



Ihre Metabolic Type Makronährstoff- verteilung in der Praxis

Diese Tabelle gibt Ihnen einen Überblick über die Zusammenstellung Ihrer Mahlzeiten am Beispiel eines Tellers. Kombinieren Sie alle Mahlzeiten in den entsprechenden Portionen die auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt sind. Durch die auf Ihre Analyse abgestimmte Zusammenstellung aus Kohlenhydraten, gesunden Fetten und Proteinen unterstützen Sie Ihren Körper optimal. Jede Mahlzeit sollte zur Hälfte aus Gemüse bestehen.

Typ: **Balanced** Ziel: **Gewichtserhaltung**

Portionen in Anzahl, Gramm und kcal pro Tag:



Name: Beate Beispiel



Portionsgrößen Übersicht

Da man im Alltag nicht immer eine Waage dabei hat oder auch nicht alle Kcal auswendig lernen kann, eignet sich die Angabe in Portionen als Ergänzung sehr gut. Dabei entspricht eine Portion ungefähr dem Inhalt einer leicht geschlossenen Hand.

Kombinieren Sie alle Empfehlungen zu jeder Mahlzeit mit der gleichen Menge an stärkefreiem Gemüse.

Optimal eignen sich:

Zucchini, Melanzani, Fenchel, Kohl, Salat, Spinat, Kürbis, Mangold, Paprika, Karotten (roh), Tomaten, Gurken, Sellerie, Pilze, Pastinaken, Petersilienwurzel, Rote Bete, Spargel, Artischocke, Grüne Bohnen, Sprossen/Keimlinge, Kräuter

Obst

	KH Portion (15g=60 kcal)	Fett Portion (10g=90 kcal)	Protein Portion (20g =80 kcal)
100g Mango	1		
1 (70g) Banane	1		
1 Birne/Apfel/Orange	1		
3 Mandarinen	1		
100g Kaki	1		
150g Heidelbeere	1		
250g Erdbeere	1		
300g Himbeere	1		
150g Kiwi	1		
100g Ananas	1		



Portionsgrößen Übersicht

Getreide/ Mehle

	KH Portion (15g=60 kcal)	Fett Portion (10g =90 kcal)	Protein Port. (20g =80 kcal)
1 Scheibe (80g) Vollkornbrot	2		
1 Scheibe (40g) Vollkornbrot	1		
1 Vollkornweckerl	3		
25g Vollkornpasta (roh)	1		
100g Vollkornmehl	4		1/2
100g Kichererbsenmehl	3 1/3	1/2	1
25g Getreide (roh) z.B. Quinoa, Bulgur, Couscous, Amaranth, Reis, Dinkel, Hirse, Haferflocken, Grünkern, Polenta	1		
100g Reismehl	5 1/3		2/3
100g Hanfmehl		1	1 1/2
100g Mandelmehl (entölt)		1	2

Beilagen

100g Kartoffeln (gekocht)	1		
80g Süßkartoffeln (gekocht)	1		
100g Topinambur (gekocht)	1		
130g Kichererbsen (gekocht)	1		2/3
100g Bohnen (gekocht)	1		1/2
70g Linsen (gekocht)	1		2/3

Milchprodukte

300ml Milch	1	1/2	1/2
1 EL Butter		1	
250g Jogurt (1,5% Fett)	1		1
150g Quark	1		1
50g Hartkäse		2/3	1
70g Weichkäse		2	1/2 ₃



Portionsgrößen Übersicht

		KH Portion (15g=60 kcal)	Fett Portion (10g =90 kcal)	Protein Port. (20g =80 kcal)
Eiweiss	1 Ei		1/2	1/3
	50g Tofu			1
	70g Seitan			1
Fleisch/ Fisch	100g Fleisch/Fisch mager			1
	100g magerer Aufschnitt			1
	100g Lachs		1	1
	100g Thunfisch (Dose, ohne Öl)			1
	100g Hühnchen			1
Fette	20g Nüsse/ Samen		1	
	1/4 Avocado		1	
	1 EL Öl		1	
	10g Mayonnaise		1	
	20g Mayonnaise (halbfett)		1	
	100ml Kokosmilch		2	
	30g Sahne		1	
Aufstriche	25g Schokoaufstrich		1	
	20g Mandelmus		1	1/4
	20g Honig	1		
	20g Marmelade	1		
Pflanzen- milch	250ml Getreidemilch (ungesüßt) Hafermilch, Reismilch	1		
	250ml Nussmilch (ungesüßt) Mandel-, Cashew-, Haselnuss-, Kokos-, Sojadrink		1/2	



Wir haben Ihnen passend zu Ihrem Metabotype, Ihrer Ernährungsweise und Ihrem Energiebedarf 4 Beispieltage zusammengestellt. Kombinieren Sie jeden Tag aus Frühstück, Mittag und Abend eine Speise. Wenn Sie intermittierendes Fasten betreiben, können Sie eine der Speisen auch auf die anderen 2 Mahlzeiten mit aufteilen (z. B. das Frühstück als Dessert) oder als Zwischenmahlzeit konsumieren.

Frühstück

Müsli

593 Kcal / 94g KH / 29g P / 7g F

- 73g Haferflocken
- 122g Topfen (20% Fett i. T.)
- 147g Heidelbeeren
- 29g Cornflakes
- 20g Honig

- Haferflocken über Nacht in Wasser einweichen
- Wasser abgießen
- Topfen mit Schuss Wasser glattrühren
- Heidelbeeren, Honig und Cardamom gemahlen unterrühren
- Mit den Flocken vermengen und mit Cornflakes bestreuen



Frühstücksbrote

793 Kcal / 85g KH / 29g P / 33g F

- 181g Gebäck (z.B. VK-Brot)
- 59g Gouda (48% Fett i. T.)
- 15g Butter
- 196g Gemüse: Gurke, Radieschen, Paprika

- Brot in Scheiben schneiden
- Gouda und das Gemüse in dünne Scheiben/Streifen schneiden
- Brot dünn mit Butter bestreichen und mit Käse und Gemüse belegen

Frühstück

Apfelstrudelhirse

729 Kcal / 115g KH / 26g P / 19g F

- 83g Hirse, roh
- 15g Leindotteröl/Nussöl
- 20g Honig
- 29g Quinoa gepufft
- 127g Apfel
- 98g Magertopfen 0,2%



- Hirse gut in einem Sieb waschen, mit doppelter Menge zum Kochen bringen und einige Minuten köcheln lassen. Zugedeckt auf heißer Platte noch ziehen lassen bis Wasser vollständig aufgenommen wurde.
- Apfel klein schneiden und gegen Ende der Garzeit unter die Hirse rühren.
- Vor dem Anrichten Butter, Zimt, Nelken gemahlen unterrühren
- Auf einem Teller anrichten und mit gepufftem Quinoa und Honig verfeinern
- Magertopfen mit Vanille, Schluck Wasser und Süßungsmittel glatt rühren und als "falsche Vanillesoße" dazu genießen

Topfenliptauer mit Gemüse

785 Kcal / 95g KH / 48g P / 18g F

- 176g VK-Brot
- 244g Magertopfen 0,2%
- 15g Leinöl
- 127g Gemüse z.B. Paprika und Radieschen
- 127g Apfel



- Magertopfen mit Leinöl, ½ TL Essigessenz, Paprikapulver, Kümmel und Koriander gemahlen, Salz und Pfeffer (wenn verträglich) verrühren
- Gerne Gemüse wie Paprika, Gurke, Radieschen fein würfeln und ebenfalls unterrühren
- Alternativ Gemüse nach Wahl als zusätzlichen Brotbelag
- Als Aufstrich mit dem Brot genießen
- Obst für den süßen Gaumen

Mittag

Mediterrane Quinoapfanne

838 Kcal / 94g KH / 38g P / 36g F

- 59g Quinoa
- 49g Hirse
- 73g Mozzarella
- 8g Olivenöl
- 196g Gemüse z.B. Zucchini und Melanzani
- 127g Apfel

- Quinoa und Hirse gut in einem Sieb waschen und mit doppelter Menge Wasser aufkochen und weitere 10 Minuten zugedeckt köcheln lassen
- Gemüse, wie Zucchini, Melanzani, Paprika in gewünschte Form schneiden, in Pfanne mit dem Öl anbraten und mit einer mediterranen Gewürzmischung würzen
- Fertige Getreidemischung unter das Gemüse mischen
- Mozzarella in Stücke reißen/Scheiben schneiden, in der Pfanne verteilen und zugedeckt einige Minuten weich werden lassen
- Obst als Nachspeise



Reisfleisch

809 Kcal / 112g KH / 39g P / 16g F

- 78g Reis, roh
- 83g Mais
- 122g Fleisch mager (Rind)
- 171g Gemüse z.B. Zucchini
- 10g Öl
- Blattsalat
- 83g Maroni
- 127g Obst z.B. Pflirsich

- Mageres Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden
- Gemüse (Zwiebel, roter Paprika, Karotte, Zucchini) feinstwürfelig bzw. in Scheiben schneiden und mit dem Fleisch in der Hälfte des Öls scharf anbraten
- Knoblauch, Salz, Pfeffer (wenn verträglich), Paprikapulver (1TL), beliebige Kräuter (Majoran, Oregano, Thymian) und Gewürze (geräuchertes Paprikapulver, Koriander und Bockshornklee gemahlen) hinzugeben, Reis zufügen und kurz mitrösten.
- Mit 2,5fachen Menge Wasser ablöschen und zugedeckt köcheln lassen, bis der Reis das Wasser aufgenommen hat
- In der Zwischenzeit Blattsalat waschen und in gewünschte Form schneiden/zupfen. Mit Essig und der anderen Hälfte des Olivenöls, sowie Salz abschmecken
- Obst und Maronis als Nachspeise





Mittag

Fisch in Fenchelsauce mit Polenta

595 Kcal / 81g KH / 37g P / 12g F

- 73g Polenta, roh
- 147g Fisch mager, z.B. Seelachs natur
- 15g Mehl
- 10g Olivenöl
- 127g Fenchel und Karotten
- 127g Obst z.B. Mango



- Polenta in heißes gesalzenes Wasser einrühren und aufkochen (auf 50g Polenta 250ml Wasser). Zugedeckt unter gelegentlichem Umrühren ca. 10 Minuten bei geringer Hitze gar ziehen lassen.
- Mageren Fisch im Mehl wenden und in einer Pfanne mit der Hälfte des Öls von beiden Seiten braten bis er gar ist, aus der Pfanne nehmen und warm halten.
- Fenchel und Karotte in Streifen schneiden und in der beschichteten Pfanne mit anderen Hälfte des Öls kurz anbraten
- Gemüse mit dem restlichen Mehl bestäuben, mit Fischgewürz salzen und bis alles gleichmäßig verteilt ist durchrühren
- Hitze reduzieren und mit ca 150ml Wasser aufgießen und beim Aufkochen gut rühren, damit keine Klumpen entstehen
- Den Fisch und das Gemüse auf der Polenta anrichten
- Obst als Nachspeise

Gekochtes Rindfleisch mit Kartoffel und Apfel-Semmelkren

782 Kcal / 102g KH / 42g P / 19g F

- 293g Kartoffel, roh
- 147g Rindfleisch
- 127g Apfel
- 64g Gebäck (1 Semmel)
- 127g Suppengemüse
- 15g Öl
- Kren

- Kartoffeln kochen
- Rindfleisch in reichlich Suppengemüse garen
- Weißes Gebäck würfeln (z.B. Semmel) mit etwas Suppe aufkochen und mit geriebenem Apfel (und evtl. Kren), sowie dem Öl verfeinern. Bei Bedarf salzen und pfeffern.



Abend

Nudelaufbau

683 Kcal / 68g KH / 42g P / 25g F

- 73g Nudeln, roh
- 1Stk. Ei
- 73g Mozzarella (light)
- 5g Mehl
- 122ml Vollmilch 3,5%
- 10g Öl/Butter
- 196g Gemüse z.B. Brokkoli

- Nudeln kochen
- Beliebiges Gemüse in Streifen schneiden und in einer Pfanne mit Öl/Butter braten
- Mit Mehl bestäuben und mit Milch aufgießen
- Nudeln unterrühren und in der Mitte der Pfanne eine Handteller große Mulde freiräumen
- In diese Mulde das Ei einfließen lassen.
- Nudel/Gemüsemischung mit Käse bedecken und einige Minuten zugedeckt ziehen lassen, bis das Ei gestockt ist.



Kartoffeln mit Kräutertopfen und Topfennachspeise

817 Kcal / 123g KH / 45g P / 15g F

- 293g Kartoffel, roh
- 244g Magertopfen
- 15g Butter
- 29g Cornflakes
- 20g Honig
- 29g Quinoa, gepufft
- 15g Rosinen

- Kartoffel kochen, kurz abschrecken, schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden
- Die Butter im noch heißen Topf schmelzen lassen
- Scheiben darin schwenken und auf einem Teller auflegen
- Die Hälfte des Topfens darauf gleichmäßig verteilen, Salzen und mit Kräutern bestreuen
- Für die Nachspeise den restlichen Topfen mit dem Honig, Rosinen, Quinoa gepufft, Zimt und evtl. Schuss Wasser glattrühren. Mit den Cornflakes bestreut genießen



Amaranth-Koch

653 Kcal / 91g KH / 19g P / 22g F

- 83g Amaranth
- 196ml Vollmilch 3,5%
- 10g Kokosöl
- 20g Rosinen
- 20g Honig



- Amaranth gut in einem Sieb waschen und mit 2fachen Menge Wasser kochen
- Sobald das Wasser aufgesogen ist, Milch nachgießen und Rosinen, Zimt, Kokosöl unterrühren
- Nach erneutem Aufkochen noch einige Minuten ziehen lassen, bis eine Grießkoch-ähnliche Konsistenz entstanden ist (evtl. kurz mit dem Stabmixer pürieren)
- Mit Honig garniert genießen



Wraps und Salat-Tacos

706 Kcal / 95g KH / 39g P / 16g F

- 98g Mais
- 49g Reis, roh
- 8g Öl
- 88g Wraps
- 98g Fleisch mager, z.B. Putenbrustfilet
- 127g Gemüse
- Salatblätter

- Den Reis laut Packungsbeilage zubereiten.
- Fleisch in feine Streifen schneiden und mit mexikanischer Gewürzmischung würzen
- Mit dem Öl in einer beschichteten Pfanne scharf anbraten
- Beliebiges Gemüse (Paprika, Zucchini, Zwiebel, etc) in Streifen schneiden und ebenfalls mitbraten
- Mais kurz spülen mit dem Reis zusammen in die Pfanne geben und alles nochmal vermischen
- Entweder mit Gebäck genießen oder als Füllung für einen Wrap verwenden
- Überbleibende Füllung kann mit großen Salatblättern als Salat-Tacos/Wraps genossen werden