



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: Kohlenhydrat Ziel: Gewichtsverlust

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 Hähnchen			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

508 Kcal / 79g KH / 25g P / 6g F

- 52g Haferflocken
- 109g Margertopfen 0,2%
- 131g Heidelbeeren
- 26g Cornflakes
- 17g Honig
- 44ml Vollmilch 3,5%

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



Apfel-Topfenaufstrich mit Brot

663 Kcal / 114g KH / 30g P / 4g F

- 157g VK-Brot
- 17g Honig
- 17g Rosinen
- 131g Magertopfen
- 17g Quinoa gepufft
- 113g Apfel

- Apfel vierteln, entkernen und mit Küchenhobel raspeln
- Mit Zimt, gemahlener Nelke, Cardamom würzen und mit den Quinoapuffs vermischen
- Topfen mit Honig, Rosinen und der Apfelmasse glattrühren
- Brot in Scheiben schneiden und mit dem süßen Aufstrich genießen

Frühstück

Backrohr-Pancakes

743 Kcal / 107g KH / 32g P / 16g F

- 44g Buchweizenmehl
- 44g Reismehl
- 44g Hanfmehl
- 17g Leinsamen, geschrotet
- 218ml Milch (1,5%)
- 17g Honig
- 113g Apfel

- Apfel mit Küchenhobel grob raspeln
- Mit den Mehlen, Milch und 1 Msp. Backpulver/Natron verrühren
- Erst kurz vor dem Auftragen die geschroteten Leinsamen unterrühren
- Auf einem mit Backpapier belegten Blech Handteller große Kleckse auftragen
- Ca 15-20 Minuten bei 180°C Heißluft/Umluft backen



Topfenliptauer mit Gemüse und Brot

546 Kcal / 71g KH / 30g P / 11g F

- 157g VK-Brot
- 131g Magertopfen (0,2%)
- 9g Leinöl
- 113g Obst 1 Portion z.B. Pfirsich
- 116g Gemüse z.B. Paprika

- Magertopfen mit Leinöl, Schuss Essig, Paprikapulver, Kümmel und Koriander gemahlen, Salz und Pfeffer 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

Süßkartoffelpfanne mit Pute

596 Kcal / 77g KH / 41g P / 13g F

- 279g Süßkartoffel, roh
- 131g Pute mager
- 87g Mais
- 9g Öl
- 113g Gemüse z.B. Paprika und Zucchini
- 113g Obst z.B. Pfirsich

- Süßkartoffel in ca 1 cm dicke Scheiben schneiden und in gesalzenen Wasser bissfest kochen
- Gemüse (Zwiebel, Zucchini, Paprika, Karotte, Lauch) in Form schneiden
- Putenbrust in Streifen oder Würfel schneiden
- Zuerst das Fleisch in einer Pfanne mit dem Öl scharf anbraten und dann das Gemüse mitbraten
- Fleisch und Gemüse aus der Pfanne nehmen, die gegarten Süßkartoffelscheiben kurz anbraten und zusammen mit dem Fleisch und Gemüse anrichten
- Obst als Nachspeise



Kartoffeln mit Kräutertopfen

563 Kcal / 82g KH / 24g P / 14g F

- 218g Kartoffel, roh
- 109g Magertopfen (0,2%)
- 15g Butter
- 70g Maroni
- 104g Banane

- Kartoffeln 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
- Topfen darauf gleichmäßig verteilen, salzen und mit Kräutern bestreuen
- Maroni und Banane als Nachspeise

Mittag



Spaghetti bolognese

575 Kcal / 72g KH / 30g P / 17g F

- 65g Nudeln, roh
- 87g Rinderhack
- 87g Mais
- 7g Öl
- 157g Gemüse und passierte Tomaten
- 113g Obst z.B. Pfirsich

- Faschiertes mit Öl in einer Pfanne anbraten
- Gemüse (Zwiebel, roter Paprika, Karotten, Knollensellerie...) in grobe Stücke bzw Scheiben schneiden und in dem Topf mit den Nudeln weichgaren.
- Gemüse entnehmen und mit passierten Tomaten (ca. 100ml), Knoblauch, 1 EL Olivenöl mit einem Stabmixer feinpürieren.
- Sauce mit dem Fleisch vermengen und Mais unterrühren.
- Sauce in einem Nest aus Nudeln anrichten.
- Obst als Nachspeise



Chili sin Carne

740 Kcal / 111g KH / 37g P / 13g F

- 70g (rote) Linsen roh
- 70g Kidneybohnen
- 70g Mais
- 9g Öl
- 101g Gebäck z.B. 2 Brötchen
- 131g Gemüse: Paprika, Tomate, Zucchini, Kürbis, Rettich

- Beliebiges Gemüse (Paprika, Zucchini, Zwiebel, etc) in Würfel schneiden
- In einer Pfanne angrillen
- Bohnen und Linsen in einem Sieb spülen bis kein Schaum mehr entsteht.
- Wenn getrocknete Linsen verwendet werden wollen, entsprechend der Kochanleitung zubereiten
- Mais kurz spülen, mit den Hülsenfrüchten und Öl in die Pfanne geben
- 1 EL Tomatenmark, 1 Knoblauchzehe, Kreuzkümmel und Koriander gemahlen, Chili, 1 TL Kakaopulver mitbraten und mit ca 150ml Wasser ablöschen, kurz köcheln lassen
- Mit Gebäck genießen

Abend



Fisch mit Reis und Fenchelsauce

543 Kcal / 74g KH / 35g P / 10g F

- 78g Reis (roh)
- 131g Fisch mager z.B. Kabeljau
- 9g Öl
- 13g Mehl
- 174g Gemüse: Fenchel und Karotte

- Reis nach Kochanleitung zubereiten
- Fenchel und Karotte in Streifen schneiden und in einer beschichteten Pfanne im Öl kurz anbraten.
- Gemüse mit dem Mehl bestäuben, mit Fischgewürz salzen und bis alles gleichmäßig verteilt ist, durchrühren
- Beliebiger magerer Fisch (Scholle, Kabeljau, Dorsch) auf das Gemüse legen
- Hitze reduzieren und mit ca 250ml Wasser aufgießen. Zugedeckt einige Minuten den Fisch gar ziehen lassen
- Den Fisch aus der Pfanne nehmen und bei Bedarf die Sauce noch mit Wasser verdünnen



Kichererbsen Risibisi mit Schafskäse

772 Kcal / 101g KH / 33g P / 24g F

- 74g Reis
- 113g Kichererbsen roh
- 61g Schafskäse (ca. 40% Fett i. Tr.)
- 17g Kürbiskerne
- 113g Gemüse
- 113g Obst z.B. Nektarine

- Reis nach Kochanleitung zubereiten
- Kichererbsen gut in einem Sieb spülen bis sich kein Schaum mehr bildet
- Gemüse wie Paprika, Tomate, Zucchini würfeln und optional in der Pfanne erwärmen/garen
- Schafskäse würfeln
- Reis mit den restlichen Zutaten vermengen, mit Kürbiskernen bestreuen und genießen
- 1 Portion Obst als Nachspeise



Abend



Apfelstrudelhirse

709 Kcal / 105g KH / 24g P / 20g F

- 74g Hirse
- 9g Butter
- 13g Honig
- 17g Rosinen
- 17g Quinoa gepufft
- 113g Apfel
- 87g Magertopfen (0,2%)



- Hirse gut in einem Sieb waschen, mit doppelter Menge Wasser 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 mit den Rosinen unter die Hirse rühren.
- Einige Minuten ziehen lassen
- Vor dem Anrichten gepufften Quinoa, Walnüsse, Butter und Zimt hinzugeben
- Auf einem Teller anrichten und mit Honig verfeinern
- Magertopfen mit einem Schluck Wasser glattrühren, mit Süßstoff und Vanille verfeinern und als "falsche" Vanillesoße zur Apfelstrudelhirse genießen



Orientalische Quinoapfanne

811 Kcal / 121g KH / 25g P / 21g F

- 87g Quinoa
- 61g Pflaumen getrocknet
- 22g Hanfsamen
- 9g Öl
- 113g Gemüse
- 87g Maroni

- Quinoa gut in einem Sieb waschen, mit doppelter Menge Wasser aufkochen und weitere 10 Minuten zugedeckt köcheln lassen
- Beliebiges Gemüse in gewünschte Form schneiden, in einer Pfanne mit dem Öl braten und mit einer orientalischen Gewürzmischung würzen
- Gemüse: Brokkoli, Kohlsprossen, Rettich, Paprika, rote Rübe, Kürbis,
- Getr. Pflaumen kleinhacken und unter das Gemüse rühren, kurz ziehen lassen
- Gemüse auf einem Quinoabett und mit den Hanfsamen bestreut anrichten
- Maroni als Nachspeise genießen