

Hafer-Tag oder Gemüse-Tag

Anwendung:

- Einstieg: Drei Tage am Stück umsetzen
- 2. Woche: Einen Tag in der Woche
- 1. Langzeitumsetzung: Einen Tag in der Woche oder einen Tag im Monat
- 2. Langzeitumsetzung: Wiederholung der drei Tage am Stück alle 6-8 Wochen
- **Als insulinpflichtiger Diabetiker/in sollte immer vorher Rücksprache mit Arzt/Ärztin gehalten werden**

Umsetzung:

- Entscheidung treffen, ob Hafer- oder Gemüse-Tag
- kann auch im Wechsel stattfinden, aber nie gleichzeitig

Hafer-Tag

- 3 Mahlzeiten bestehend aus je 75g Haferflocken + 300-500ml Wasser oder Brühe
- Ergänzende Gewürze wie Zimt oder Kräuter, sowie 100g Gemüse sind möglich
- Zubereitung:
 - Aufquellen lassen mindestens 30 Minuten oder über Nacht – bessere Verwertung der guten pflanzlichen Inhaltsstoffe
 - aufkochen lassen – teilweise Zerstörung der pflanzlichen Inhaltsstoffe, garantiert aber ab und zu eine warme Mahlzeit
- Kaffee und Tee **ohne** Milch und Zucker/Süßstoff und Mineralwasser sind nebenher trinkbar

Gemüse-Tag

- 3 Mahlzeiten
 - Frühstück bestehend aus 1 Scheibe Vollkornbrot mit 30g Magerquark und Gewürzen/Kräutern, sowie 2 Tomaten
 - Mittag und Abendessen identisch aus jeweils der Hälfte der angegebenen Gemüsemenge
- Zubereitung des Gemüses:
 - in der Pfanne mit etwas Fett erhitzen und leicht würzen
- Gemüsemenge und -auswahl:
 - 500g Zucchini, 300g Möhren, 150g Paprika, 300g Tomaten, 150g Frühlingszwiebeln