

## Diabetiker - Abendessen

- [Bauernplatte, Brot, Rettich, Buttermilch](#)
- [Bunter Reissalat, Knäckebrot, Marillenkompott](#)
- [Garnierte Brote, Salat](#)
- [Garnierter Wurstsalat, Bauernbrot, Joghurt](#)
- [Geflügelsalat, Toast, Erdbeeren](#)
- [Gefüllte Schinkenröllchen, Tomatensalat, Mandarinenkompott](#)
- [Gefüllte Tomaten, grüner Salat, Grahambrot, Apfelmus](#)
- [Gemischte Platte, Tomaten, Vollkornbrot, Apfelmus](#)
- [Geräucherte Ochsenzunge, grüner Salat, Brot, Orangen](#)
- [Kalte Platte](#)
- [Karottenrohkost, Huhn in Aspik, grüner Salat, Brot](#)
- [Krabbencocktail, grüner Salat mit Kresse, Orangen](#)
- [Rindfleischsalat, Birnenkompott](#)
- [Salatplatte mit Eiern, Brot, Buttermilch](#)
- [Schinken-Käsetoast, grüner Salat, Obstsalat](#)
- [Strammer Max, grüner Salat, Marillenkompott](#)

---

### ***Bauernplatte, Brot, Rettich, Buttermilch***

Rinderschinken oder Bündnerfleisch in feine Scheiben schneiden und auf einer Platte garnieren. Mit Essiggurken, geschnittenem Rettich und Schwarzbrot servieren.

kcal	kJ	Rinder-schinken	Rettich	Essig-gurken	Schwarz-brot	Butter-milch	Eiw g	Fett g	kH g	BE
240	1005	50 g	150 g	100 g	25 g	-	24	5	12	1
330	1382	60 g	150 g	100 g	50 g	-	30	7	24	2
440	1842	75 g	200 g	100 g	75 g	-	38	9	36	3
550	2303	75 g	200 g	100 g	75 g	1/4 l	48	10	48	4
620	2596	100 g	200 g	100 g	100 g	1/4 l	60	13	60	5

[|top|](#)

---

### ***Bunter Reissalat, Knäckebrot, Marillenkompott***

Reissalat:  
gekochten Reis mit Tomaten, Bohnen-, Spargel-, Champignonstückchen und feingeschnittenem, magerem Schinken mischen, in Marinade aus Joghurt, Zitronensaft, Salz, Pfeffer,

Curry, Tabasco, Paprika, frischen Kräutern zubereiten, durchziehen lassen, mit Eiviertel garnieren.

Marillen: frische oder ungesüßte konservierte Früchte verwenden.

kcal	kJ	Reis (roh)	Gemüse	Ei	Schinken gekocht	Knäcke-brot	Fett	Marillen	Eiw g	Fett g	kH g	BE
290	1214	30 g	200 g	1	-	-	-	-	17	6	24	2
400	1675	30 g	200 g	1	20 g	-	-	100 g	21	10	36	3
530	2219	30 g	200 g	1	20g	16 g	10 g	100 g	22	19	48	4
640	2680	30 g	200 g	1	40 g	16 g	10 g	100 g	26	23	60	5

[|top|](#)

## **Garnierte Brote, Salat**

Dünne Schwarzbrotsscheiben mit kalten Braten- und Geflügelwurstscheiben belegen. Knäcke-brot mit hartgekochten Eischeiben belegen. Die Brote mit 200 g Frischgemüse, z. B. Gurken- und Tomatenscheiben, Paprikastreifen, Radieschen, frischer Kresse und Schnittlauch garniert auf einer Platte anrichten.

kcal	kJ	Geflügel-wurst	Kalter Braten	Ei	Schwarz-brot	Knäcke-brot	Gemüse	Birnen	Eiw g	Fett g	kH g	BE
250	1047	50 g	-	1	-	16 g	200 g	-	17	10	12	1
360	1507	50 g	30 g	1	25 g	16 g	200 g	-	24	13	24	2
430	1800	50 g	30 g	1	50 g	16 g	200 g	-	26	13	36	3
520	2177	50 g	50 g	1	75 g	16 g	200 g	-	30	16	48	4
620	2596	50 g	75 g	1	75 g	16 g	200 g	90 g	35	19	60	5

[|top|](#)

## **Garnierter Wurstsalat, Bauernbrot, Joghurt**

Wurstsalat:

Putenwurst (unter 10% Fettgehalt), Essiggurken, Tomaten Paprikaschoten und Zwiebeln kleinschneiden und in Marinade aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer, Senf und Kräutern zubereiten.

kcal	kJ	Puten-wurst	Gemüse	Öl	Vollkorn-brot	Mager-joghurt	Eiw g	Fett g	kH g	BE
280	1172	75 g	200 g	5 g	25 g	-	14	12	12	1

350	1465	75 g	200 g	5 g	50 g	-	15	12	24	2
440	1842	100 g	200 g	5 g	50 g	150 g	21	17	36	3
530	2219	100 g	300 g	5 g	75 g	150 g	27	20	48	4
630	2638	125 g	300 g	5 g	100 g	150 g	32	22	60	5

[|top|](#)

---

## **Geflügelsalat, Toast, Erdbeeren**

Salat:

gekochtes Hühnerfleisch, Mandarinspalten und Spargel kleinschneiden. Marinade aus Spargelsuppe, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Tomatenmark, Kräutern, Öl zubereiten und verrühren.

Erdbeeren:

frische oder zuckerlose konservierte Früchte verwenden.

kcal	kJ	Hühnerfleisch	Mandarinen	Spargel	Öl	Toastbrot	Fett	Erdbeeren	Eiw g	Fett g	kH g	BE
290	1214	100 g	50 g	50 g	5 g	35 g	-	-	27	7	24	2
420	1758	125 g	50 g	50 g	10 g	35 g	-	150 g	34	12	36	3
500	2093	125 g	110 g	100 g	10 g	50 g	-	150 g	36	13	48	4
630	2638	125 g	110 g	100 g	10 g	75 g	10 g	150 g	38	21	60	5

[|top|](#)

---

## **Gefüllte Schinkenröllchen, Tomatensalat, Mandarinenkompott**

Schinkenröllchen:

Magertopfen mit 1 El geriebenem Kren, Petersilie, Pfeffer, Salz anrühren und dünne Scheiben des Rinderschinken füllen, rollen und mit Salatblatt garnieren. Statt geräuchertem Rinderschinken können Sie auch Bündnerfleisch verwenden.

Salat:

mit Zwiebel in Essigmarinade zubereiten.

Mandarinenkompott:

frische Früchte oder zuckerlose konservierte Früchte verwenden.

kcal	kJ	Rinder-	Mager-	Vollkorn-	Tomaten	Mandarinen	Eiw	Fett	kH	BE
------	----	---------	--------	-----------	---------	------------	-----	------	----	----

		schinken	topfen	brot			g	g	g	
330	1382	50 g	50 g	50 g	150 g	-	33	6	24	2
410	1717	60 g	50 g	50 g	150 g	110 g	36	7	36	3
510	2135	60 g	50 g	75 g	150 g	110 g	46	8	48	4
630	2638	80 g	100 g	100 g	150 g	110 g	56	10	60	5

[|top|](#)

---

## **Gefüllte Tomaten, grüner Salat, Grahambrot, Apfelmus**

Tomaten:

Tomaten-Deckel abschneiden, aushöhlen; Hüttenkäse, geriebenen Rettich mit Salz, Pfeffer, frischen Kräutern mischen und in die Tomaten füllen. Mageren Schinken zum Garnieren.

Salat:

in Joghurtmarinade zubereiten.

Apfelmus:

frische Äpfel mit Zitronensaft, Zimtstange, Süßstoff kochen, anschließend passieren. Oder ungesüßte konservierte Früchte verwenden.

kcal	kJ	Tomaten	Hüttenkäse	Rettich	grüner Salat	Schinken	Grahambrot	Äpfel	Eiw g	Fett g	kH g	BE
300	1256	200 g	100 g	100 g	50 g	-	50 g	-	22	6	24	2
400	1675	200 g	100 g	100 g	50 g	20 g	50 g	100 g	25	10	36	3
510	2135	200 g	150 g	100 g	50g	20 g	75 g	100 g	34	12	48	4
620	2596	200 g	150 g	100 g	50 g	40g	100 g	100 g	40	17	60	5

[|top|](#)

---

## **Gemischte Platte, Tomaten, Vollkornbrot, Apfelmus**

Gemischte Platte:

Edamkäse (30% Fett i. Tr.) in feine Scheiben schneiden.

Magertopfen mit feingehackten Zwiebeln, Kräutern, Salz, Pfeffer anrichten und Paprikapulver aufstreuen.

Apfelmus:

frische Äpfel kochen, mit Zitronensaft, Zimtstange, Nelken und Süßstoff verfeinern.

kcal	kJ	Edamer- käse	Mager- topfen	Hering in Aspik	Tomaten	Vollkorn- brot	Apfel- mus	Eiw g	Fett g	kH g	BE
290	1214	30 g	50 g	40 g	150 g	25 g	-	25	11	12	1
350	1465	30 g	50 g	40 g	150 g	50 g	-	26	11	24	2
460	1926	30 g	100 g	40 g	150 g	75 g	-	37	12	36	3
510	2135	30 g	100 g	40 g	150 g	75 g	100 g	37	12	48	4
590	2470	30 g	100 g	40 g	200 g	100 g	100 g	38	12	60	5

[|top|](#)

---

## **Geräucherte Ochsenzunge, grüner Salat, Brot, Orangen**

Ochsenzunge:  
frische Zunge dünn aufschneiden.

Salat:  
in Essig-Ölmarinade zubereiten.

Orangen:  
als Salat mit Süßstoff und 1 TL Arrak verfeinern.

kcal	kJ	Ochsen- zunge	grüner Salat	Graham- brot	Orangen	Eiw g	Fett g	kH g	BE
280	1172	75 g	50 g	25 g	-	14	17	12	1
340	1424	75 g	50 g	50 g	-	16	18	24	2
410	1717	75 g	50 g	50 g	130 g	16	18	36	3
530	2219	100 g	50g	75 g	130 g	22	22	48	4
600	2515	100 g	50 g	100 g	130 g	24	23	60	5

[|top|](#)

---

## **Kalte Platte**

Endivien:  
in Joghurtmarinade zubereiten

Pflaumenkompott:  
frische Früchte oder Kompott mit Süßstoff, Nelken, Zimtstange kochen, oder zuckerlose konservierte Früchte verwenden.

kcal	kJ	Graham-	Roast-	Schmelzkäse	Endivien	Pflaumen-	Eiw	Fett	kH	BE
------	----	---------	--------	-------------	----------	-----------	-----	------	----	----

		brot	beef	20 %		kompott	g	g	g	
300	1256	50 g	40 g	30 g	100 g	-	16	11	24	2
390	1633	50 g	50 g	30 g	100 g	100 g	19	13	36	3
500	2093	75 g	50 g	60 g	100 g	100 g	25	16	48	4
600	2512	100 g	60 g	60 g	150 g	100 g	28	18	60	5

[|top|](#)

---

## **Karottenrohkost, Huhn in Aspik, grüner Salat, Brot**

Karottenrohkost:

Äpfel und Karotten in eine Marinade aus Magerjoghurt, Zitronensaft, Süßstoff reiben.

Huhn in Aspik:

Fertigprodukt oder Zubereitung:

Eingeweichte Gelatine in warme, entfettete Hühnersuppe einrühren (3 g Gelatine auf 100 g Suppe). Gekochtes Hühnerfleisch mit Tomaten- oder Karottenscheiben, Petersilie garnieren, mit Suppe übergießen, im Kühlschrank kalt werden lassen.

grüner Salat:

in Joghurtmarinade anrichten.

kcal	kJ	Hühnerfleisch	grüner Salat	Magerjoghurt	Karotten	Äpfel	Mischbrot	Eiw g	Fett g	kH g	BE
280	1172	100 g	50 g	1	85 g	50 g	-	26	9	12	1
340	1424	100 g	50 g	1	85 g	50 g	25 g	27	10	24	2
440	1842	125 g	50 g	1	85 g	50 g	50 g	34	12	36	3
510	2135	125 g	50 g	1	85 g	50 g	75 g	36	12	48	4
580	2428	150 g	50 g	1	170 g	100 g	75 g	42	13	60	5

[|top|](#)

---

## **Krabbencocktail, grüner Salat mit Kresse, Orangen**

Krabbencocktail:

Krabben in Marinade aus 1 El Joghurt, Zitronensaft, Gin, kleingehackten Oliven, Salz, Pfeffer, Paprika, gewürfelten Tomaten zubereiten, auf grünem Salatblatt anrichten.

Bei 5 BE 30 g Camembert (30 Fett i. Tr.)

Salat:  
in Joghurtmarinade zubereiten.

kcal	kJ	Krabben	Tomaten	Oliven	Salate	Toast- brot	Camem- bert	Orange	Eiw g	Fett g	kH g	BE
320	1340	100 g	50 g	30 g	100 g	50 g	-	-	25	8	24	2
420	1758	125 g	50 g	30 g	100 g	50 g	-	130 g	31	9	36	3
480	2010	125 g	50 g	30 g	100 g	75 g	-	130 g	33	9	48	4
610	2554	125 g	50 g	30 g	100 g	100 g	30 g	130 g	42	14	60	5

[|top|](#)

## **Rindfleischsalat, Birnenkompott**

Rindfleischsalat:

Paprikaschoten (rot und grün) blanchieren, in Streifen schneiden.  
Das gegarte Rindfleisch ebenfalls kleinschneiden, Champignons blättrig schneiden, je 1 EL kleingehackte Zwiebeln, Kapern, Gewürzgurken dazugeben, in Marinade aus Essig, Salz, Pfeffer, Senf, Tomatenmark Tabasco, Kräutern und Öl zubereiten und durchziehen lassen.

Birnenkompott:

Kompott aus zuckerlosen konservierten Früchten zubereiten.

kcal	kJ	Rind- fleisch	Paprika- schoten	Cham- pignons	Öl	Roggen- brot	Birnen	Eiw g	Fett g	kH g	BE
320	1340	75 g	100 g	50 g	5 g	50 g	-	23	9	24	2
410	1717	100 g	100 g	50 g	5 g	50 g	90 g	29	11	36	3
520	2177	100 g	100 g	50 g	10 g	75 g	90 g	32	16	48	4
620	2596	125 g	150 g	50 g	10 g	100 g	90g	41	18	60	5

[|top|](#)

## **Salatplatte mit Eiern, Brot, Buttermilch**

Eier hartkochen und vierteln, Je nach Jahreszeit grünen Salat, Tomaten- und Rettichsalat in Essig-Ölmarinade, Gurken-, Spargelsalat in Joghurtmarinade zubereiten und mit Eiern garnieren.

kcal	kJ	verschiedene Salate	Eier	Roggenbrot	Buttermilch	Eiw g	Fett g	kH g	BE
250	1047	250 g	1	25 g	-	12	12	12	1
310	1298	250 g	1	50 g	-	14	12	24	2
420	1758	250 g	1	50 g	1/4 l	24	14	36	3
570	2386	250g	2	75 g	1/4 l	33	20	47	4
640	2680	250 g	2	100 g	1/4 l	34	20	60	5

[|top|](#)

---

## **Schinken-Käsetoast, grüner Salat, Obstsalat**

Schinken-Käse-Toast:

Toastbrot mit Tomatenscheiben, magerem Schinken, Käsescheiben (30% Fett i. Tr.) belegen und überbacken.

Salat:

mit Joghurtmarinade anrichten.

Obstsalat:

Äpfel, Orangen und Birnen in kleine Stücke schneiden, mit Zitronensaft, Süßstoff, 1 TL Arrak verfeinern. Bei 5 BE mit 10 g Haselnüssen zubereiten.

kcal	kJ	Toastbrot	Tomaten	Schinken	Edamerkäse	grüner Salat	Obstsalat	Eiw g	Fett g	kH g	BE
320	1340	50 g	50 g	30 g	30 g	100 g	-	18	12	24	2
390	1633	50 g	50 g	30 g	30 g	100 g	120 g	18	12	36	3
520	2177	75 g	100 g	40 g	40 g	100 g	120 g	24	16	48	4
670	2805	75 g	100 g	50 g	40 g	100 g	240 g	28	25	60	5

[|top|](#)

---

## **Strammer Max, grüner Salat, Marillenkompott**

Strammer Max: Brot toasten, mit dünnen, mageren Schinkenscheiben belegen. Spiegelei in etwas Fett braten und auf den Schinkentoast verteilen.

Salat:  
mit Joghurtmarinade anrichten.

Marillen:  
frische oder zuckerlose konservierte Früchte verwenden.

kcal	KJ	Schinken gekochte	Eier	Fett	grüner Salat	Toast- brot	Marillen	Eiw g	Fett g	kH g	BE
260	1089	30 g	1	5 g	50 g	25 g	-	16	15	12	1
350	1465	50 g	1	5 g	50 g	50 g	-	21	17	24	2
420	1758	50 g	1	5 g	50 g	50 g	100 g	23	17	36	3
560	2345	50 g	2	5 g	50 g	75 g	100 g	32	24	48	4
630	2638	50 g	2	5 g	50 g	100 g	100 g	34	24	60	5

[|top|](#)

---