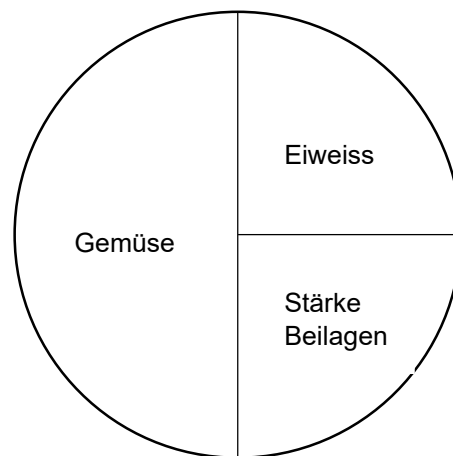


Der **ausgewogene** Salatteller für **Menschen** mit **Diabetes**



Um einen ausgewogenen Salatteller zuzubereiten, der als vollwertige Mahlzeit betrachtet werden kann und auch den Blutzucker berücksichtigt, können Sie den folgenden „Plan“ verwenden, um Ihren eigenen Salatteller zusammenzustellen.

Der Boden des Tellers sollte Gemüse sein, etwa die Hälfte des Tellers.

Sie können aus einer Vielzahl verschiedener Salatblätter und anderem Gemüse wählen (Je mehr Vielfalt und Farbe, desto besser!) wie zum Beispiel:

- Blattsalat: Nüsslisalat, Eichblattsalat, Radicchio, Endiviensalat, Bataviasalat
- Rübli, Tomate, Fenchel, Radieschen, Gurken, Peperoni, Randen Würfel
- Frische Kräuter: Petersilie, Dill, Basilikum, Schnittlauch

Etwa ein Viertel des Tellers sollte aus eiweissreichen Lebensmitteln bestehen. (eine Portion hat etwa die Grösse Ihrer Handfläche):

- 2 gekochte Eier, 100 g geräucherter Fisch, 100 g Thunfisch (Dose), 100-150 g Hüttenkäse, 100 g Tofu, 100 g Pouletstreifen, 100-120 g gekochte Hülsenfrüchte (Kichererbsen, Linsen, Kidneybohnen, weisse Bohnen), 40 g Mozzarella Käse oder Feta Käse

Das andere Viertel Ihres Tellers sollte aus stärkehaltigen Vollkornprodukten bestehen.

Vollkorn hat eine mildere Wirkung auf Blutzucker und Insulin als Weißbrot, weißer Reis und andere raffinierte Produkte.

- 50 g (1 Scheibe) Ruch oder Vollkornbrot, 1 Handvoll Vollkorn Teigwaren (gekocht), 1 Handvoll Vollreis (gekocht), 1 Handvoll Rollgerste (gekocht), 2 mittelgroße Kartoffeln

Vervollständigen Sie die Mahlzeit mit einer kleinen Menge gesundem Fett, indem Sie ein Salatdressing aus Olivenöl oder Rapsöl (1 Esslöffel Öl pro Person/Teller) verwenden oder einige Samen/Kernen, Nüsse oder Oliven über den Salat streuen.

Der **ausgewogene** Salatteller für **Menschen mit Diabetes**

Nachfolgend finden Sie ein Rezept zur Herstellung einer Salatsauce auf Basis von Olivenöl oder Rapsöl.

klassische Vinaigrette (4 Personen)

- 2 TL Senf (mild)
- 2 EL Balsamico Essig
- 4 EL Rapsöl oder Olivenöl
- 1 TL Salat Kräuter (optional)
- 1 TL Honig (optional)
- Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Mischen Sie die Zutaten in einer kleinen Schüssel.

Alternativ können Sie alle Zutaten in ein altes gereinigtes Konfi/Honig Glas geben, den Deckel fest aufsetzen und schütteln. Auf diese Weise kann es etwas einfacher sein, alle Zutaten zu mischen.

Joghurtdressing (4 Personen)

- 2 TL Senf (mild)
- 4 EL Joghurt Nature
- 4 EL Rapsöl oder Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Schnittlauch, feingeschnitten (optional)
- Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Mischen Sie die Zutaten in einer kleinen Schüssel.

Alternativ können Sie alle Zutaten in ein altes gereinigtes Konfi/Honig Glas geben, den Deckel fest aufsetzen und schütteln. Auf diese Weise kann es etwas einfacher sein, alle Zutaten zu mischen.