

ERNÄHRUNGSPLAN FÜR DIABETIKER TYP 2

Morgens

Haferflocken

Vollkornbrot

Vollkorn Pancake

Müsli

Beeren

Mittags

Gemüse

Hähnchen & Rind

Reis & Kartoffeln

Vollkornnudel

Salaten

Abends

Salate

Nüsse & Beeren

Skyr & Griech. Joghurt

Gemüse

Hähnchen, Tofu, Rind

Snacks

Mandeln

Nüsse

Gekochte Eier

Gemügesticks

Griechischer Joghurt

Getränke

Ungesüßter Tee oder Kaffee

Wasser

Leichte Saftschorlen

Zero Getränke

Frühstück:

1. Haferflocken mit Beeren: Haferflocken mit frischen Beeren und einem Teelöffel Leinsamen.
2. Vollkornbrot mit Avocado: Vollkornbrot mit Avocado, Tomaten und einem Spritzer Zitronensaft.
3. Joghurt mit Nüssen: Naturjoghurt mit gehackten Nüssen und einem Teelöffel Chiasamen.
4. Omelett mit Gemüse: Omelett mit Spinat, Tomaten, Pilzen und Feta-Käse.
5. Smoothie mit grünem Gemüse: Grüner Smoothie mit Spinat, Gurke, Sellerie, und einem Apfel.

Snacks:

1. Gemüsesticks mit Hummus: Gemüsesticks mit Hummus-Dip.
2. Mandeln und Beeren: Mandeln mit frischen Beeren.
3. Griechischer Joghurt mit Zimt: Griechischer Joghurt mit Zimt und einem Teelöffel Honig.
4. Käse mit Vollkorn-Crackern: Käse mit Vollkorn-Crackern.
5. Gemüsesuppe: Gemüsesuppe mit wenig Salz.

Mittagessen:

1. Gegrilltes Hähnchen mit Quinoa: Gegrilltes Hähnchen mit Quinoa und gedünstetem Gemüse.
2. Linsensalat: Linsensalat mit Gemüse und einem Dressing aus Olivenöl und Zitronensaft.
3. Gebackener Fisch mit Süßkartoffeln: Gebackener Fisch mit Süßkartoffeln und grünem Gemüse.
4. Gemüsecurry mit Vollkornreis: Gemüsecurry mit Vollkornreis.
5. Salat mit Hähnchen: Salat mit gegrilltem Hähnchen, Tomaten, Gurken und Avocado.

Snacks:

1. Ei-Muffins: Ei-Muffins mit Gemüse und Feta-Käse.
2. Quark mit Früchten: Magerquark mit geschnittenen Früchten.
3. Edamame: Gedämpfte Edamame-Bohnen mit einer Prise Salz.
4. Gemüsechips: Selbstgemachte Gemüsechips aus Süßkartoffeln oder Rüben.
5. Tomatensuppe: Frische Tomatensuppe ohne Zucker.

Abendessen:

1. Gegrilltes Gemüse mit Tofu: Gegrilltes Gemüse mit Tofu und Quinoa.
2. Puten-Gemüsepfanne: Puten-Gemüsepfanne mit Ingwer und Knoblauch.
3. Ratatouille: Ratatouille mit Auberginen, Zucchini, Paprika und Tomaten.
4. Blumenkohlreis mit Gemüse: Blumenkohlreis mit Gemüse und Hähnchen.
5. Lachs mit Brokkoli: Gebackener Lachs mit gedünstetem Brokkoli.

Snacks:

1. Avocado-Hummer-Salat: Avocado-Hummer-Salat.
2. Erdnussbutter-Apfelscheiben: Apfelscheiben mit Erdnussbutter.
3. Gemüse-Bruschetta: Gemüse-Bruschetta mit Vollkornbrot.
4. Protein-Shake: Proteinreicher Shake mit Mandelmilch.
5. Gefüllte Paprika: Gefüllte Paprika mit magerem Hackfleisch und Quinoa.

Desserts:

1. Beerenparfait: Beerenparfait mit Joghurt und Mandeln.
2. Zuckerfreies Sorbet: Selbstgemachtes Sorbet mit frischem Obst.
3. Chia-Pudding: Chia-Pudding mit Mandelmilch und Vanille.
4. Apfel-Zimt-Snack: Apfelscheiben mit Zimt und einem Hauch Honig.
5. Joghurt mit dunkler Schokolade: Naturjoghurt mit dunkler Schokolade und gehackten Nüssen.

Snacks:

1. Gemüsesmoothie: Grüner Gemüsesmoothie mit Ingwer.
2. Gefüllte Datteln: Datteln mit Mandelkern gefüllt.
3. Karottensticks mit Guacamole: Karottensticks mit selbstgemachter Guacamole.
4. Tomaten-Mozzarella-Spieße: Tomaten-Mozzarella-Spieße mit Basilikum.
5. Eiweißreicher Pudding: Eiweißreicher Pudding mit Beeren.