



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: Bananen-Kokos-Müsli

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

Mittagessen: Knusperfisch mit Rote-Bete-Orangen-Salat

125g Schellfischfilet (frisch oder TK), 1 EL Zitronensaft, 1 TL Öl, 1 EL Röstzwiebeln (Fertigprodukt), ½ TL Koriander, Chiliflocken, ½ Bio-Orange (75g), 2 EL Apfelessig, Salz, bunter Pfeffer (Mühle), 125g Rote Bete (gegart, vakuumverpackt) und 50g Avocado in Spalten, 50g Mini-Römersalat in Streifen, 100g Vollkornbrot

Zubereitung: Röstzwiebeln fein zerstoßen, mit Koriander und 1 Prise Chiliflocken mischen. Öl und Zitronensaft mischen. (Aufgetauten) Fisch leicht salzen, auf einer Seite mit Zitronensaft-Öl bepinseln, in die Zwiebelmischung drücken. Mit der Zwiebelseite nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Im Ofen bei 200 °C 12 Minuten backen. Von der Orange 1 TL Schale abreiben. Filets herauslösen, Saft auffangen. Saft, Schale, Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Mit Roter Bete, Orangenfilets, Avocado und Salatstreifen mischen. Mit dem Fisch anrichten. **Ca. 4BE/5KE**

Abendessen: Kürbis-Lauch-Suppe mit Ziegenkäse-Crostini

1 TL Öl, 100g Lauch in Ringen, 150g Kürbis-Fruchtfleisch (z. B. Hokkaido) in Würfeln, 200ml Gemüsebrühe (Instant), Saft und etwas abgeriebene Schale von ½ Bio-Orange (75g), Salz, bunter Pfeffer (Mühle), 1 EL Sauerrahm, Thymianblättchen, 1 Spritzer Kürbiskernöl; dazu 90g Vollkorn-Baguette in Scheiben, 50g Ziegenfrischkäse

Zubereitung: Lauch und Kürbis in Öl andünsten, mit Brühe ablöschen. Aufkochen, zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen. Mit Orangensaft und -schale pürieren. Evtl. noch etwas heiße Brühe unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Rahm und Thymian abschmecken. Mit Kernöl garnieren. Für die Crostini Brot mit Frischkäse bestreichen, pfeffern. Im Ofen bei 200 °C leicht bräunen. **Ca. 4BE/5KE**

Snack: 1 Apfel (125g), 20g Vollkornkekse. **Ca. 2BE/2,5KE**

Zweiter Tag

Frühstück: Ziegenkäse-Sandwich mit Birne

100g Vollkornbrot, 50g Ziegenfrischkäse, ½ TL Honig, ½ kleine Birne (50g) in Spalten, etwas Radicchio in Streifen; dazu 5 Kirschtomaten, frische Gurkenscheiben. **Ca. 4BE/5KE**

Mittagessen: Kürbis-Gorgonzola-Pasta

65g Vollkornnudeln (z. B. Spaghetti, Rigatoni), Salz, 125g Kürbis-Fruchtfleisch (z. B. Hokkaido) in Spalten, ½ TL Olivenöl, 1 Frühlingszwiebel in Ringen, 1 Msp. zerdrückter Knoblauch, 100ml Milch (1,5% Fett), 30g Gorgonzola, 2 Salbeiblättchen, rosa Pfefferbeeren, 1 EL gehackte Walnüsse (fettfrei geröstet)

Für den Tomaten-Feldsalat: 50g geputzter Feldsalat, 5 halbierte Kirschtomaten, Weißweinessig, Salz, bunter Pfeffer (Mühle), ½ TL Öl

Zubereitung: Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Kürbisspalten in Stücke schneiden. Das Weiße der Zwiebel und Knoblauch in Öl andünsten. Mit Milch ablöschen, kurz aufkochen.

Kürbis dazugeben, leicht salzen und zugedeckt 10 Minuten garen. Salbeiblättchen in Streifen schneiden, hinzufügen. Käse in der Soße schmelzen lassen, evtl. noch etwas Nudelwasser unterrühren, abschmecken. Mit Nüssen, zerstoßenen Pfefferbeeren und Zwiebelgrün garnieren. Dazu den Salat servieren. **Ca. 4BE/5KE**

Abendessen: Blattsalat mit Roter Bete und Avocado

50g Blattsalat (z. B. Mini-Römersalat, Frisée), etwas Radicchio, je 50g Rote Bete (gegart, vakuumverpackt) und Salatgurke in Scheiben, 50g Avocado-Fruchtfleisch in Spalten, 20g magerer Kochschinken in Streifen, Schnittlauchröllchen, Kresse oder Radieschensprossen, 1EL Röstzwiebeln (Fertigprodukt), 2EL Weißweinessig, Salz, bunter Pfeffer (Mühle), ½ TL Öl; dazu 120g Vollkorn-Baguette

Zubereitung: Salatzutaten auf einem Teller anrichten. Mit Kresse oder Radieschensprossen, Schnittlauch und Röstzwiebeln garnieren. Mit Dressing aus Essig, Gewürzen und Öl mischen. **Ca. 4BE/5KE**

Snack: ½ kleine Birne (50g), 150g Naturjoghurt (entrahmt), 1 Orange (150g). **Ca. 2BE/2,5KE**

Dritter Tag

Frühstück: Orangen-Pistazien-Müsli

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

Mittagessen: Rosenkohl-Curry (Foto)

1 TL Öl, 1 Msp. fein gehackter Ingwer, 1 rote Zwiebel in Streifen, 1 Msp. zerdrückter Knoblauch, 150g Rosenkohl, 150g Süßkartoffeln in breiten Stücken, 20g rote Linsen, 1 TL Tomatenmark, 1 TL mildes Currypulver, 125ml Gemüsebrühe (Instant), 100ml fettreduzierte Kokosmilch, 3 Kirschtomaten, 50g Mango-Fruchtfleisch in Würfeln, Saft und abgeriebene Schale von ½ Bio-Limette, Salz, Chiliflocken, 1 TL Kokosraspel (fettfrei geröstet), gehackter Koriander

Zubereitung: Linsen abbrausen, Kohlröschen evtl. halbieren. Ingwer, Zwiebel und Knoblauch in Öl andünsten. Tomatenmark und Curry unterrühren. Mit Brühe und Kokosmilch ablöschen. Mit Linsen, Süßkartoffeln und Kohl aufkochen, 10 Minuten garen. Tomaten und Mango 5 Minuten mitgaren. Evtl. noch etwas heiße Brühe einrühren. Mit Salz, Chiliflocken, Limettensaft und -schale abschmecken. Mit Koriandergrün und Kokosraspeln garnieren. **Ca. 4,5BE/5,5KE**

Abendessen: Krabben-Baguette

120g Vollkorn-Baguette, 60g Avocado-Fruchtfleisch, 1EL Sauerrahm, 1TL Zitronensaft, 1Msp. fein geriebener Meerrettich, Salz, 1Salatblatt, 50g Rote Bete (gegart, vakuumverpackt) in Scheiben, 50g kleine Krabben (gegart, Kühlregal), 1EL Zitronensaft, gehackter Dill

Zubereitung: Brot längs halbieren. Avocado mit Rahm, 1TL Zitronensaft, Meerrettich und Salz verrühren. Brothälften damit bestreichen. Krabben mit 1EL Zitronensaft und Dill mischen. Untere Brothälfte mit Salat und Roter Bete belegen, Krabben darauf verteilen. Obere Brothälfte darüberklappen. **Ca. 4BE/5KE**

Snack: 100g Mango-Fruchtfleisch, 200ml Milch (1,5% Fett). **Ca. 1,5BE/2KE**

Vierter Tag

Frühstück: Fruchtiger Kornspitz

1 Kornspitz (80g), 1 TL Diätmargarine, 1 TL Konfitüre; etwas Radicchio, 30g Camembert 30% Fett i.Tr., Kresse oder Radieschensprossen; dazu 100g Mango-Fruchtfleisch. **Ca. 4BE/5KE**

Mittagessen: Fenchel-Birnen-Schnitzel mit Käsesoße

200g Kartoffeln, 2 TL Öl, ½ kleine Fenchelknolle in feinen Streifen, 1 kleine (rotschalige) Birne (100g) in dünnen Spalten, 1 TL Zitronensaft, 1 dünnes Schweineschnitzel (125g), Salz, rosa Pfefferbeeren, 3 Salbeiblätter, 100 ml Milch (1,5% Fett), 20g Gorgonzola

Zubereitung: Kartoffeln garen. Milch aufkochen, Käse darin schmelzen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fenchel in einer beschichteten Pfanne in 1 TL Öl kurz anbraten, bei mittlerer Hitze 3 Minuten weiterbraten, salzen und pfeffern. Birne mit Zitronensaft beträufeln, mit Salbei zum Fenchel geben, 3 Minuten mitbraten. Fenchel-Birnen herausnehmen. Schnitzel würzen, in Bratfett und restlichem Öl braten. Mit Fenchel-Birnen und Käsesoße anrichten. Mit zerstoßenen Pfefferbeeren garnieren. **Ca. 4BE/5KE**

Abendessen: Linsensuppe mit Kokos und Krabben

1 TL Öl, 1 Msp. fein gehackter Ingwer, 50g Lauch in Ringen, 30g rote Linsen, 1 Möhre in Würfeln, ½ TL mildes Currypulver, 150 ml Gemüsebrühe (Instant), 100 ml fettreduzierte Kokosmilch, Salz, Chiliflocken, 30g kleine Krabben (gegart, Kühlregal), 1 EL Limettensaft, gehackter Koriander; dazu 80g Vollkornbrot

Zubereitung: Linsen abrausen. Ingwer und Lauch in Öl andünsten, mit Curry bestäuben. Linsen und Möhre zufügen, mit Brühe und Kokosmilch ablöschen. Aufkochen, 15 Minuten garen. Pürieren und abschmecken. Krabben mit Limettensaft mischen, in der Suppe erhitzen. Mit Koriandergrün garnieren. **Ca. 4BE/5KE**

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

Fünfter Tag

Frühstück: Apfel-Zimt-Müsli

40g zarte Vollkorn-Haferflocken, 1 Apfel (125g), 175 ml Milch (1,5% Fett), Zimt, ½ TL Ahornsirup, 1 TL Sonnenblumenkerne (fettfrei geröstet). **Ca. 4BE/5KE**

Mittagessen: Krautfleckerl

65g Vollkorn-Lasagneblätter oder breite Vollkorn-Bandnudeln, Salz, 100g geputzte Weißkohlblätter in 2cm großen Stücken, 1 kleine Zwiebel in feinen Streifen, 1 Msp. zerdrückter Knoblauch, ½ TL Öl, edelsüßes Paprikapulver, ½ TL Majoran, 1 TL Honig, 50 ml Gemüsebrühe (Instant), Pfeffer (Mühle), 30g magerer Kochschinken in kurzen Streifen, 25g geriebener Bergkäse, 1 TL Kürbiskerne

Für den grünen Salat: 50g Blattsalat (z. B. Frisée), 50g Salatgurke in Scheiben, Weißweinessig, Salz, Pfeffer (Mühle), ½ TL Kürbiskernöl, Schnittlauchröllchen, Radieschensprossen

Zubereitung: Nudeln grob zerbrechen, bissfest garen. Schinken in einer beschichteten Pfanne in ½ TL Öl knusprig anbraten, herausnehmen. Zwiebel und Knoblauch in Bratfett und restlichem Öl glasig dünsten. Gewürze und Honig kurz mitdünsten. Mit Brühe ablöschen. Kohl

untermischen, pfeffern, salzen und etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren. Abgetropfte Nudeln und Schinken unterheben. In eine Auflaufform geben, mit Käse und Kürbiskernen bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C etwa 10 Minuten überbacken. Dazu den Salat servieren. **Ca. 4BE/5KE**

Abendessen: Salat mit Ziegenkäse und Granatapfelkernen

50 g geputzter Feldsalat, 1 geraspelte Möhre, ½ kleine Fenchelknolle in Streifen, 50 g Ziegenfrischkäse, 1 TL gehackte Walnüsse, ½ kleiner Granatapfel (60 g, ausgelöste Kerne), Apfelessig, Salz, Pfeffer (Mühle), ½ TL Honig, 1 TL Öl; dazu 90 g Vollkornbrot

Zubereitung: Salatgemüse und Käse auf einem Teller anrichten. Mit Nüssen und Granatapfelkernen bestreuen. Mit Dressing aus Essig, Salz, Pfeffer, Honig und Öl beträufeln. **Ca. 4BE/5KE**

Snack: 150 g Naturjoghurt (entrahmt), 1 kleine Birne (100 g), 10 g Vollkornkekse. **Ca. 2BE/2,5KE**

Sechster Tag

Frühstück: Baguette-Variationen

1 Vollkorn-Baguette-Brötchen (80 g), 1 Salatblatt, 30 g magerer Kochschinken, Radieschensprossen; 1 TL Diätmargarine, 1 TL Konfitüre; dazu 1 Kiwi (60 g), 1 Feige (60 g), 5 Kirschtomaten. **Ca. 4BE/5KE**

Mittagessen: Orangen-Milchreis mit Granatapfelkernen

55 g Milchreis, 125 ml Milch (1,5 % Fett), 50 ml Sahne, etwas Vanillemark, 1 Prise Salz, 1 EL Limettensaft, Süßstoff nach Bedarf, 1 EL gehackte Pistazien, ½ filetierte Orange (75 g), ½ kleiner Granatapfel (60 g, ausgelöste Kerne), frische Minze

Zubereitung: Milch mit Sahne und Salz aufkochen. Reis und Vanillemark einrühren. Bei kleiner Hitze etwa 20 Minuten ausquellen lassen, dabei regelmäßig umrühren. Mit Limettensaft und evtl. Süßstoff abschmecken. Dazu die Orangenfilets anrichten. Mit Granatapfelkernen und Pistazien bestreuen, mit Minze garnieren. **Ca. 5BE/6KE**

Abendessen: Kürbis-Kohl-Eintopf mit Thymian-Maronen

1½ TL Öl, 1 kleine fein gehackte Zwiebel, 1 kleine Petersilienwurzel, 100 g Kürbis-Fruchtfleisch (z. B. Hokkaido) und 80 g Kartoffeln – jeweils in Würfeln, 50 g Rosenkohl, 50 g zarter Weißkohl in Streifen, ca. 300 ml Gemüsebrühe (Instant), Salz, Pfeffer (Mühle), Muskat, 30 g gegarte Maronen (vakuumverpackt), frische Thymianblättchen; dazu 60 g Vollkorn-Baguette in Scheiben, 20 g geriebener Bergkäse

Zubereitung: Zwiebel in 1 TL Öl andünsten. Petersilienwurzel, Kürbis, Kartoffeln und Kohl dazugeben. Mit Brühe ablöschen. Aufkochen, 15 Minuten garen. Brot mit Käse bestreuen, im Ofen bei 180 °C überbacken. Maronen grob hacken, mit Thymian in einer beschichteten Pfanne im restlichen Öl rösten. Suppe mit den Gewürzen abschmecken, mit Maronen garnieren. **Ca. 4BE/5KE**

Snack: 200 g Naturjoghurt (1,5 % Fett), ½ Orange (75 g), 1 Kiwi (60 g). **Ca. 1,5BE/2KE**

Siebter Tag

Frühstück: Birnen-Nuss-Müsli

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

Mittagessen: Hirschmedaillons mit Maroni-Kartoffeln und Rosenkohl

160g kleine festkochende Kartoffeln, 60g gegarte Maronen (vakuumverpackt), 2 TL Öl, Salz, Pfeffer (Mühle), ½ TL Ahornsirup, gehackte Petersilie, 150g Rosenkohl, Muskat, 125g Hirschfilet in Scheiben, 1 kleine rote Zwiebel in Streifen, ½ TL Diätmargarine, 1 EL roter Balsamico-Essig

Zubereitung: Rosenkohl in wenig Wasser mit je 1 Prise Salz, Pfeffer und Muskat 10 Minuten garen. Kartoffeln kochen, evtl. pellen, halbieren. In einer beschichteten Pfanne in 1 TL Öl goldbraun braten, halbierte Maroni 3 Minuten mitbraten. Mit Salz, Pfeffer, Ahornsirup und Petersilie abschmecken. Hirschfilet pfeffern, im restlichen Öl braten. Herausnehmen, warm stellen. Zwiebel in Bratfett und Margarine andünsten. Mit Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken, auf den Medaillons verteilen. Mit Maroni-Kartoffeln und Kohl servieren. **Ca. 4BE/5KE**

Abendessen: Krautsalat „Boston“

150g zarter Weißkohl in feinen Streifen (evtl. blanchiert), 1 geraspelte Möhre, 1 kleine fein gehackte Zwiebel, 1 TL Light-Mayonnaise, 1 EL Sauerrahm, gehackte Petersilie, Kresse oder Radieschensprossen, Süßstoff nach Bedarf, 2 EL Weißweinessig, Salz, bunter Pfeffer (Mühle), 1 TL Sonnenblumenkerne (fettfrei geröstet); dazu 120g Vollkorn-Baguette oder -brot, 30g Camembert 30% Fett i.Tr.

Zubereitung: Essig mit Mayonnaise, Rahm, Zwiebel, Petersilie, evtl. Süßstoff und Gewürzen verrühren. Mit Kohl, Möhre und Kresse oder Sprossen gut durchmischen, abschmecken. Mit Sonnenblumenkernen garnieren. **Ca. 4BE/5KE**

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

Ursprünglich erschienen im **Diabetes Ratgeber** 11/2014