

Apfel-Hafer-Tag

Frühstück, Mittag- und Abendessen:

	Energie	Eiweiß	Fett	KH	BS	KHE
35g Haferflocken	129 kcal	4.2g	2.45g	22.5g	3.5g	2,2
95g Apfel	49 kcal	0.32g	0.38g	10.8g	1.90g	1
200ml Wasser	0 kcal	0	0	0	0	0
10g Haferkleie	37 kcal	1.3g	0.7g	6.0g	1.0g	0.6

Tagessumme:

	Energie	Eiweiß	Fett	KH	BS	KHE
	645 kcal	17.46g	10.59g	117.9	19.32	12

BS Ballaststoffe

KH Kohlenhydrate

KHE Kohlenhydrateinheiten (1 KHE = 10g Kohlenhydrate)

Diese sogenannten Entlastungstage, ob als Apfel-Hafer-Tag oder Reistag können einmal in der Woche durchgeführt werden. Es kommt hierbei zu einer Senkung der Insulinresistenz und Verbesserung der Glukosestoffwechselsituation. Weiterhin kann auch das Gewicht reduziert werden.

Als Alternative für den Reistag kann auch Bulgur oder Graupen (180g Rohgewicht) verwendet werden, insofern Sie nicht an einer Zöliakie leiden.

Wenn Sie Insulin spritzen, sprechen Sie unbedingt vorab mit Ihrem Diabetologen oder Diabetologin, ob und wie Sie eine Insulindosisanpassung vornehmen sollen.

Reistag

Vortag:

Gemüsebrühe mit 1,2 l Wasser Suppengrün, Kohlrabi, Petersilienwurzel, Sellerie, Lauch, Pastinaken. Würzen nach Belieben. Gemüse aufheben und für Mahlzeit verwenden.

180g rohen Reis mit viel Wasser und 20g Kokosfett kochen und dann über Nacht in den Kühlschrank stellen. Dadurch wird die Reisstärke gebunden und kann nicht vom Körper aufgenommen werden (weniger Kalorien)

Frühstück, Mittag- und Abendessen:

	Energie	Eiweiß	Fett	KH	BS	KHE
1/3 Reismenge	209 kcal	4.10g	0.37g	46g	0.83g	4,6
300g Gemüse	63 kcal	4.2g	0.60g	9.1g	9.0g	1
200ml Brühe	≈4 kcal					

Tagessumme:

Energie	Eiweiß	Fett	KH	BS	KHE
828 kcal	24.90g	2.91g	165.8g	29.49g	12

BS Ballaststoffe

KH Kohlenhydrate

KHE Kohlenhydrateinheiten (1 KHE = 10g Kohlenhydrate)

Diese sogenannten Entlastungstage, ob als Apfel-Hafer-Tag oder Reistag können einmal in der Woche durchgeführt werden. Es kommt hierbei zu einer Senkung der Insulinresistenz und Verbesserung der Glukosestoffwechselsituation. Weiterhin kann auch das Gewicht reduziert werden.

Als Alternative für den Reistag kann auch Bulgur oder Graupen (180g Rohgewicht) verwendet werden, insofern Sie nicht an einer Zöliakie leiden.

Wenn Sie Insulin spritzen, sprechen Sie unbedingt vorab mit Ihrem Diabetologen oder Diabetologen, ob und wie Sie eine Insulindosisanpassung vornehmen sollen.