

Mahlzeiten mit hohem Kohlenhydratanteil

Hauptmahlzeit



Rüebli mit Chicken-Nuggets und Kräuterquark

Für 1 Person
Ca. 30 Minuten

Zutaten

50 g feiner Maisgriess
Salz, Pfeffer, Curry
150 g Pouletbrüstchen, in Würfel geschnitten
30 g Bratbutter oder Bratcrème
100 g Halbfettquark
Salz, Pfeffer
½ Bund Schnittlauch, fein geschnitten
350 g Rüebli, gerüstet, in Stücke geschnitten

Zubereitung

1. Rüebli dünsten.
2. Mais und Gewürze mischen, Poulet darin wenden.
In Bratbutter bei mittlerer Hitze 8–10 Minuten rundum goldbraun braten.
3. Quark würzen, Schnittlauch dazugeben.
4. Chicken-Nuggets mit Kräuterquark und Rüebli auf Teller anrichten.

Nährwerte pro Portion:

Energie: 838 kcal, Eiweiss: 54 g, Fett: 38 g Kohlenhydrate: 64 g

Für wen und wofür?

- Geeignet für gesunde, schlanke Personen, die mindestens viermal pro Woche 60 Minuten Sport treiben und um fit und schlank zu bleiben und die körperliche Leistungsfähigkeit zu optimieren.
- Für eine verdiente Extraportion Kohlenhydrate und Energie.

Zusammensetzung der Hauptmahlzeit

- mind. 350 g Gemüse, Salat, Pilze oder 150 g zuckerarmes Obst
- 250 g Milchprodukt oder 80–100 g Käse oder 200–250 g Fleisch oder Fisch oder 3–4 Eier
- 50–60 g Haferflocken oder 2 Scheiben Vollkornbrot oder 300 g Kartoffeln oder 60–70 g Beilagen (ungekocht)
- 30 g Nüsse oder Butter oder 3 EL Öl