



# Bowl-Baukasten

Die Bowl-Rezepte präsentieren nach einer Art Baukastenprinzip verschiedene Zutaten möglichst bunt und vielfältig im Sinne einer ausgewogenen Ernährung in einer Schüssel.

Eine Bowl mit der richtigen Balance aus Kohlenhydraten, Proteinen und Fetten findet auch in der Ernährungstherapie bei GSD I einen Platz.

Stärkereiche Zutaten wie Reis, Quinoa und Nudeln sind dabei entscheidend für stabile Blutzuckerwerte. Eiweißträger wie Fisch, Fleisch und Hülsenfrüchte sowie wertvolle Fettsäuren aus Avocado, Nüssen, Öl verlangsamen den Blutzuckeranstieg und liefern wichtige Nährstoffe. Verschiedene Gemüsesorten geben der Bowl Farbe und sind wichtig für die Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen. Eine Bowl kann aus einem Mix aus warmen und kalten Bestandteilen bestehen. Ein Grundaufbau aus komplexen Kohlenhydraten, Proteinen, Gemüse und gesunden Fetten lässt durch vielfältige Kombinationsmöglichkeiten täglich eine neue Bowl entstehen.

## Anleitung

**1. Auf dem Boden der Schüssel werden Salatblätter verteilt und darauf in einzelnen Abteilen die anderen Bestandteile gelegt.**

- Frühlingszwiebeln
- Minze
- Koriander
- Basilikum

## **2. Stärkereiche Lebensmittel (komplexe Kohlenhydrate, KH), 20-30 g KH/ Mahlzeit**

- Reis (45 g gekocht = 10 g KH)
- Couscous (15 g roh = 10 g KH)
- Amaranth (20 g roh = 10 g KH)
- Quinoa (15 g roh = 45 g gekocht = 10 g KH)
- Hirse (15 g roh = 10 g KH)
- Nudeln (45 g gekocht = 10 g KH)

## **3. Gemüse (roh, gekocht oder gebraten), Menge je nach Fruktosegehalt**

Niedriger Fruktosegehalt:

- Erbsen, frisch
- Gurke
- Pilze
- Radieschen

Mittlerer Fruktosegehalt:

- Aubergine
- Blumenkohl
- Brokkoli
- Fenchel
- Paprika
- Tomate
- Zucchini

Höherer Fruktosegehalt:

- Süßkartoffel
- Möhre
- Kohlrabi
- Rote Beete



Enhancing Lives Together  
A Nestlé Health Science Company



# Bowl-Baukasten

---

## 4. Eiweißreiche Lebensmittel

- Fleisch (Huhn oder Rinderfiletstreifen)
- Fisch (Lachs oder Thunfisch)
- Ei
- Kichererbsen (Konserve: 9-17 g KH/100 g)
- Linsen (20 g roh = 10 g KH)
- Bohnen (weiße Bohnen, Kidneybohnen u.a., Konserve: 9-10 g KH/100 g)
- Tofu (Fruktosegehalt beachten)

## 5. Pflanzliche Fette

- Avocado
- Öl für die Zubereitung

## 6. Topping

- Hummus
- Tahini (Sesampaste)
- Joghurt / vegane Alternative
- Ziegenkäse
- Sonnenblumenkerne
- Saft einer halben Limette



Enhancing Lives Together  
A Nestlé Health Science Company