

Diabetes Typ 2 Meal Prep Wochenküche

*52 Wochen blutzuckerbewusst vorkochen, portionieren und
entspannt essen – mit Kohlenhydratangaben, Teller-Methode,
14-Tage-Plan und Einkaufsliste*

Sophie Hartmann

A5-Ausgabe | diabetesfreundliche Alltagsküche

Copyright und rechtliche Hinweise

Copyright © 2026 Sophie Hartmann. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Buch, einschließlich Aufbau, Texte, Tabellen, Rezeptformulierungen und redaktioneller Gestaltung, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich zulässigen Grenzen bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung.

Ohne ausdrückliche Genehmigung dürfen keine Teile dieses Buches vervielfältigt, gespeichert, öffentlich zugänglich gemacht, verkauft, übersetzt, bearbeitet oder in gedruckter, digitaler, mechanischer oder sonstiger Form weitergegeben werden.

Die in diesem Buch genannten Lebensmittel, Zubereitungsideen und Nährwertangaben dienen der allgemeinen Orientierung. Marken, Produktzusammensetzungen und Etiketten können sich ändern; maßgeblich sind immer die tatsächlich verwendeten Zutaten und Herstellerangaben.

Alle Rechte an der Ausgabe, am Titelkonzept, an Tabellen und an der typografischen Gestaltung bleiben vorbehalten. Druckfehler, Irrtümer und Änderungen vorbehalten.

Haftungsausschluss

Dieses Buch dient ausschließlich der allgemeinen Information, Küchenplanung und kulinarischen Inspiration. Es ersetzt keine ärztliche Diagnose, keine individuelle Ernährungsberatung, keine Diabetesberatung und keine Anpassung von Medikamenten.

Diabetes ist eine medizinische Erkrankung mit unterschiedlichen Formen, Ursachen und Behandlungsplänen. Menschen mit Typ-1-Diabetes, Typ-2-Diabetes, Schwangerschaftsdiabetes, Prädiabetes, Nierenerkrankungen, Lebererkrankungen, Essstörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Untergewicht, Schwangerschaft, Stillzeit oder Insulin- bzw. Medikamententherapie benötigen individuelle fachliche Begleitung.

Ändern Sie niemals Insulin, blutzuckersenkende Medikamente, Dosierungen, Messintervalle oder ärztliche Vorgaben aufgrund dieses Buches. Besprechen Sie Ernährungsumstellungen, Gewichtsziele, Fasten, starke Kohlenhydratreduktion und neue Bewegungsroutinen mit Ihrem Behandlungsteam.

Alle Nährwertangaben, Kohlenhydratwerte und Portionsgrößen sind Schätzwerte. Produktmarken, Reifegrad, Zubereitung, Ölmenge, Portionsgröße und Etiketten können die tatsächlichen Werte verändern. Wer Kohlenhydrate zur Medikamenten- oder Insulindosierung berechnet, muss die konkret verwendeten Produkte selbst prüfen.

Blutzuckerreaktionen sind individuell. Ein Gericht, das für eine Person gut funktioniert, kann bei einer anderen Person anders wirken. Messen Sie nach ärztlicher Empfehlung und beobachten Sie, wie Ihr Körper auf Mahlzeiten, Bewegung, Stress, Schlaf, Krankheit und Medikamente reagiert.

Bei Symptomen einer Unterzuckerung oder Überzuckerung, ungewöhnlichen Beschwerden oder medizinischer Unsicherheit ist sofort fachlicher Rat einzuholen. Dieses Buch enthält keine Notfallanleitung.

Achten Sie auf Allergene, Kreuzkontakt, Lebensmittelsicherheit und sichere Lagerung. Rezepte sollten vor Veröffentlichung oder Weitergabe praktisch getestet und auf lokale Kennzeichnungspflichten geprüft werden.

Inhaltsverzeichnis

Medizinischer Hinweis	1
Vorwort	1
Für wen dieses Buch geeignet ist	1
So verwenden Sie dieses Buch	2
Blutzucker im Alltag wissenschaftlich und praktisch verstehen	2
Die einfache Teller-Methode	3
Kohlenhydrate, Zucker und Ballaststoffe verständlich erklärt	3
Praktische Zutatenliste für die diabetesfreundliche Küche	3
Einfache Austausch-tabelle für den Alltag	4
7-Tage-Einstiegsplan	4
Einkaufsliste für die erste Woche	5
Rezeptsammlung: diabetesfreundliche Rezepte für den Alltag	6
Frühstück	7
Knuspriger Eier mit Brokkoli und Linsen	7
Kräuterreicher Hähnchenbrust mit Karotten und Quinoa	8
Meal prep: Eier mit Brokkoli und Haferflocken	9
Milder Eier mit Brokkoli und Vollkornreis	10
Gemüse-Omelett mit Karotten und Kräutern	11
Meal prep: Eier mit Brokkoli und Quinoa	12
Würziger Eier mit Brokkoli und Vollkornbrot	13
Alltagstauglicher Hähnchenbrust mit Karotten und Linsen	14
Meal prep: Eier mit Brokkoli und Bulgur	15
Gemüse-Omelett mit Brokkoli und Kräutern	16
Sättigender Hähnchenbrust mit Karotten und Vollkornreis	17
Meal prep: Eier mit Brokkoli und Bohnen	18
Kräuterreicher Eier mit Brokkoli und Bulgur	19
Frischer Hähnchenbrust mit Karotten und Vollkornbrot	20
Meal prep: Eier mit Brokkoli und Vollkornbrot	21
Cremiger Eier mit Brokkoli und Quinoa	22
Vorbereiteter Hähnchenbrust mit Karotten und Bohnen	23
Meal prep: Eier mit Brokkoli und Vollkornreis	24

Alltagstauglicher Eier mit Brokkoli und Haferflocken	25
Gemüse-Omelett mit Karotten und Kräutern	26
Meal prep: Eier mit Brokkoli und Linsen	27
Mittagessen	28
Kräuterreicher Lachsfilet mit grünen Bohnen und Bulgur	28
Frischer Linsen mit Zucchini und Vollkornbrot	29
Milder Putenstreifen mit Spinat und Linsen	30
Cremiger Lachsfilet mit grünen Bohnen und Quinoa	31
Vorbereiteter Linsen mit Zucchini und Bohnen	32
Würziger Putenstreifen mit Spinat und Vollkornreis	33
Alltagstauglicher Lachsfilet mit grünen Bohnen und Haferflocken	34
Leichter Linsen mit Zucchini und Bulgur	35
Sanfter Putenstreifen mit Spinat und Vollkornbrot	36
Sättigender Lachsfilet mit grünen Bohnen und Linsen	37
Knuspriger Linsen mit Zucchini und Quinoa	38
Kräuterreicher Putenstreifen mit Spinat und Bohnen	39
Frischer Lachsfilet mit grünen Bohnen und Vollkornreis	40
Milder Linsen mit Zucchini und Haferflocken	41
Cremiger Putenstreifen mit Spinat und Bulgur	42
Vorbereiteter Lachsfilet mit grünen Bohnen und Vollkornbrot	43
Würziger Linsen mit Zucchini und Linsen	44
Alltagstauglicher Putenstreifen mit Spinat und Quinoa	45
Leichter Lachsfilet mit grünen Bohnen und Bohnen	46
Sanfter Linsen mit Zucchini und Vollkornreis	47
Sättigender Putenstreifen mit Spinat und Haferflocken	48
Knuspriger Lachsfilet mit grünen Bohnen und Bulgur	49
Abendessen	50
Milder Magerquark mit Paprika und Haferflocken	50
Cremiger Bohnen mit Blumenkohl und Bulgur	51
Vorbereiteter Tofu mit Tomaten und Vollkornbrot	52
Gemüse-Omelett mit Paprika und Kräutern	53
Alltagstauglicher Bohnen mit Blumenkohl und Quinoa	54

Leichter Tofu mit Tomaten und Bohnen	55
Sanfter Magerquark mit Paprika und Vollkornreis	56
Sättigender Bohnen mit Blumenkohl und Haferflocken	57
Gemüse-Omelett mit Tomaten und Kräutern	58
Kräuterreicher Magerquark mit Paprika und Vollkornbrot	59
Frischer Bohnen mit Blumenkohl und Linsen	60
Milder Tofu mit Tomaten und Quinoa	61
Cremiger Magerquark mit Paprika und Bohnen	62
Gemüse-Omelett mit Blumenkohl und Kräutern	63
Würziger Tofu mit Tomaten und Haferflocken	64
Alltagstauglicher Magerquark mit Paprika und Bulgur	65
Leichter Bohnen mit Blumenkohl und Vollkornbrot	66
Sanfter Tofu mit Tomaten und Linsen	67
Gemüse-Omelett mit Paprika und Kräutern	68
Knuspriger Bohnen mit Blumenkohl und Bohnen	69
Kräuterreicher Tofu mit Tomaten und Vollkornreis	70
Frischer Magerquark mit Paprika und Haferflocken	71
Vegetarisch	72
Vorbereiteter Hähnchenbrust mit Karotten und Vollkornreis	72
Meal prep: Eier mit Brokkoli und Bohnen	73
Alltagstauglicher Eier mit Brokkoli und Bulgur	74
Leichter Hähnchenbrust mit Karotten und Vollkornbrot	75
Meal prep: Eier mit Brokkoli und Vollkornbrot	76
Sättigender Eier mit Brokkoli und Quinoa	77
Knuspriger Hähnchenbrust mit Karotten und Bohnen	78
Meal prep: Eier mit Brokkoli und Vollkornreis	79
Frischer Eier mit Brokkoli und Haferflocken	80
Milder Hähnchenbrust mit Karotten und Bulgur	81
Meal prep: Eier mit Brokkoli und Linsen	82
Vorbereiteter Eier mit Brokkoli und Linsen	83
Würziger Hähnchenbrust mit Karotten und Quinoa	84
Meal prep: Eier mit Brokkoli und Haferflocken	85

Leichter Eier mit Brokkoli und Vollkornreis	86
Sanfter Hähnchenbrust mit Karotten und Haferflocken	87
Meal prep: Eier mit Brokkoli und Quinoa	88
Knuspriger Eier mit Brokkoli und Vollkornbrot	89
Kräuterreicher Hähnchenbrust mit Karotten und Linsen	90
Meal prep: Eier mit Brokkoli und Bulgur	91
Milder Eier mit Brokkoli und Bohnen	92
Cremiger Hähnchenbrust mit Karotten und Vollkornreis	93
Fisch & Geflügel	94
Alltagstauglicher Putenstreifen mit Spinat und Bohnen	94
Gemüse-Omelett mit grünen Bohnen und Kräutern	95
Sanfter Linsen mit Zucchini und Haferflocken	96
Sättigender Putenstreifen mit Spinat und Bulgur	97
Knuspriger Lachsfilet mit grünen Bohnen und Vollkornbrot	98
Krauterreicher Linsen mit Zucchini und Linsen	99
Gemüse-Omelett mit Spinat und Kräutern	100
Milder Lachsfilet mit grünen Bohnen und Bohnen	101
Cremiger Linsen mit Zucchini und Vollkornreis	102
Vorbereiteter Putenstreifen mit Spinat und Haferflocken	103
Würziger Lachsfilet mit grünen Bohnen und Bulgur	104
Gemüse-Omelett mit Zucchini und Kräutern	105
Leichter Putenstreifen mit Spinat und Linsen	106
Sanfter Lachsfilet mit grünen Bohnen und Quinoa	107
Sättigender Linsen mit Zucchini und Bohnen	108
Knuspriger Putenstreifen mit Spinat und Vollkornreis	109
Gemüse-Omelett mit grünen Bohnen und Kräutern	110
Frischer Linsen mit Zucchini und Bulgur	111
Milder Putenstreifen mit Spinat und Vollkornbrot	112
Cremiger Lachsfilet mit grünen Bohnen und Linsen	113
Vorbereiteter Linsen mit Zucchini und Quinoa	114
Gemüse-Omelett mit Spinat und Kräutern	115
Snacks	116

Sanfter Tofu mit Tomaten und Quinoa	116
Sättigender Magerquark mit Paprika und Bohnen	117
Knuspriger Bohnen mit Blumenkohl und Vollkornreis	118
Kräuterreicher Tofu mit Tomaten und Haferflocken	119
Frischer Magerquark mit Paprika und Bulgur	120
Milder Bohnen mit Blumenkohl und Vollkornbrot	121
Cremiger Tofu mit Tomaten und Linsen	122
Vorbereiteter Magerquark mit Paprika und Quinoa	123
Würziger Bohnen mit Blumenkohl und Bohnen	124
Alltagstauglicher Tofu mit Tomaten und Vollkornreis	125
Leichter Magerquark mit Paprika und Haferflocken	126
Sanfter Bohnen mit Blumenkohl und Bulgur	127
Sättigender Tofu mit Tomaten und Vollkornbrot	128
Knuspriger Magerquark mit Paprika und Linsen	129
Kräuterreicher Bohnen mit Blumenkohl und Quinoa	130
Frischer Tofu mit Tomaten und Bohnen	131
Milder Magerquark mit Paprika und Vollkornreis	132
Cremiger Bohnen mit Blumenkohl und Haferflocken	133
Vorbereiteter Tofu mit Tomaten und Bulgur	134
Würziger Magerquark mit Paprika und Vollkornbrot	135
Alltagstauglicher Bohnen mit Blumenkohl und Linsen	136
14-Tage-Plan für blutzuckerbewusste Mahlzeiten	137
Einkaufsliste Woche 1	138
Einkaufsliste Woche 2	138
Austauschideen für den Alltag	139
Kohlenhydratmengen im Überblick	139
Schnelle Rezepte für Frühstück, Mittag und Abendessen	139
Meine liebsten Rezepte	140
Mein persönlicher Wochenplan	140
Notizen	141
Schlusswort	142
Wichtiger medizinischer Hinweis	142

Medizinischer Hinweis

Die Ernährung ist nur ein Teil des Diabetesmanagements. Blutzuckerwerte werden auch durch Medikamente, Bewegung, Schlaf, Stress, Infekte, Hormone, Alkoholkonsum und individuelle Stoffwechselreaktionen beeinflusst.

Dieses Buch arbeitet mit vorsichtigen Formulierungen wie diabetesfreundlich, blutzuckerbewusst und alltagstauglich. Damit ist gemeint, dass die Rezepte auf ausgewogene Portionen, ballaststoffreiche Zutaten, Eiweißquellen und nachvollziehbare Kohlenhydratangaben achten. Es bedeutet nicht, dass ein Rezept für jede Person geeignet ist oder eine bestimmte Blutzuckerwirkung garantiert.

Wer Kohlenhydrate zählt, sollte nicht nur Zucker betrachten, sondern die gesamten Kohlenhydrate, die Ballaststoffe, die Portionsgröße und die Kombination mit Eiweiß und Fett. Besonders Fertigprodukte, Joghurt, Brot, Müslimischungen, Saucen und Getränke sollten anhand des Etiketts geprüft werden.

Vorwort

Dieses A5-Rezeptbuch wurde für Menschen geschrieben, die vorbereitete Komponenten, Lunchboxen und planbare Wochenroutinen suchen. Es soll keine strenge Diät verordnen, sondern den Alltag ordnen: Was kommt auf den Teller, wie groß ist die Kohlenhydratportion, welche Zutaten machen satt und welche Alternativen sind praktisch?

Die Rezepte sind bewusst einfach gehalten. Sie nutzen vertraute Lebensmittel, klare Schritte und übersichtliche Nährwertangaben. Der Schwerpunkt liegt auf Mahlzeiten, die sich wiederholen, vorbereiten und an den eigenen Alltag anpassen lassen.

Für wen dieses Buch geeignet ist

Dieses Buch eignet sich für Erwachsene, die diabetesfreundlicher kochen möchten, für Angehörige, die ausgewogenere Mahlzeiten planen, und für Menschen, die ihren Einkauf klarer strukturieren wollen.

Es ist besonders hilfreich, wenn Sie eine verständliche Grundlage suchen: einfache Tellerlogik, Kohlenhydratbewusstsein, ballaststoffreiche Zutaten und alltagstaugliche Rezepte ohne komplizierte Küchentechnik.

Nicht geeignet ist das Buch als alleinige Grundlage für medizinische Entscheidungen, Insulindosierung, Therapieänderungen oder stark individualisierte Ernährungspläne.

So verwenden Sie dieses Buch

Lesen Sie zuerst die Grundlagenkapitel. Danach können Sie den 7-Tage-Einstieg nutzen, um Frühstück, Mittagessen, Abendessen und Snacks sinnvoll zu kombinieren.

Jedes Rezept enthält geschätzte Kohlenhydrate pro Portion. Diese Werte dienen der Orientierung und müssen bei medizinischer Notwendigkeit mit den tatsächlich verwendeten Produkten verglichen werden.

Die Tabellen am Ende helfen beim Planen: 14-Tage-Plan, Einkaufslisten, Kohlenhydratübersicht, Austauschideen, persönliche Wochenplanung und Notizen.

Blutzucker im Alltag wissenschaftlich und praktisch verstehen

Blutzuckerfreundliches Essen beginnt nicht mit Verboten, sondern mit Struktur. Regelmäßige Mahlzeiten, passende Portionsgrößen, ausreichend Eiweiß, Gemüse, Ballaststoffe und bewusste Kohlenhydratquellen können helfen, Mahlzeiten berechenbarer zu machen.

Kohlenhydrate erhöhen den Blutzucker meist stärker als Eiweiß oder Fett. Gleichzeitig sind nicht alle kohlenhydrathaltigen Lebensmittel gleich: Vollkorn, Hülsenfrüchte, Gemüse und ganze Früchte verhalten sich anders als süße Getränke, Weißmehlprodukte oder große Portionen Süßes.

Bewegung, Schlaf und Stress gehören ebenfalls zum Alltag. Viele Menschen beobachten, dass ein Spaziergang nach dem Essen, regelmäßige Schlafzeiten und ein ruhiger Essrhythmus ihre Werte besser vorhersehbar machen. Individuelle medizinische Empfehlungen haben immer Vorrang.

Die einfache Teller-Methode

Die Teller-Methode ist eine visuelle Orientierung. Eine alltagstaugliche Mahlzeit besteht häufig aus einer großen Portion nicht stärkehaltigem Gemüse, einer klaren Eiweißquelle, einer kleineren Kohlenhydratportion und einer kleinen Menge gesunder Fettquelle.

Praktisch bedeutet das: etwa die Hälfte des Tellers mit Gemüse oder Salat, ein Viertel mit Eiweiß wie Fisch, Geflügel, Ei, Tofu, Quark oder Hülsenfrüchten und ein Viertel mit einer bewusst gewählten Kohlenhydratquelle.

Die Methode ersetzt kein individuelles Kohlenhydratzählen, macht Mahlzeiten aber leichter planbar. Wer Insulin nach Kohlenhydraten dosiert oder sehr genaue Werte benötigt, sollte zusätzlich Grammangaben und Etiketten nutzen.

Kohlenhydrate, Zucker und Ballaststoffe verständlich erklärt

Kohlenhydrate sind ein Sammelbegriff. Dazu gehören Stärke, Zucker und Ballaststoffe. Stärke steckt zum Beispiel in Brot, Reis, Nudeln, Kartoffeln und Getreide. Zucker kommt in Süßigkeiten, Getränken, Desserts, Obst und vielen Fertigprodukten vor.

Ballaststoffe sind ebenfalls Kohlenhydrate, werden aber anders verarbeitet. Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Nüsse und Samen können die Mahlzeit sättigender machen und die Verdauung unterstützen.

Für die Praxis zählt nicht nur, ob ein Lebensmittel Zucker enthält. Entscheidend sind Gesamtmenge, Portion, Verarbeitung, Ballaststoffanteil und die Kombination auf dem Teller.

Praktische Zutatenliste für die diabetesfreundliche Küche

Eine gute Küche beginnt mit Vorräten: Haferflocken, Hülsenfrüchte, Vollkornreis, Quinoa, Nüsse, Samen, Olivenöl, Rapsöl, ungesüßter Joghurt, Quark, Eier, Fisch, Geflügel, Tofu und tiefgekühltes Gemüse.

FrISChe Basiszutaten sind Salat, Brokkoli, Zucchini, Gurke, Tomaten, Paprika, Spinat, Pilze, Beeren, Äpfel in moderaten Portionen und Kräuter. Diese Zutaten lassen sich in vielen Rezepten wiederverwenden.

Prüfen Sie Fertigprodukte auf Zucker, Sirup, Stärke, Weißmehl und Portionsangaben. Besonders Saucen, Dressings, Müslis, Fruchtjoghurt und Getränke können mehr Kohlenhydrate enthalten als erwartet.

Einfache Austauschabelle für den Alltag

Statt häufig	Besser planbare Option	Praktischer Hinweis
Weißbrot	Vollkornbrot oder Eiweißbrot in geprüfter Portion	Etikett und Kohlenhydrate pro Scheibe prüfen
Süßes Müsli	Haferflocken mit Nüssen, Skyr und Beeren	Ungesüßte Basis verwenden
Große Pastaportion	Kleinere Vollkornportion plus Gemüse und Eiweiß	Teller-Methode nutzen
Fruchtsaft	Wasser, Tee oder Mineralwasser mit Zitrone	Saft wirkt oft schnell auf den Blutzucker
Süße Sauce	Joghurt-Kräuter-Dip oder Tomatensauce ohne Zuckerzusatz	Fertigsaucen prüfen
Pommes	Ofengemüse, kleine Kartoffelportion oder Blumenkohl	Portion bewusst planen

7-Tage-Einstiegsplan

Tag	Frühstück	Mittag	Abendessen	Notiz
Montag	Overnight-Skyr	Quinoa-Hähnchen-Box	Vorgekochtes Hähnchen mit Brokkoli	Portionen direkt beschriften
Dienstag	Eier-Muffins mit Spinat	Linsen-Salatglas	Gemüse-Ei-Pfanne	Saucen getrennt lagern
Mittwoch	Quarkbox mit Beeren	Quinoa-Hähnchen-Box	Lachs mit grünen Bohnen	Kohlenhydrate abwiegen

Donnerstag	Hafer-Becher vorbereitet	Linsen-Salatglas	Bulgur klein mit Tofu	Reste nach zwei Tagen prüfen
Freitag	Overnight-Skyr	Quinoa- Hähnchen-Box	Vorgekochtes Hähnchen mit Brokkoli	Portionen direkt beschriften
Samstag	Eier-Muffins mit Spinat	Linsen-Salatglas	Gemüse-Ei-Pfanne	Saucen getrennt lagern
Sonntag	Quarkbox mit Beeren	Quinoa- Hähnchen-Box	Lachs mit grünen Bohnen	Kohlenhydrate abwiegen

Einkaufsliste für die erste Woche

Bereich	Lebensmittel	Wofür
Gemüse	Brokkoli, Paprika, Zucchini, Karotten, Gurke	Tellerhälfte, Salate, Pfannen und Suppen
Eiweiß	Hähnchen, Tofu, Eier, Linsen, Quark	Sättigung und Mahlzeitenstruktur
Kohlenhydrate	Quinoa, Vollkornreis, Bulgur, Bohnen	Bewusste Portionen und Austauschmöglichkeiten
Fette	Olivenöl, Rapsöl, Nüsse, Avocado oder Saaten	Kleine Mengen für Geschmack
Würzung	Kräuter, Zitrone, Essig, Pfeffer, Paprika, Senf ohne Zucker	Geschmack ohne Zucker
Vorrat	Tomaten passata, TK-Gemüse, ungesüßter Tee, Brühe ohne Zuckerzusatz	Plan B für volle Tage

Rezeptsammlung: diabetesfreundliche Rezepte für den Alltag

Die folgenden Rezepte sind nach Alltagstauglichkeit aufgebaut. Sie ersetzen keine individuelle Beratung und sollten bei Bedarf mit persönlichen Kohlenhydrat- und Blutzuckerprotokollen abgeglichen werden.

Kategorie	Umfang	Einsatz im Alltag
Frühstück	21 Gerichte	Für eine schnellere Planung nach Tageszeit und Rezeptart
Mittagessen	22 Gerichte	Für eine schnellere Planung nach Tageszeit und Rezeptart
Abendessen	22 Gerichte	Für eine schnellere Planung nach Tageszeit und Rezeptart
Vegetarisch	22 Gerichte	Für eine schnellere Planung nach Tageszeit und Rezeptart
Fisch & Geflügel	22 Gerichte	Für eine schnellere Planung nach Tageszeit und Rezeptart
Snacks	21 Gerichte	Für eine schnellere Planung nach Tageszeit und Rezeptart