



INSULINRESISTENZ

... DER WEG ZUR GENESUNG

www.insulinresistenz.club

3-tage-plan

EIN KLEINER ERNÄHRUNGSPLAN ZUM
EINSTIEG IN DIE KONFORME
ERNÄHRUNG BEI INSULINRESISTENZ

*von Alicja Kurzius, Alina Moritz und Elina Martian
für die Insulinresistenz-Selbsthilfegruppen*

Du hast das Wissen, was gesund ist und was weniger, was konform ist und was sich auf Insulinresistenz negativ auswirkt? Doch fällt es dir schwer das Wissen ins Handeln umzusetzen und brauchst einen roten Faden, wonach du dich genau richten sollst? Vielleicht erreichst du ja auch trotz konformer Ernährung nicht dein Ziel einer Gewichtsabnahme oder Verbesserung deiner Blutwerte?

Genau dafür kann ein Ernährungsplan gut sein. Darum haben wir uns etwas überlegt – wir: Alicja Kurzius, Gründerin des IR-Projekts und der IR-Selbsthilfegruppen in Deutschland und Autorin des Buchs „Insulinresistenz – der Weg zur Genesung“, Alina Moritz, Ernährungswissenschaftlerin, Autorin und Ernährungsberaterin der IR-Gruppe, und Elina Martian, IR-Food-Bloggerin bei „Frau-vom-Mars.de“ und Grafikdesignerin. Wir möchten dir einen 3-Tage-Ernährungsplan schenken.

Dieser Plan ist angepasst an einen Bedarf von 1800 kcal. Es gibt Formeln wie du deinen Kalorienbedarf berechnest.

Einen guten Online-Rechner findest du hier: www.sportunterricht.ch/Theorie/Energie/energie.php

Da jeder Körper individuell ist, dienen dir die Ergebnisse lediglich als Richtwert. Teste am Besten selbst aus, ob du von dem ermitteltem Wert zu- oder abnimmst. Um deine tägliche Kalorienzufuhr zu tracken, kannst du z. B. die App „Yazio“ benutzen.

Der Ernährungsplan ist berechnet für eine weibliche Person, die 80 kg wiegt und 1,65 m groß ist. Sie schläft täglich 7 Stunden, liegt 3 Stunden vor dem Fernseher oder beim Lesen,

sitzt 10 Stunden beim Arbeiten im Büro+ Essen+Autofahren, 2 Stunden zusätzlich übt sie diese Tätigkeiten im stehen/gehen aus (z.B. Weg zum Drucker), 1 Stunde geht sie; z.B. beim Putzen, durchs Haus, Weg im Supermarkt, Gassi mit Hund und 1 Stunde macht sie Sport. Dadurch entsteht ein Kalorienbedarf von ca. 2100 kcal. Da die Frau abnehmen möchte, muss sie ein Kaloriendefizit herstellen. In ihrem Fall sind 300 kcal weniger ein guter Richtwert. Wenn du weniger verbrauchst, sollte das Defizit kleiner ausfallen, wenn mehr dann kann es auch größer sein.

Dieser Ernährungsplan deckt auch alle Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe, essentiellen Fettsäuren und Aminosäuren dieser fiktiven Person. Jedoch ist er nicht auf deine individuellen Bedürfnisse angepasst, das heißt er berücksichtigt nicht deine persönlichen Vorlieben und Abneigungen, Unverträglichkeiten oder Allergien und eben auch nicht deinen individuellen Bedarf an allen genannten Nährstoffen; inkl. Kalorien.

Wenn du persönlich an die Hand genommen werden und einen individuell auf dich zugeschnittenen 7-Tage-Ernährungsplan möchtest, melde dich gerne bei Alina Moritz unter alina.moritz1@gmx.de.

ANMERKUNGEN:

Die Algenflocken im Plan decken deinen Jodbedarf. Probier dich bei den Algen einfach durch das gesamte Sortiment. Es gibt Nori-Algen, Wakame, Meeresspaghetti uvm., die du im Biomarkt kaufen kannst. Zerkleinere sie einfach in einem Mixer und würze damit deine Speisen.

Das „Dessert“ kannst du direkt im Anschluss an das Frühstück, Mittagessen oder Abendessen essen, je nach dem wann du es am liebsten hast.



1. tag

FRÜHSTÜCK

müsli mit obst und buttermilch

- 40 g Haferflocken
- 10 g geschrotete Leinsamen
- 10 g Sonnenblumenkerne
- 150 g Obst (z.B. Pfirsich)
- 300 g Buttermilch

MITTAGESSEN

vollkornbrote, ei und rohkost

- 2 Scheiben Roggenvollkornbrot
- Becher Hüttenkäse
- 1 Paprika / 2 Karotten / 1 Kohlrabi
- 1 Ei (gekocht)

DESSERT

quark mit kernen und beeren

- 150 g Quark (20% Fett)
- 20 g Kürbiskerne
- 150 g Beeren

ABENDESSEN

bratlinge mit gemüse und tomatensosse

Bratlinge:

- 1 Glas Kidneybohnen (200 g)
- 30 g Haferflocken
- 1 TL Paprikapulver, 1 TL Tomatenmark
- (alles pürieren)
- 2 TL Rapsöl (anbraten oder im Ofen)

Gemüse:

- 200 g Zucchini, Paprika, Zwiebel
- 1 TL Rapsöl

Tomatensoße:

- 150 g passierte Tomaten
- 2 TL Paprikapulver und Kräuter

Kalorien und Makronährstoffe:

1800 kcal / 100 g Eiweiß

65 g Fett / 165 g Kohlenhydrate



2. tag

ABENDESSEN

Gedämpftes Lachsfilet mit naturreis, broccoli und Kräutersosse

- 130 g Lachs
- 50 g Naturreis (Trockengewicht)
- 300 g Broccoli
- 1 TL Olivenöl
- Gewürze nach Wahl

Kräutersoße

- 100 ml Vollmilch
- 1 TL Vollkornmehl
- 30 g Kräuter

FRÜHSTÜCK

buchweizen- pancakes mit beeren

- 40 g Buchweizenmehl
- 10 g geschrotete Leinsamen
- 15 g Mandelmehl (entölt)
- 150 g Beeren
- 150 g Vollmilch
- 1 TL Kokosöl zum Braten

Kalorien und Makronährstoffe:

1800 kcal / 100 g Eiweiß

65 g Fett / 170 KH

MITTAGESSEN

Linsen-salat

- 100 g Linsen (Trockengewicht)
- 300 g Tomaten, Gurken, Karotten
- 2 TL Hanföl
- 2 TL Algenflocken
- 1 EL Apfelessig, Gewürze

DESSERT

obst und nüsse

- 1 Stück Obst nach Wahl
- 20 g Mandeln



3. tag

DESSERT

Schoko-Kirsch Joghurt

- 200 g Naturjoghurt
- 150 g TK-Kirschen
- 15 g Kakaopulver

FRÜHSTÜCK

Pilz-omelette mit brot

- 2 Eier
- 200 g Pilze
- 1 TL Rapsöl
- 1 Scheibe Roggenvollkornbrot mit
- 1 EL Kräuterquark

MITTAGESSEN

exotischer salat mit putenstreifen, ananas & vollkorncroutons

- 100 g Blattsalat
- 200 g Gurke, Tomate, Radieschen
- 100 g Putenstreifen
- 150 g Ananas
- 2 TL Rapsöl
- 1 Scheibe Roggenvollkornbrot
in Croutons geschnitten und
in der Pfanne geröstet

ABENDESSEN

Kichererbsennudeln mit kokos-Gemüsesosse

- 100 g Kichererbsennudeln
(Trockengewicht)
- 300 g Karotten, Brechbohnen
und Zwiebeln
- 100 ml Kokosmilch
- 2 TL Algenflocken
- Kurkuma, Oregano, Basilikum

Kalorien und Makronährstoffe:

1800 kcal / 110 g Eiweiß

75 g Fett / 150 g KH