



Tagesplan Balanced 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
Haferflocken-Müsli mit Quark	Mexican Wraps mit Hühnchen (bzw. Tofu)	Gemüse Couscous mit Feta

Haferflocken-Müsli mit Quark

Zutaten:

- 75g Haferflocken = 3 KH Portionen
- 1 Apfel = 1 KH Portion
- 150g Quark = 1 KH Portion und 1 P Portion
- Evtl. als Süßungsmittel Erythrit

Apfel gut waschen und raspeln. Alle Zutaten vermengen und genießen.



Mexican Wraps mit Hühnchen (bzw. Tofu)

Zutaten:

- 2 Vollkornwraps = 2 KH Portionen
- 100g Schwarze oder Kidney Bohnen (Dose, gekocht) = 1 KH Portion
- 1 Tomate
- ½ Paprika
- Koriander
- 150g Hühnchenfilet bzw. 75g Tofu = 1 ½ P Portionen
- ¼ Avocado = 1 F Portion
- ½ EL Olivenöl = ½ F Portion
- Paprikapulver
- Salz und Pfeffer

Hühnchenfilet bzw. Tofu klein schneiden und mit Paprikapulver, Olivenöl, Salz und Pfeffer einarbeiten. Anschließend mit Öl kurz in einer Pfanne anbraten. Tomate, Paprika fein würfeln. Koriander hinzugeben. Avocado schälen, entkernen und klein schneiden. Bohnenwasser abtropfen lassen und die Bohnen mit Wasser in einem Sieb waschen. Alle Zutaten vermengen. Vollkornwraps aufwärmen und Hühnchen-Gemüse-Füllung hineingeben.

Gemüsecouscous mit Feta

Zutaten:

- 75g Couscous = 3 KH Portionen
- 1 Zucchini
- ½ Melanzani
- 100g Pilze
- 130g Kichererbsen = 1 KH Portion
- 70g Feta = 1 P Portion und 2 F Portionen
- ½ EL Olivenöl ½ Fettportion
- Salz und Pfeffer
- Optional: Zitronensaft

Couscous nach Packungsanleitung garen und abkühlen lassen. Zucchini, Melanzani und Pilze waschen und fein würfeln. Anschließend Gemüse mit wenig Öl in einer Pfanne anbraten.

Kichererbsen mit Wasser ausspülen. Feta klein schneiden oder zerbröseln. Alle Zutaten zum Couscous hinzufügen. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer (evtl. Auch Zitronensaft) anrichten.