GLYKOTYP - Tipps für die Umsetzung im Alltag

Besonderheiten:
Als Glykotyp benötigst du zu jeder Mahlzeit relativ viel Eiweiß und vor allem viel Fett. Dadurch wirst du satt und zufrieden und naschst weniger. Dazu passt am besten Gemüse (ca. 100-150g) oder sehr wenig Obst (v.a. Beeren). Getreide liefert zu viele Kohlenhydrate und sollte eine seltene Ausnahme sein. Für die Musterportion am Foto benötigst du ungefähr 3 EL Fett oder Öl.
Die Kohlenhydratmenge, die du täglich tolerierst findest du in deinem Testergebnis. Die gelb markierten Lebensmittel enthalten relativ viele Kohlenhydrate und sind deshalb nur in kleinen Mengen oder als Ausnahme geeignet.
Wenn es dir möglich ist, bevorzuge Fleisch aus biologischer Tierhaltung und Fisch aus nachhaltigem Fischfang.

Musterteller bei 3 Mahlzeiten

Musterteller bei 3 Mahlzeiten mit den für dich günstigen Mengenverhältnissen
Eiweiß (Lammkrone) und Kohlenhydraten (v.a. Gemüse)
zubereitet mit 3 EL Fett (Butterschmalz und Olivenöl)

Frühstück:
- Eierspeis mit Gemüse, Butter, Speck, Spezialpfannkuchen gefüllt mit Räucherlachs und Sauerrahm oder Leberpastete
- weichgekochte Eier im Glas mit Butter, selbstgemachter Eiaufstrich, Avocadoaufstrich, geräucherte Makrele oder Lachs, Leberpastete, Schafkäse und Butter mit Steinzeitbrot
- Kraftsuppe mit (Karotte), Sellerie, etwas Rettich, Fleisch oder Ei als Einlage und Olivenöl in die fertige Suppe

Mittagessen:
- rotes Fleisch, Geflügel wie Ente und Hühnerkeulen, fette Fische, Hühner-, Rinder-, Kalbsleber, Innereien, Eier mit Gemüse ((Karotte), Karfiol, Champignon, Spinat, Spargel, Artischocke, Schwarzwurzel, Topinambur, etwas Salat (Vogerlsalat, Eisbergsalat, Salat aus (roten Rüben)), Matjessalat, Griechischer Salat

Abendessen:
- Fisch mit Gemüse, (Chili Con Carne), Pilze mit Ei, Feta mit Gemüse, (Kürbissuppe) mit Fleischlaberl oder Mozarella, Fleisch- oder Fischsuppen mit ausreichend Fett (ca. 3 EL), Bratwurst mit Gemüse

Schnell zwischendurch – wenn nötig:
- Macadamia-, Para-, Peka-, Hasel-, Walnüsse, Steinzeitbrot, Oliven, Knuspermüsli, Salami, Grammeln

Beispielmengen für Eiweißanteil:
- Eiweißmenge pro Mahlzeit: ca. 2-3 Eier oder 125-140g Fleisch oder Fisch (fette Sorten) 100 g Schafsjoghurt oder Griechisches Joghurt (+Nüsse), oder 80-100g Räucherlachs, Leberpastete oder Schafs- und Ziegenkäse oder 80-100g Steinzeitbrot, Milchprodukte je nach Testergebnis

Tipps:
- täglich 2-3 Mahlzeiten aus Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate aus günstigen Lebensmitteln, bei 2 Mahlzeiten Musterteller und Mengenangaben x1,5
- sehr wenig Obst und idealerweise kein Getreide
- Zucker und Alkohol nur als Ausnahme direkt zu den Mahlzeiten
- zwischen den Mahlzeiten nur Wasser trinken
- Restaurantessen hat meistens zu wenig Fett: mit Butter, guter (selbstgemachter) Mayonnaise oder einem Bullet proofed Coffee ergänzen

Achtung! Die gelb markierten Nahrungsmittel enthalten relativ viele Kohlenhydrate!