



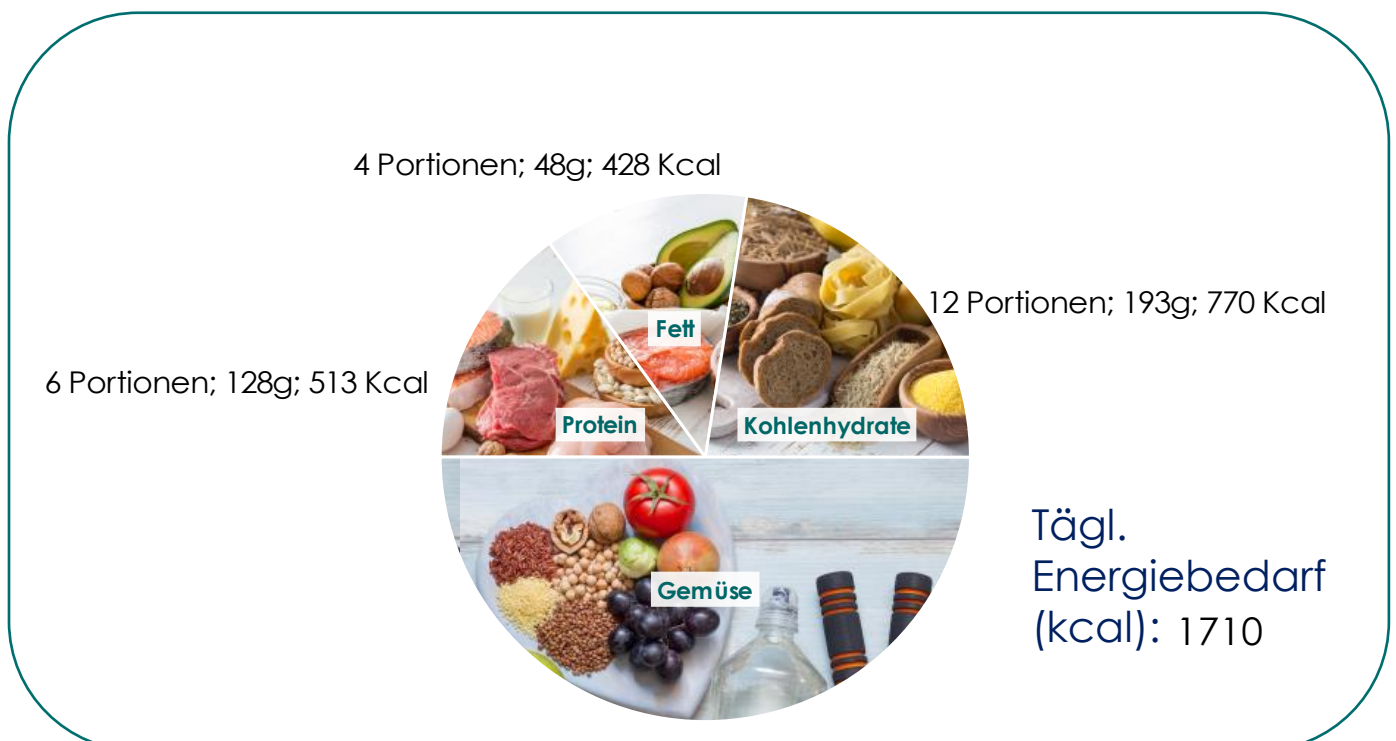
Ihre Metabolic Type Makronährstoff- verteilung in der Praxis

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: Protein

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



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.

Greifen Sie auf glutenfreie Alternativen zurück und tauschen Sie gegebenenfalls Lebensmittel (z.B. Obst) mit jenen die für Sie verträglich sind aus.

Frühstück

Müsli

533 Kcal / 63g KH / 33g P / 15g F

- 49g Sojaflocken
- 204g Joghurt (1,5%) / Milch
- 24g Quinoa/Amaranth gepufft
- 24g Cornflakes
- 106g Obst z.B Nektarine
- 102g Magertopfen (0,2%)

- Haferflocken über Nacht in Wasser oder in Milch (wenn besser verträglich) einweichen und morgens gegebenenfalls das Wasser abgießen
- Portion Obst z.B. Nektarine in mundgerechte Stücke schneiden
- Vor dem Essen mit restlichen Zutaten verrühren



Brot mit Linsenaufstrich, Kräutertopfen und Gemüse

526 Kcal / 69g KH / 35g P / 7g F

- 122g Brot (Vollkorn)
- 81g Linsenaufstrich
- 106g Gemüse
- 4g Olivenöl
- 122g Magertopfen (0,2%)

- Linsen kochen. Anschließend mit ¼ Zehe Knoblauch, 1 Msp Currypulver und 1 TL Essig pürieren
- Brot in Scheiben schneiden
- Gerne Gemüse wie Paprika, Gurke, Radieschen fein würfeln und ebenfalls unterrühren
 - o Alternativ Gemüse nach Wahl als zusätzlichen Brotbelag und zum Dippen
- Als Aufstrich mit dem Brot und als Dip genießen
- Für den Kräutertopfen: Magertopfen mit beliebigen Kräutern und einem Schluck Wasser cremig rühren. 5
- Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken



Frühstück

Topfenjoghurt mit Obst und Nüssen

340 Kcal / 24g KH / 33g P / 12g F

- 143g Magertopfen (0,2%)
- 204g Joghurt (1,5%) / 102 ml Milch
- 106g Beeren/Nektarine
- 16g Sonnenblumenkerne

- Magertopfen mit Joghurt oder wenn besser verträglich mit Milch und etwas Süßstoff glattrühren
- Heidelbeeren (oder anderes Obst) und beliebige Nüsse/Kerne unterrühren



Schoko-Bananenpancakes

555 Kcal / 71g KH / 29g P / 15g F

- 41g Buchweizenmehl
- 2Stk. Eier
- 98g Banane
- 8g (Back-) Kakaopulver
- 204g Joghurt
- 122g Heidelbeeren
- 8g Ahornsirup

- Ein Teil des Joghurts (Alternativ pflanzliches Joghurt) mit Heidelbeeren und etwas Cardamom pürieren und bis zum Verzehr kalt stellen
 - o Je länger, desto mehr bindet der Ballaststoff der Heidelbeeren das Joghurt zu einem „Pudding“
- Banane (Alternativ eignen sich auch geriebene Äpfel oder Birnen) in einer Schüssel gut zerdrücken
- Mit dem Buchweizenmehl, Eiern und 1-2 EL Joghurt/Milch zu einem Teig rühren
- 1 Msp Backpulver unterrühren
- Auf einem mit Backpapier belegten Blech Handteller große Klekse auftragen
- Ca 15-20 Minuten bei 180°C backen
- Pancakes gemeinsam mit dem Heidelbeerjoghurt und dem Ahornsirup anrichten

Mittag



Polenta-Auflauf mit Schafskäse und Seitan

639 Kcal / 64g KH / 42g P / 22g F

- 57g Seitan
- 81g Schafskäse (ca. 20%) / Butterkäse
- 61g Polenta roh
- 16g Hefeflocken
- 106g Gemüse
- 106g Obst



- Seitan nach Anleitung zubereiten. Am besten mit Steak/Grillgewürzmischung würzen.
- Polenta in gesalzenem Wasser entsprechend der Kochanleitung zubereiten (50g Polenta benötigen 250ml Wasser)
- In die gegarte Polenta die Hefeflocken einrühren
- In eine geeignete Auflaufform 1-2cm hoch einfüllen und an den Wänden 2-3 cm hochziehen (funktioniert gut, wenn Polenta ein paar Minuten überkühlt)
- Im Topf von der Polenta beliebiges Gemüse (Brokkoli, Rettich, Paprika, Zucchini) mit etwas Wasser kurz dünsten
- Seitan fein würfelig schneiden und mit dem Gemüse vermengen
- Beides in die Polenta-Auflaufform füllen und mit dem Schafskäse oder geriebenen Butterkäse bestreut rund 20 Minuten bei 180°C backen.
- Als Nachspeise Obst



Kartoffelsalat mit Tofu

504 Kcal / 47g KH / 42g P / 14g F

- 244g Kartoffel roh
- 163g Magertopfen (0,2%)
- 8g Leinöl
- 81g Tofu
- 122g Zeller, Brokkoli, Fisolen

- Kartoffeln kochen, kurz abschrecken, schälen
- Fisolen und ein paar Röschen Brokkoli, streifig geschnittener Zeller in wenig Wasser dünsten
- Topfen mit 1-2 EL vom Kochwasser, Leinöl, Schuss Essig und getrockneten/frischen Kräutern wie Liebstöckel, Estragonkraut und gemahlene Kümmel glattrühren
- Tofu würfelig schneiden
- Kartoffel in Scheiben schneiden und auf einem Teller auflegen
- Darauf das Gemüse verteilen und mit dem Topfenrahm begießen
- Mit dem Tofu bestreuen
- Lässt sich auch gut am Vorabend vorbereiten und als Kartoffel-Gemüse-Salat genießen

Mittag



Süßkartoffel Tofupfanne und Beerentopfen

612 Kcal / 55g KH / 47g P / 22g F

- 122g (Räucher) Tofu
- 195g Süßkartoffel roh
- 8g Öl
- 106g Gemüse: Kürbis, Kohl, Zeller, Karotte
- 122g Magertopfen
- 81g Beeren z.B. Heidelbeeren
- 102g Joghurt (1,5%)

- Topfen mit den Beeren pürieren und kalt stellen
- Süßkartoffel in ca 1cm dicke Scheiben schneiden und in gesalzenen Wasser bissfest kochen
- Beliebige Gemüse (Zwiebel, Zucchini, Fenchel, Paprika, Karotte, Lauch oÄ) in Form schneiden
- (Räucher)Tofu in Scheiben oder Würfel schneiden
- Alle Zutaten in einer Pfanne in Öl braten
- Beerentopfen mit Joghurt (z.B. pflanzliches) als Nachspeise (zum Süßen kann Süßstoff verwendet werden)



Wraps sin Carne und Salat-Tacos

819 Kcal / 103g KH / 55g P / 16g F

- 65g (rote) Linsen roh
- 81g Kidneybohnen
- 81g Mais
- 73g Wraps
- 81g vegetarisches Fleisch (z.B. Steak)
- 106g Gemüse
- 4g Öl

- Rote Linsen nach Kochanleitung zubereiten
- Beliebige Gemüse (Paprika, Zucchini, Zwiebel, etc) in Streifen schneiden und mit mexikanischer Gewürzmischung würzen
- Mit dem Öl in einer Pfanne scharf anbraten
- Fleischersatz (veganes Steak) gegebenenfalls in Streifen schneiden und ebenfalls mitbraten.
- Bohnen in einem Sieb spülen bis kein Schaum mehr entsteht.
- Mais kurz spülen und mit den Hülsenfrüchten (gegartete Linsen und Bohnen) in die Pfanne geben
- Als Füllung für einen Wrap verwenden
- Überbleibende Füllung kann mit großen Salatblättern als Salattacos/Wraps genossen werden

Überbackener Gemüseris

533 Kcal / 59g KH / 30g P / 16g F

- 65g Reis roh
- 61g Mozzarella (light, 8,5%)
- 1Stk. Ei
- 122g Erbsen
- 106g Gemüse: Lauch, Fisolen, Zucchini

- Reis entsprechend der Kochanleitung zubereiten
- Beliebige Gemüse (Zwiebel/Lauch, Pilze, Paprika, Zucchini, Fisolen, Sellerie) in Streifen, Würfel, Scheiben schneiden
- Gemüse, Erbsen und gekochten Reis vermengen, mit Salz und beliebigen Kräutern würzen und rohes Ei unterrühren
- Eine geeignete Auflaufform mit dem Öl auspinseln und die Masse max. 5cm hoch einfüllen
- Im vorgeheizten Backrohr bei 180°C 15 Minuten lang backen
- In der Zwischenzeit Mozzarella in feine Stücke reißen, schneiden oder raspeln
- Auflauf aus dem Backrohr nehmen und mit Mozzarella gleichmäßig bestreuen und weitere 10-15 Minuten backen (bis der Käse gut geschmolzen ist, aber noch nicht durchgehend gebräunt)



Nudeln mit nussiger Sauce

737 Kcal / 83g KH / 43g P / 20g F

- 65g Nudeln
- 81g Kichererbsen
- 16g Hefeflocken
- 24g Walnüsse
- 81g Knollensellerie
- 81g Maroni
- 41g Magertopfen (0,2%)

- Nudeln entsprechend der Kochanleitung garen
- Mit im Topf Knollensellerie in Scheiben geschnitten weichgaren
- Kichererbsen gut in einem Sieb spülen
- Ca die Hälfte der Kichererbsen gemeinsam mit den Walnüssen, den Hefeflocken, dem Sellerie, dem Magertopfen und 1-3 EL des Kochwassers zu einer Sauce pürieren
- Nudeln abseihen, mit den restlichen Kichererbsen vermengen und mit der Sauce übergossen anrichten
- Maroni zum Knabbern danach (oder bereits zum Frühstück oder Mittagessen)



Nudeln mit Seitanstreifen und Cashewsauce

817 Kcal / 81g KH / 65g P / 12g F

- 65g Nudeln
- 33g Cashew natur
- 16g Hefeflocken
- 81g Seitan
- 228g Gemüse: Brokkoli, Champignons, Spinat
- 81g Maroni



- Seitan nach Anleitung zubereiten. Am besten mit Steak/Grillgewürzmischung würzen.
- Bereits am Vorabend oder morgens die Cashewkerne in Wasser einlegen (wenn verträglich, als Alternative sind auch Hanfsamen geeignet)
- Nudeln nach Kochanleitung zubereiten
- Ggf. die Brokkoli-Röschen in etwas Wasser bissfest dünsten oder Champignons und Spinat, dieser kann auch weggelassen werden, in einer Pfanne weich dünsten.
- Wasser von den Cashews/Hanfsamen abgießen und die Kerne mit einem Stabmixer zusammen mit den Hefeflocken, 1 Msp. Curcuma, Salz, Pfeffer pürieren. Ggf. etwas vom Brokkoliwasser hinzugeben
- Seitan in feine Streifen schneiden und im noch heißen Topf nach dem Abseihen der Nudeln erwärmen
- Auf einem Teller zunächst die Nudeln, darüber Seitan und Gemüse anrichten und mit Sauce übergießen
- Maroni zum Knabbern oder als Zugabe zur Sauce mit Mixen.

Quinoa-Proteinpfanne

597 Kcal / 67g KH / 37g P / 15g F

- 65g Quinoa
- 81g Kidneybohnen
- 2Stk. Eier
- 81g Kräuterseitlinge/Champignons
- 163g Gemüse: Brokkoli, Zucchini
- Frische Sprossen
- 1 Glas Buttermilch



- Quinoa gut in einem Sieb waschen und mit doppelter Menge Wasser aufkochen und weitere 10 Minuten zugedeckt köcheln lassen
- Kidneybohnen ebenfalls gut spülen, bis kein Schaum mehr entsteht
- Zucchini oder anderes beliebiges Gemüse und scheinbar geschnittene Pilze in einer gut beschichteten Pfanne mit dem Öl braten und erst am Ende der Garzeit mit Salz und Pfeffer würzen
- Eier entweder hart oder weich kochen, pochieren oder in der Pfanne, nachdem das Gemüse gegart ist, als Spiegeleier braten und mit Salz und Pfeffer würzen
- Quinoa mit den Kidneybohnen vermengen
- Auf einem Quinoabett das Gemüse, die Eier (ggf. geviertelt) und mit reichlich frischen Sprossen anrichten
- Glas Buttermilch dazu genießen