

Mahlzeiten mit hohem Kohlenhydratanteil

Hauptmahlzeit



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

Schinkensalat auf Gurke und Quarkbrot

Für 1 Person

Ca. 30 Minuten

Zutaten

Salat:

- 100 g Schinkenwürfeli
- 100 g Eier (2 Stück), hartgekocht, gewürfelt
- Bundzwiebel, in feine Ringe geschnitten
- 150 g Tomate, entkernt, gewürfelt
- 30 g Sonnenblumenkerne

Sauce:

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

200 g Garten- oder Salatgurken, gerüstet, in Scheiben

100 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: 890 kcal, Eiweiss: 64 g, Fett: 43 g, Kohlenhydrate: 55 g