2EL Sauerrahm, 1EL gehackte Petersilie; dazu 90g Vollkornbrot oder -Baguette

Zubereitung: Zwiebel in einem Topf in Öl andünsten. Kartoffeln und Knoblauch zugeben. Mit Brühe ablöschen, zugedeckt etwa 10 Minuten köcheln lassen. Spinat hinzufügen, 5 Minuten mitgaren. Suppe pürieren. Parmesan in der heißen Suppe schmelzen lassen. Mit Rahm, Gewürzen und Petersilie abschmecken. **Ca. 4BE/5KE**

Snack: 1 großer Apfel (160g), 150g Naturjoghurt (1,5% Fett). **Ca. 2BE/2,5KE**

Dritter Tag

Frühstück: Orangen-Mandel-Müsli

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

Mittagessen: Tomaten-Fenchel-Pasta

75g Vollkornnudeln (z. B. Spaghetti, Fusilli), Salz, 1EL Olivenöl, 1Frühlingszwiebel in feinen Ringen, 1Msp. zerdrückter Knoblauch, ½ kleine Fenchelknolle in feinen Streifen, 25g schwarze Oliven, 75g halbierte Kirschtomaten, etwas Rucola, Salz, Pfeffer (Mühle), 1 TL roter Balsamico-Essig, 1EL geriebener Parmesan

Für den Salat: 75g geputzter Blattsalat (z. B. Feldsalat, Lollo Rossa, Römersalat), Schnittlauchröllchen, Kresse oder rote Rettichsprossen, Essig, Salz, Pfeffer (Mühle), 1 TL Olivenöl

Zubereitung: Nudeln bissfest kochen, abgießen, 4 EL Nudelwasser auffangen. Zwiebel in Öl bei mittlerer Hitze andünsten. Knoblauch, Fenchel und Tomaten 3 Minuten mitbraten. Oliven kurz miterhitzen. Nudelwasser und Balsamico untermischen. Mit Gewürzen kräftig abschmecken. Rucola grob zerpflücken, mit abgetropften Nudeln unter das Ragout heben. Pasta auf einen Teller geben. Mit Parmesan bestreuen. Dazu den Salat reichen. **Ca. 4BE/5KE**

Abendessen: Bunter Salat mit Thunfisch

50g geputzter Blattsalat (z. B. Feldsalat, Römersalat), etwas Rucola, 1Frühlingszwiebel in feinen Ringen, ¼rote Paprikaschote in Streifen, 3Radieschen in Scheiben, 3 halbierte Kirschtomaten, 50g weiße Bohnen (Dose, abgetropft), 50g Thunfisch (Dose, im eigenen Saft, abgetropft), 2grüne Peperoni (Glas, abgetropft), weißer Balsamico-Essig, Salz, Pfeffer (Mühle), 1 TL Zitronensaft, 1 TL Olivenöl, Kresse oder rote Rettichsprossen; dazu 110g Vollkornbrot oder -Baguette

Zubereitung: Salatgemüse auf einem Teller anrichten. Thunfisch mit einer Gabel zerpfücken. Auf dem Salat verteilen, mit Zitronensaft beträufeln. Mit Kresse oder Sprossen garnieren. Dressing aus Essig, Gewürzen und Öl verrühren, darübergeben. **Ca. 4BE/5KE**

Snack: 1 großer Apfel (160g), 1große Kiwi (90g). **Ca. 2BE/2,5KE**

Vierter Tag

Frühstück: Kornstange halb & halb

1 Vollkorn- oder Mehrkornstange (80g), 1 TL Diätmargarine, 1 TL Konfitüre, 25g Tilsiter 30% Fett i.Tr., Kresse, 1 kleine Birne (100g), einige Radieschen. **Ca. 4BE/5KE**

Mittagessen: Apfel-Kartoffel-Gratin

250g (festkochende) Kartoffeln, 1 kleiner Apfel (110g), 1 Msp. zerdrückter Knoblauch, Majoranblättchen (frisch oder getrocknet), 1 EL Zitronensaft, ½ kleine Fenchelknolle in Streifen, 20g Putensalami in Scheiben, 1 TL Diätmargarine, 125 ml Milch (1,5% Fett), 100 ml Gemüsebrühe (instant), Salz, Pfeffer (Mühle), 1 EL Sauerrahm, 30g geriebener Käse 30% Fett i.Tr. (z.B. Gouda), 1 EL Sonnenblumenkerne

Zubereitung: Kartoffeln und Apfel schälen, in feine Scheiben hobeln. Apfelscheiben sofort mit Zitronensaft beträufeln. Gratinform mit Margarine auspinseln. Kartoffel-, Apfel- und Salami-scheiben abwechselnd mit Fenchelstreifen fächerförmig hineinschichten. Milch mit Brühe, Knoblauch, Majoran und Rahm verrühren, salzen und pfeffern, darübergießen. Mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C 30 Minuten backen, nach 20 Minuten Kerne darübergeben. **Ca. 4BE/5KE**

Abendessen: Thunfisch-Ciabatta

120g Vollkorn-Ciabatta-Brot oder 2 Vollkorn-Ciabatta-Brötchen (à 60g), 2 Salatblätter, etwas Rucola, 1 Frühlingszwiebel in feinen Ringen, 4 halbierte Kirschtomaten, 4 schwarze Oliven, 50g Thunfisch (Dose, im eigenen Saft, abgetropft), 1 grüne Peperoni (Glas, abgetropft) in Ringen, 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer (Mühle)

Zubereitung: Thunfisch mit einer Gabel zerpfücken, mit Zitronensaft beträufeln. Brot oder Brötchen längs halbieren. Mit Salatblättern, Rucola, Tomaten, Oliven, Thunfisch, Peperoni und Zwiebeln belegen. Salzen und pfeffern. **Ca. 4BE/5KE**

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

Fünfter Tag

Frühstück: Melonen-Kokos-Müsli

40g zarte Vollkorn-Haferflocken, 100g Cantaloup-Melone (Fruchtfleisch) in Würfeln, 175 ml Milch (1,5% Fett), ½ TL Honig, 1 EL Kokosraspel (fettfrei geröstet). **Ca. 4BE/5KE**

Mittagessen: Kalbsgeschnetzeltes mit Erbsen

70g Vollkornnudeln (z.B. Spaghetti), 1 Kalbsschnitzel (125g) in Streifen, 2 TL Öl, 1 rote Zwiebel und ¼ rote Paprikaschote in Streifen, 1 Möhre in Scheiben, 1 Msp. zerdrückter Knoblauch, 40g Erbsen (TK), Salz, Pfeffer (Mühle), edelsüßes Paprikapulver, 50 ml Gemüsebrühe (instant), 1 EL Zitronensaft, 2 EL Sauerrahm, 2 EL gehackte Petersilie oder Koriander

Zubereitung: Nudeln bissfest kochen. Erbsen in Brühe 5 Minuten garen. Fleisch würzen, in einer beschichteten Pfanne in 1 TL Öl braten, herausnehmen. Zwiebel, Paprika und Möhre im restlichen Öl in der Pfanne knackig braten. Knoblauch kurz mitbraten. Erbsen samt Sud und Zitronensaft zugeben. Von der Platte ziehen, Rahm einrühren. Fleisch hinzufügen, miterhitzen. Mit Gewürzen und Kräutern abschmecken. Auf den Nudeln anrichten. **Ca. 4BE/5KE**

Abendessen: Kartoffel-Bohnen-Topf mit Pesto

3 TL Olivenöl, 1 Zwiebel in Streifen, 1 kleine Petersilienwurzel in Würfeln, 1 große Möhre in Scheiben, 1 Msp. zerdrückter Knoblauch, 60 g weiße Bohnen (Dose, abgetropft), 3 halbierte Kirschtomaten, 250 ml Gemüsebrühe (instant), Salz, Pfeffer (Mühle), ½ TL abgeriebene Bio-Zitronenschale, 1 bis 2 EL Zitronensaft, 1 TL Mandelstifte, 1 bis 2 EL gehackte Kräuter (z. B. Petersilie, Basilikum); dazu 100 g Vollkornbrot

Zubereitung: Zwiebel und Knoblauch in 2 TL Öl andünsten. Möhre und Petersilienwurzel zugeben, mit Brühe ablöschen. Aufkochen, 5 Minuten garen. Bohnen und Tomaten hinzufügen, weitere 5 Minuten garen. Für das Pesto 1 TL Öl mit Zitronensaft, -schale, Mandeln und Kräutern pürieren. **Ca. 4BE/5KE**

Snack: 150 g Cantaloup-Melone (Fruchtfleisch), 150 g Naturjoghurt (1,5 % Fett). **Ca. 2BE/2,5KE**

Sechster Tag

Frühstück: Schlemmertost

3 Scheiben Vollkorntoast (90 g), 20 g Putensalami, 25 g Tilsiter 30 % Fett i.Tr., Kresse, ¼ rote Paprikaschote in Streifen, einige Radieschen; dazu 1 kleine Birne (100 g). **Ca. 4BE/5KE**

Mittagessen: Zitronen-Milchreis mit Himbeeren

60 g Milchreis, 150 ml Milch (1,5 % Fett), 50 ml Sahne, ½ Vanilleschote, 1 Prise Salz, etwas abgeriebene Bio-Zitronenschale, Süßstoff nach Bedarf, 125 g Himbeeren (TK), 1 EL Zitronensaft, Zimt, 1 EL gehackte Pistazien, frische Minze oder Zitronenmelisse

Zubereitung: Halbe Vanilleschote längs aufschlitzen, Mark herausschaben. Milch mit Sahne und Salz aufkochen. Reis und Vanillemark einrühren, bei kleiner Hitze etwa 20 Minuten ausquellen lassen, dabei häufig umrühren. Mit Zitronenschale und Süßstoff abschmecken. Aufgetaute Beeren in einem Topf mit Zitronensaft und 1 EL Wasser kurz aufkochen, mit Zimt und Süßstoff abschmecken. Auf dem Milchreis verteilen. Mit Pistazien und Melisse oder Minze garnieren. **Ca. 5BE/6KE**

Abendessen: Roastbeef-Carpaccio mit Radieschen-Salsa

75 g Roastbeef (gebraten) in sehr feinen Scheiben, 4 fein gewürfelte Radieschen, 1 EL fein gewürfelte Salatgurke, 1 EL fein gehackte Zwiebel, 1 bis 2 EL weißer Balsamico-Essig, Salz, Pfeffer (Mühle), 1 TL Öl, 1 EL Schnittlauchröllchen, Kresse oder rote Rettichsprossen; dazu 120 g Vollkorn-Baguette oder -brot

Zubereitung: Roastbeef fächerartig auf einem Teller anrichten. Für die Salsa Gemüswürfel mit Essig, Gewürzen, Schnittlauch und Öl vermischen. Auf das Roastbeef geben. Mit Kresse oder Sprossen garnieren. **Ca. 4BE/5KE**

Snack: 100 g Cantaloup-Melone (Fruchtfleisch), 20 g Vollkornkekse. **Ca. 2BE/2,5KE**

Siebter Tag

Frühstück: Himbeer-Pistazien-Müsli

40 g zarte Vollkorn-Haferflocken, 125 g Himbeeren (TK, aufgetaut), 200 ml Milch (1,5 % Fett), 1 TL Honig, 1 TL gehackte Pistazienkerne. **Ca. 4BE/5KE**

Mittagessen: Italienische Mini-Schnitzel

300g Kartoffeln, 1EL geriebener Parmesan, 1TL Mandelstifte, 1TL Paniermehl, etwas Rucola, 50g halbierte Kirschtomaten, 1Frühlingszwiebel in Ringen, 1TL Olivenöl, 120g Schweineschnitzel in 3gleichen Stücken, Salz, Pfeffer (Mühle), 3EL trockener Weißwein, 3EL Gemüsebrühe (instant), 1Prise Zucker, 1EL Sahne

Zubereitung: Kartoffeln kochen. Rucola und Mandeln sehr fein hacken. Mit Paniermehl und Parmesan mischen. Schnitzel würzen, in einer beschichteten Pfanne in Öl braten, herausnehmen. Parmesanmischung auf den Schnitzelstücken verteilen, unter dem Backofengrill 3bis 5Minuten gratinieren. Zwiebel und Tomaten im Bratfond andünsten. Mit Wein und Brühe ablöschen. Zucker und Sahne einrühren, kurz aufkochen. Schnitzel auf der Soße anrichten. Mit Pellkartoffeln servieren. **Ca. 4BE/5KE**

Abendessen: Erbsensuppe mit Sonnenblumenkernen und Sprossen

1TL Öl, 1kleine gehackte Zwiebel, 110g Erbsen (TK), 250ml Gemüsebrühe (instant), 40g Kräuterfrischkäse 20% Fett i.Tr., Muskat, Salz, Pfeffer (Mühle), 1EL Sonnenblumenkerne (fettfrei geröstet), 1EL rote Rettichsprossen; dazu 90g Vollkornbrot

Zubereitung: Zwiebel in Öl glasig dünsten. Erbsen und Brühe zufügen. Kurz aufkochen, zugedeckt etwa 15Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Suppe fein pürieren, Frischkäse einrühren, kurz miterhitzen. Evtl. noch etwas Brühe angießen, abschmecken. Mit Sonnenblumenkernen und Sprossen servieren. **Ca. 4BE/5KE**

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

Ursprünglich erschienen im **Diabetes Ratgeber** 03/2012