



## 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: Fett

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, Artichoke, Grüne Bohnen, Sprossen/Keimlinge, Kräuter

Obst

	<b>KH Portion (15g=60 kcal)</b>	<b>Fett Portion (10g=90 kcal)</b>	<b>Protein Portion (20g =80 kcal)</b>
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.

## Frühstück

### Nussmüsli

565 Kcal / 35g KH / 31g P / 28g F

- 108g Mandeljoghurt
- 43g Haferflocken
- 13g Nüsse z.B. Mandeln
- 43g SojaFlocken
- 112g Beeren/Apfel

- Haferflocken. ggf über Nacht in Wasser einweichen und morgens das Wasser abgießen
- Portion Obst in mundgerechte Stücke schneiden/Beeren waschen
- Haferflocken, Sojaflocken, Obst und Mandeljoghurt verrühren und mit Zimt, Cardamom/Vanillepulver und Süßstoff abschmecken und mit gehackten Nüssen bestreuen



### Belegte Humusbrote

635 Kcal / 21g KH / 36g P / 40g F

- 130g Eiweißbrot
- 9g Olivenöl
- 52g Kichererbsen
- 9g Sesampaste/Tahin
- 112g Gemüse z.B. Gurken, Tomaten
- 108g Mandeljoghurt

- Humus: Knoblauch schälen, klein schneiden und mit Kümmel, Paprikapulver, gehackter Petersilie, Olivenöl und Salz verrühren. Die Kichererbsen unterrühren und gut pürieren.
- Abschließend Tahin und Zitronensaft unterrühren und die Masse im Kühlschrank kalt stellen.
- Gemüse wie Paprika, Gurke, Radieschen, Chinakohl andere Blattsalat in Streifen schneiden
- Brote in Scheiben schneiden und mit dem Humus bestreichen und mit Gemüse belegen
- Kleines Mandeljoghurt für den süßen Hunger.

# Frühstück



## Nussiges Sojaflocken-Müsli

397 Kcal / 46g KH / 21g P / 12g F

- 43g Soja-Flocken
- 173ml Getreidemilch z.B. Hafermilch
- 26g Quinoa/Amaranth gepufft
- 112g Obst z.B. Birne

- Die Getreidemilch (Hafer oÄ) in eine Schüssel geben und mit den Quinoa-Pops verrühren
- Birne in gewünschte Form schneiden
- Sojaflocken und Birne unmittelbar vor dem Essen in die Milch geben



## Traube-Nuss-Schokoaufstrich mit Eiweißbrot

731 Kcal / 78g KH / 25g P / 28g F

- 108g Seidentofu
- 9g Kakaopulver
- 17g Rosinen
- 35g Haselnüsse gerieben
- 173g Vollkornbrot

- Seidentofu mit Kakaopulver, geriebenen Haselnüssen und "gehackten" Rosinen gut verrühren. Wer es gerne etwas süßer mag, kann noch Süßstoff mit einrühren.
- Brot ggf. in Scheiben schneiden und mit der Schoko-Creme bestreichen



# Mittag

## Linsen-Bohnensuppe mit Croutons

774 Kcal / 75g KH / 56g P / 19g F

- 73g Linsen
- 86g Kidneybohnen
- 130g Eiweißbrot
- 112g Gemüse: Lauch, Sellerie
- 112g Obst



- Getrocknete rote Linsen mit 1 Lorbeerblatt, 3 Wachholderbeeren sowie Lauch und Knollensellerie für 25 Minuten in einem 3/4L Wasser köcheln.
- Inzwischen das Eiweißbrot würfelig schneiden und ohne Öl in einer Pfanne rösten.
- Bohnen in die Suppe beifügen und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und gemahlenem Kümmel abschmecken.
- Nach Belieben die Suppe mixen.
- Als Nachspeise 1 Portion Obst



## Linsennudeln mit Seitanstreifen und Cashewsauce

636 Kcal / 49g KH / 60g P / 16g F

- 69g Linsennudeln roh
- 26g Cashew, natur
- 17g Hefeflocken
- 60g Seitan
- 86g Champignons
- 242g Gemüse: Brokkoli

- Seitan nach Anleitung zubereiten. Am besten mit Steak/Grillgewürzmischung würzen, evtl. bereits am Vorabend.
- Ebenso bereits am Vorabend oder morgens die Cashewkerne in Wasser einlegen
- Linsennudeln nach Kochanleitung zubereiten
- Champignons in einer Pfanne braten. Brokkoli-Röschen in etwas Wasser bissfest dünsten oder mit den Champignons in einer Pfanne braten.
- Wasser von den Cashews abgießen und die Kerne mit einem Stabmixer zusammen mit den Hefeflocken, 1 Msp. Curcuma, Salz, Pfeffer pürieren. Ggf. etwas von 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 das Gemüse anrichten und mit Sauce übergießen

# Mittag

## Steirisches Risibisi

648 Kcal / 93g KH / 29g P / 16g F

- 86g Reis, roh
- 86g Kidneybohnen
- 86g Erbsen
- 26g Kürbiskerne, natur
- 112g Gemüse z.B. Paprika

- Reis nach Kochanleitung zubereiten
- Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten und entnehmen (optional)
- Erbsen in der heißen Pfanne zugedeckt mit etwas Wasser garen
- Kidneybohnen gut in einem Sieb spülen bis sich kein Schaum mehr bildet und mit den Erbsen erwärmen
- Gemüse wie Paprika, Tomate, gegarte Rote Rübe würfeln und optional auch in der Pfanne erwärmen/garen
- Reis mit den restlichen Zutaten vermengen und genießen



## Quinoa-Gemüse-Proteinpfanne

861 Kcal / 85g KH / 35g P / 36g F

- 86g Quinoa, roh
- 86g Kichererbsen
- 17g Erdnüsse, natur
- 86g Kräuterseitling/Champignons
- 73ml Kokosmilch
- 17g Datteln, getrocknet
- 86g Mungobohnensprossen
- 173g Gemüse: Brokkoli
- 17g Pistazien

- Quinoa gut in einem Sieb waschen und mit doppelter Menge Wasser aufkochen und weitere 10 Minuten zugedeckt köcheln lassen
- Geschälte Erdnüsse und Pistazien in einer Pfanne ohne Öl kurz rösten und aus Pfanne nehmen
- Brokkoli in kleine Röschen, Champignons/Kräuterseitlinge in Scheiben schneiden und Mungobohnensprossen als Ganzes in der Pfanne mit etwas Kokosmilch dünsten und mit Salz, Chili und evtl. Knoblauch würzen.
- Datteln kleinhacken unter das Gemüse rühren und mit restlicher Kokosmilch unter das Gemüse rühren.
- Gemüse-Curry in einem Ring von Quinoa anrichten und mit gerösteten „Nüssen“ garnieren





# Abend

## Brot mit Linsenaufstrich und Gemüse

874 Kcal / 62g KH / 65g P / 31g F

- 216g Eiweißbrot
- 86g Linsenaufstrich
- 112g Gemüse: Karotte, Chinakohl
- 65g Seidentofu
- 43g Maroni



- Gekochte Linsen vom Vortag (Tag 1) mit 1 EL Tomatenmark, ¼ Zehe Knoblauch, 1 Msp Currypulver, 1 TL Essig pürieren
- Eiweißbrot ggf. 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: Karotte, Gurke, Chinakohl
- Als Aufstrich mit dem Brot und als Dip genießen.
- Seidentofu mit Salz, Pfeffer und Kräutern verrühren und ebenfalls mit Brot genießen
- Maroni als Nachspeise oder als Snack für Zwischendurch



## Vegane Spaghetti Bolognese

562 Kcal / 66g KH / 42g P / 10g F

- 65g Nudeln, roh
- 43g Soja-Granulat
- 9g Olivenöl
- 17g Hefeflocken
- 130g passierte Tomaten
- 130g Gemüse: Knollensellerie  
Salat

- Soja-Granulat mit Bolognesegewürzmischung und Wasser nach Anleitung vorbereiten
- Frische Tomaten, Paprika, Zeller, Zucchini fein würfeln und in Olivenöl anbraten
- Mit passierten Tomaten übergießen und gar ziehen lassen
- Nudeln in der Zwischenzeit kochen und abseihen
- In einem passenden Nudeln und Sauce anrichten und mit Hefeflocken bestreuen
- Wenn gewünscht Gemüse nur mit der Hälfte des Öls braten und mit dem Rest eine Marinade für einen kleinen Salat (Wasser, Essig, Öl, Salz, Kräuter) anrühren



## Süßkartoffel Tofupfanne

635 Kcal / 58g KH / 32g P / 30g F

- 130g (Räucher)Tofu
- 207g Süßkartoffel, roh
- 17g Sesam, natur
- 9g Öl
- 112g Gemüse: Kürbis, Kohl, Zeller, Karotte,

- Süßkartoffel in ca 1 cm dicke Scheiben schneiden und in gesalzenen Wasser bissfest kochen
- Beliebiges Gemüse (Zwiebel, Zucchini, Fenchel, Paprika, Karotte, Lauch oÄ) in Form schneiden
- (Räucher)Tofu in Scheiben oder Würfel schneiden
- Sesam in einer Pfanne kurz anrösten, entnehmen und Gemüse und Süßkartoffel darin braten
- Mit Sesam und Hefeflocken bestreut anrichten



## Kokos-Curry mit Reis

677 Kcal / 82g KH / 29g P / 24g F

- 86g Fleischersatz
- 86g Reis, roh
- 86ml Kokosmilch
- 43g Ananas oÄ
- Gewürze: Curry, Zitronengras
- 112g Gemüse: Brokkoli, Paprika, Karotte,
- 4g Zwiebel
- Kokosöl

- Reis nach Kochanleitung zubereiten (ggf. mit Nelken-gespickter Zwiebel kochen)
- Beliebiges Gemüse (Zwiebel, Zucchini, Melanzani, Pak Choi) in etwas Kokosöl braten
- Ananas in Würfel schneiden und zusammen mit dem Fleischersatz einige Minuten mitbraten
- Mit Kokosmilch aufgießen, mit Currypulver würzen und kurz ziehen lassen
- Das Curry in einem Nest von Reis anrichten