

Mahlzeiten mit niedrigem Kohlenhydratanteil

Hauptmahlzeit



Für wen und wofür?

- Geeignet zum Abnehmen und zur Entlastung des Stoffwechsels.
- Für eine energiereduzierte Ernährung.

Zusammensetzung der Hauptmahlzeit

- mind. 250 g Gemüse, Salat, Pilze oder 100–125 g zuckerarmes Obst
- 150–250 g Milchprodukt oder 50–70 g Käse oder 150 g Fleisch oder Fisch oder 2 Eier
- 20–30 g Haferflocken oder eine dünne Scheibe Vollkornbrot oder 150 g Kartoffeln oder 30–40 g Beilagen (ungekocht)
- 10–20 g Nüsse oder Butter oder 1–2 EL Öl

Schinkensalat auf Gurke und Quarkbrot

Für 1 Person

Ca. 30 Minuten

Zutaten

Salat:

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

Sauce:

- ¼ TL Senf
- ½ TL weisser Balsamico-Essig
- ½ TL Rapsöl
- 1 EL Halbfett- oder Magerquark
- Salz, Pfeffer, Schnittlauch, geschnitten

150 g Garten- oder Salatgurken, gerüstet, in Scheiben

50 g Roggenschrotbrot

30 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: 494 kcal, Eiweiss: 34 g, Fett: 25 g, Kohlenhydrate: 30 g