

BAUSTEIN-SYSTEM – SÜSSES FRÜHSTÜCK

Um ein süßes Frühstück nach der Faustformel zusammen zu stellen, hast du zwei Möglichkeiten:

1. Einen Baustein aus jeweils "Basis" (1) und Obst (3) und zusätzlich eine Kombination von Eiweißbausteinen (2), die mindestens 10g, besser aber 15-20g Eiweiß ergeben.
ODER
2. Eine Einheit Obst (3) plus eine Kombination von Eiweißbausteinen (2), die mindestens 10 g, besser aber 15-20 g Eiweiß ergeben (die GL ist dadurch niedriger, was positiv ist, es sind aber trotzdem ausreichend Kohlenhydrate enthalten).

Baustein 1: „BASIS“

Die Lebensmittel in dieser Gruppe zählen grundsätzlich zur Stärke-Faust. Da aber Obst auch zur Stärke-Faust zählt, haben wir die Menge dafür halbiert - die Hälfte der Blutzuckerwirkung kommt also jetzt vom Getreide (Baustein 1), die andere Hälfte kommt vom Obst (Baustein 3).

	Menge für eine halbe Stärkefaust. Portion für einen „Basis-Baustein“ (liefert ca. GL 10)
Amarant*	1,5 EL
Buchweizen	3 EL
Dinkelflocken	4 EL
Haferflocken	6 EL
Hirse	2 EL
Mais (Polenta)	6 EL
Quinoa*	6 EL
Reis (Rundkorn)	2 EL

(Mengenangaben sind ungekocht)

*enthält mehr Eiweiß als andere Getreide - ist daher auch auf der Eiweißliste



Baustein 2: „EIWEISS“

In der Natur gibt es nichts "Pures" - so gut wie alle naturbelassenen Lebensmittel bestehen aus den selben Bestandteilen Kohlenhydraten, Fett und Eiweiß. So enthalten ja auch Milchprodukte z.B. Kohlenhydrate (Milchzucker) und Getreide eben auch (geringe Mengen) an Eiweiß. Pass daher bei einigen Eiweißquellen ein bisschen auf, weil sie auch nicht unbeträchtliche Mengen an stärke- oder zuckerhaltigen Kohlenhydraten liefern. Diese Lebensmittel sind mit einem * gekennzeichnet.

	Einheit	Eiweiß (in g)
Amaranth	EL	1,8
Cashewmus	EL	2,9
Cashewnüsse	EL	1,4
Chia	EL	2,2
Ei	1 mittelgroßes	7,4
Erdnüsse	EL	2,4
Erdnussmus	EL	4
Hanfproteinpulver	EL	4,2
Hanfsamen, geschält	EL	3,5
Haselnüsse	EL	1,2
Haselnussmus	EL	2,1
Hüttenkäse (20%)	100 g	12
Joghurt, Kokosmilch	100 ml	2,5
Joghurt, Kuhmilch (3,6%)	100 ml	3,5
Joghurt, Schafmilch (4,5%)	100 ml	6
Joghurt, Soja (ungesüßt)	100 ml	3
Joghurt, Ziegenmilch (2,8%)	100 ml	4
Kürbiskerne	EL	2,1
Leinsamen	EL	3,3
Mandeln	EL	1,8
Mandelmus	EL	2,3
Milch, Schaf	100 ml	5,4

Milch, Kuh (3,6%)	100 ml	3,0
Milch, Ziege	100 ml	3,1
Molkenpulver (Süßmolke)*	EL (hat GL 4!)	1
Quinoa*	EL	1,5
Paranüsse	1 Stück	0,3
Pekannüsse	EL	0,6
Pinienkerne*	EL	1,2
Pistazien (ohne Schale)	EL	1,6
Walnüsse	EL	1,1
Sojamilch (ungesüßt)*	100 ml	3,7
Sesam	EL	1,6
Sonnenblumenkerne	EL	1,7
Topfen/Quark (20% Fett)	100g	12

*Vorsicht! Glykämische Last (GL) ist hier nicht Null

Die meisten pflanzlichen "Drinks" wie Mandel-, Reis- oder Hafermilch enthalten viel zu wenig Eiweiß, um sie zur Eiweißquelle zu zählen. In den meisten Fällen würden diese unter die Stärkefaust fallen.

Baustein 3: „OBST“

Nimm dazu eine Portion vom Baustein Obst (oder 2 x die Hälfte...).

Jede Portion hat maximal eine GL von 10.

	Menge für 1 Portion (max. GL 10)
Ananas, frisch	1 Tasse (Stücke)
Ananas, getrocknet	3 kleine Stücke
Apfel	1 Apfel
Banane	1 mittelgroße
Birne	1 mittelgroße
Brombeeren	5 Handvoll
Datteln	1 Stück
Dörripflaumen/zwetschken	3 Stück
Erdbeeren	4 Handvoll
Feigen, getrocknet	3 Stück
Granatapfel	1 knappe Tasse Kerne
Heidelbeeren	2 Handvoll
Himbeeren	5 Handvoll
Kiwi	3 Stück
Mandarine	3 Stück
Mango	1 Handvoll (Stücke)
Marille	3 Stück
Marille, getrocknet	3 Stück
Orange	1 Stück
Papaya	3 Tassen (Stücke)
Pfirsich	2 mittelgroße
Wassermelone	3 Tassen (Stücke)
Weintrauben	1 Handvoll
Zwetschken/Pflaumen	4 mittelgroße