

# Mahlzeiten mit moderatem Kohlenhydratanteil

## Hauptmahlzeit



### Für wen und wofür?

- Geeignet für gesunde, normalgewichtige Personen, die sich wenig bewegen, und für gesunde, übergewichtige Personen, die drei- bis viermal pro Woche 30 bis 45 Minuten Sport treiben.
- Für eine ausgeglichene Energiebilanz.

### Zusammensetzung der Hauptmahlzeit

- mind. 300 g Gemüse, Salat, Pilze oder 150 g zuckerarmes Obst
- 200–250 g Milchprodukt oder 70–80 g Käse oder 200 g Fleisch oder Fisch oder 3 Eier
- 30–50 g Haferflocken oder eine Scheibe Vollkornbrot oder 200 g Kartoffeln oder 40–60 g Beilagen (ungekocht)
- 20–30 g Nüsse oder Butter oder 2–3 EL Öl

### Schinkensalat auf Gurke und Quarkbrot

Für 1 Person

Ca. 30 Minuten

#### Zutaten

Salat:

- 75 g Schinkenwürfeli
- 75 g Eier (1,5 Stück), hartgekocht, gewürfelt
- Bundzwiebel, in feine Ringe geschnitten
- 150 g Tomate, entkernt, gewürfelt
- 20 g Sonnenblumenkerne

Sauce:

- ½ TL Senf
- ¾ TL weisser Balsamico-Essig
- ¾ TL Rapsöl
- 1 EL Halbfett- oder Magerquark
- Salz, Pfeffer, Schnittlauch, geschnitten

150 g Garten- oder Salatgurken, gerüstet, in Scheiben

75 g Roggenschrotbrot

50 g Halbfettquark

Salz, Pfeffer, Kresse oder Schnittlauch

#### Zubereitung

1. Salat: Schinken, Eier, Zwiebel, Tomaten und Sonnenblumenkerne mischen.
2. Sauce: Alle Zutaten verrühren. Mit dem Salat mischen.
3. Gurkenscheiben gefächert in eine Schale legen, Salat darauf verteilen.
4. Brot mit Quark bestreichen, würzen. Kresse oder Schnittlauch darauf verteilen. Zum Salat servieren.

Nährwerte pro Portion:

Energie: 673 kcal, Eiweiss: 49 g, Fett: 32 g, Kohlenhydrate: 42 g