

Leitfaden:

Catering für Lions

gesund, nachhaltig und diabetesgerecht

Ernährung bei Diabetes entspricht den Grundsätzen einer gesunden Ernährung:

- pflanzenbasiert
- ballaststoffreiche Vollkornprodukte
- aus frisch zubereiteten Speisen
- regionale Produkte
- viel und saisonales Gemüse
- ausreichend saisonales Obst
- reichlich Wasser als Durstlöcher
- wenig Zucker
- hochwertige Öle und Lebensmittel, die reich an Omega 3 Fettsäuren sind
- bevorzugt vorportioniert als kleine Portionen

01 Getränke

Gut gegen Durst

- Mineralwasser, still und mit Kohlensäure
- Infused Water (Leitungswasser mit Obststückchen, Minze etc.)
- Kaffee
- Tee, diverse Sorten, auch Kräuter-/Grüntee

zum Kaffee/Tee:

- Milch
- Hafer-, Mandel oder Sojadrink
- Zucker, Stevia



02 Frühstück

Brot/Brötchen: Vollkornbrot, Vollkornbrötchen, Möhren-Eiweiß Brot, Veganes Bananenbrot, Saatenbrot, Low-Carb-Saatenbrot, Mediterranes Eiweißbrot, Quarkbrötchen

Aufstrich: Joghurt-Kräuter Rahmaufstrich mit Sprossen, Käse, Gurke, Kresse, Hummus, Avocado-Feta Dip, Fruchtaufstrich

Müsli und Co: griech. Joghurt mit Müsli/Granola, Leinsamen, Chiasamen ö.ä., Porridge, Bircher Müsli, Haferflocken, Frischobst und Naturjoghurt (vorportioniert)

Snacks: Tomaten-Mozzarella Spieße, Käsespieße/Käsewürfel, Spinatquiche, Gemüse muffins, Rührei, Lachs, Forelle, Makrele, Hering, Lachs-Frischkäse-Wraps

Nüsse: Wallnüsse, Mandeln (natur), Haselnüsse

03 Vorspeisen

Antipasto

- Rote Bete Carpaccio, Ziegenfrischkäse, Nüsse
- Asiatischer Gurkensalat, Sesam, Kombu, Rettich (vegan)
- Buchweizen-Tabouleh, gerösteter Blumenkohl, gepickelte Radieschen
- Couscous-Salat mit Tomaten, frischer Gurke, Minze und Petersilie (vegan)
- Bunter Linsen Salat mit Paprika, Staudensellerie (vegan)
- Hummus mit Melone und Schafskäse
- Blattsalate, div. Toppings (Pinienkerne, SB Kerne), Balsamico Olivenöldressing (vegan)
- Eingelegtes mediterranes Gemüse (Aubergine, Paprika, Zucchini etc.)



- Brotsalat mit viel Gemüse und Burrata/Mozzarella/Feta
- Lachs, Forelle, Hering, Matjes, Makrele
- Oliven



Warm

- Auberginen Auflauf mit Mozzarella
- Mini Frühlingröllchen, Süß Sauer Dip, vegan

04 Suppen

nicht nur für Suppenkasper

Auch als Hauptspeise denkbar, oft ausreichend.

- Linsen Dal, Orientalischer Linsentopf
- Asia Suppe
- Minestrone
- Karottensuppe, Orange, Kokos, Ingwer
- Sauerkraut Paprika Suppe
- Mangold Bohnen Suppe
- Pürierte Gemüsesuppen (Kürbis, Sellerie, Zucchini, etc.)
- Gazpacho mit Gurkenspaghetti
- Gulaschsuppe



05 Hauptspeisen

Qualität vor Quantität

- Fisch, gegrillt oder vom Blech mit Gemüse
- Mediterrane Gemüse Reis Pfanne (viel Gemüse/weniger Reis)
- Mediterranes Ofengemüse mit Halloumi Käse
- Shakshuka
- Lasagne/Auflauf auf Gemüse-Fleischbasis
- Gemüse-/Hackfleisch Gerichte
- Frikadellen/Gemüsebratlinge/Frikadellen aus Kidneybohnen o.ä. Gemüse
- Risotto mit Linsen
- Hähnchen
- Gemüse Curry/Rindfleisch Curry



06 Desserts und Käse

- Obstsalat (Saison entsprechend)
- Orangen
- Couscous mit Joghurt und Minze
- Apfelschaum mit Quark
- Quark-/Joghurtspeisen mit frischem Obst nach Saison
- Käseauswahl



Weitere Informationen und Rezepte:

<https://www.diabetes-news.de/ernaehrung/diabetesgerechte-ernaehrung#> <https://www.lions.de/web/111bs>