

Hafertage



Folgend 2 Tage als Vorlage für Ihre hafertage.

1. Hafertag

Lebensmittel

200 g Haferflocken
1,5 l Flüssigkeit für die Haferspeisen,
aufgeteilt in Gemüsebrühe und Wasser
20 g gehobelte Mandeln
7 g Suppenwürze
Kräutermischung frisch oder tiefgekühlt
etwas Zimt, ggf. etwas Stevia

Frühstück

500 ml Wasser
kurz mit Zimt aufkochen.
66 g Haferflocken einrühren und quellen lassen.
10 g Mandeln unterrühren und ggf. mit etwas Stevia abschmecken.

Mittagessen

Suppenwürze in 500 ml Wasser aufkochen.
66 g Haferflocken einrühren und quellen lassen. Kurz vor dem Anrichten die Kräuter unterrühren.

Abendessen

Je nach Geschmack wie Frühstück oder Mittagessen.

2. Hafertag

Lebensmittel

225 g Haferflocken
1,5 l Flüssigkeit für die Haferspeisen,
aufgeteilt in Gemüsebrühe und Wasser
50 g Beeren frisch oder tiefgekühlt ohne Zucker
50 g Lauch
Kräuter frisch oder tiefgekühlt
Zitronensaft, falls gewünscht Stevia oder Erythryt

Frühstück

75 g Haferflocken in 350-500 ml heissem Wasser quellen lassen. Mit 25 g Beeren verfeinern.
gerne mit zitrone oder Stevia/Erythryt abschmecken.

Mittagessen

75 g Haferflocken in 350-500 ml Wasser oder fettfreier Gemüsebrühe kurz aufkochen. 50 g Lauch kleinschneiden und hinzufügen. Der Lauch kann roh verwendet werden oder in einer beschichteten Pfanne gedünstet werden. Kräuter nach Geschmack hinzufügen.

Abendessen

Je nach Geschmack wie Frühstück oder Mittagessen.

Gesamtmenge von 50 g Beeren und 50 g Lauch pro Tag sollte nicht überschritten werden.

Mahlzeitengestaltung während der Hafertage

Ein Vorbereitungsstag

Der Vorbereitungsstag dient dazu, erhöhte Blutzuckerwerte bereits vor den Hafertagen zu senken. Somit kann der Effekt der Hafertage auf die Insulinresistenz verstärkt werden.

Beispiel

- F 30 g Kohlenhydrate, z.B. 40 g Brot und + 200 ml Milch. Eiweissbeilage frei.
- M 30 g Kohlenhydrate z.B. 120 g Teigwaren gekocht, Eiweiss und Gemüsebeilage frei.
- A 30 g Kohlenhydrate z.B. 180 g Kartoffeln gekocht. Eiweiss und Gemüsebeilage frei.

3 Hafertage

pro Hafertag 3x 75 g Haferflocken (entspricht 3x 50 g Kohlenhydrate)

Beispiel

- F 75 g Haferflocken
50 g Früchte
200 ml Magermilch
- M 75 g Haferflocken
50 g Gemüse
500-700 ml Wasser, Bouillon
- A 75 g Haferflocken
50 g Gemüse
500-700 ml Wasser ,Bouillon




2 Nachbereitungstage

wie Vorbereitungsstag durchführen.

Photo by [Visual Stories](#) || [Micheile](#) on [Unsplash](#)

EIN SERVICE VON
APOTHECUMplus⁺

 Folgen Sie uns auch auf
www.facebook.com/APOTHECUM

© by SYNAPO