



Tagesplan Kohlenhydrat Typ

Diese Beispielrezepte basieren auf einer Energieaufnahme von 1500 kcal pro Tag.

Hinweis:

Die Anzahl der Portionen hängt neben Ihrem Metabolic Type auch von Ihren persönlichen Daten (Gewicht, Alter, Größe, Geschlecht) ab, daher passen Sie bitte die Anzahl der Portionen an KH, Protein und Fett in den Rezepten so an, dass Sie Ihr berechnetes tägliches Energie (kcal) Ziel erreichen.

*

KH Portion = Kohlenhydrat Portion P Portion = Protein Portion F Portion = Fett Portion

Frühstück	Mittagessen	Abendessen
Haferflockenmüsli mit Jogurt	Quinoa-Salat mit Tofu (bzw. Krabben)	Süßkartoffeln mit Hühnchen (bzw. Seitan)

Haferflocken-Müsli mit Jogurt

Zutaten:

- 75g Haferflocken = 3 KH Portionen
- 1 Banane = 1 KH Portion
- 250g Jogurt (1,5% Fett) = 1 KH Portion und 1 P Portion
- 10g Walnüsse = ½ F Portion

Banane schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Walnüsse kleinhacken. Alle Zutaten vermengen und genießen.



Quinoa-Salat mit Garnelen (bzw. Tofu)

Zutaten:

- 100g Quinoa (trocken) = 4 KH Portionen
- 130g Kichererbsen (gekocht) = 1 KH Portion
- 1 große Tomate
- ½ Gurke
- 1 Handvoll Salat
- 100g Garnelen bzw. 50g Tofu= 1 P Portion
- 1 EL Olivenöl = 1 F Portion
- Salz und Pfeffer
- Zitronensaft

Quinoa nach Packungsanleitung garen und abkühlen lassen. Tomate und Gurke fein würfeln. Alle Zutaten zum Quinoa hinzufügen. Mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer anrichten.

Vegetarische Alternative: Anstatt Garnelen Tofu klein würfeln und zum Quinoa hinzufügen.

Süßkartoffeln mit Hühnchen (bzw. Seitan)

Zutaten:

- 280g Süßkartoffeln = 3 ½ KH Portionen
- 2 Handvoll Spinat
- 200g Brokkoli
- 150g Hühnchenfilet bzw. 75g Seitan = 1 ½ P Portionen
- 1 EL Olivenöl = 1 F Portion
- Rosmarin
- Salz und Pfeffer

Backofen auf 200°C vorheizen. Süßkartoffeln waschen und in Würfeln klein schneiden. Mit Olivenöl, Rosmarin, Salz und Pfeffer einarbeiten.

Süßkartoffeln auf ein Blech ausbreiten und 20-30 min. im Ofen backen.

Hühnchenfilet bzw. Seitan ebenfalls mit Olivenöl, Rosmarin, Salz und Pfeffer einarbeiten und in einer Pfanne mit wenig Öl anbraten.

Brokkoli waschen, Brokkolirosetten vom Stumpf trennen und klein schneiden. In kochendem Wasser 8-10 min. garen.

Süßkartoffeln, Hühnchen, Brokkoli und Spinat servieren.