

Patienteninformation Ernährung



Inhalt



Vorwort.....	5
Ernährung vor der Operation – Flüssigphase	7
Kostaufbau nach der Operation.....	9
Allgemeine Empfehlungen zur Nahrungs- und Getränkeaufnahme nach der OP.....	11
Vitamine und Mineralstoffe.....	13
Warum ist Eiweiß (Protein) für den Körper so wichtig?.....	19
Eiweißreiche Rezepte.....	21

Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

unsere Broschüre kann Sie bei der erfolgreichen Umsetzung einer ausgewogenen Ernährung unterstützen. Sie enthält wertvolle Tipps und Anregungen rund um die Ernährung vor und nach Ihrer bariatrischen Operation.

Sie finden hier neben zahlreichen Vorschlägen zu Lebensmitteln und Getränken auch Empfehlungen bei eventuell auftretenden Problemen sowie eine kleine Auswahl an leckeren eiweißreichen Rezeptideen.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg bei der Umsetzung und sind bei Fragen selbstverständlich gerne für Sie da.

Ihr Team des Adipositas Zentrums Rhein-Neckar



Ernährung vor der Operation – Flüssigphase



14 Tage vor Ihrer Operation beginnen Sie mit der sogenannten Flüssigphase. Sie dient dazu, dass Sie bereits vor der Operation an Gewicht verlieren. Ein weiterer Effekt der Flüssigphase ist, dass sich der Fettanteil der Leber deutlich verringert und sie somit kleiner wird. Das erleichtert bei der Operation den Zugang zum Magen.

Während der Flüssigphase nehmen Sie insgesamt 900 Kilokalorien (kcal) pro Tag in Form von drei Eiweißshakes (z.B. Optifast) zu sich. Achten Sie bei den Produkten bitte auf einen hohen Proteinanteil: Optimal sind pro 100 Milliliter (ml) über 30 Gramm (g) Protein.

Alternativ können Sie eine Mahlzeit am Tag mit Milchprodukten (z.B. Skyr, Magerquark oder fettreduzierter Naturjoghurt) ersetzen. Bei der Zubereitung sollte auf den Zusatz von Fett und Zucker verzichtet werden. Klare Brühe (ohne Einlagen) können Sie in Maßen ebenso zu sich nehmen.

Nicht geeignet sind hingegen Obst, Nudeln, Kartoffeln und andere kohlenhydrathaltige Nahrungsmittel. Ebenso sollte auf zuckerhaltige Getränke wie Fruchtsäfte verzichtet werden.

Bitte beachten Sie in der Flüssigphase die tägliche Gesamtkalorienanzahl von insgesamt 900 kcal.

Kostaufbau nach der Operation



Tag der OP

- ✓ schluckweise ungesüßter Kräutertee nach Bedarf
- ✓ stilles Wasser ohne Kohlensäure nach Bedarf

1. Tag nach der OP

- ✓ stilles Wasser ohne Kohlensäure / ungesüßter Kräutertee unbegrenzt
- ✓ Suppe und Proteinshakes

1. und 2. Woche nach der OP

- ✓ Proteinshakes, flüssige Kost und Suppe
(Nahrung sollte durch einen Strohhalm passen)
- ✓ Trinkmenge frei (bitte die Trinkmenge protokollieren),
Kaffee in kleinen Mengen

3. und 4. Woche nach der OP

- ✓ Pürierte, passierte und breiige Kost

ab der 5. Woche nach der OP

- ✓ normale, mengenmäßig reduzierte Mischkost

Die Umstellungsphase von breiiger zu fester Kost gestaltet sich sehr individuell:

In dieser Phase können Unverträglichkeiten bei bestimmten Nahrungsmitteln auftreten. Halten Sie Ihre Beobachtungen am besten in einem Ernährungsprotokoll fest. Versuchen Sie die Nahrungsmittel, die Sie zunächst nicht vertragen haben, zu einem späteren Zeitpunkt erneut.

Allgemeine Empfehlungen zur Nahrungs- und Getränkeaufnahme nach der OP



Essen:

Nach der Operation ist es wichtig, dass Sie Essen und Trinken voneinander trennen. Der zeitliche Abstand sollte immer in etwa eine halbe Stunde vor und nach der Essensaufnahme sein. Um sich daran zu gewöhnen, führen Sie diese neue Regel am besten schon einige Wochen vor der Operation ein.

Wir empfehlen Ihnen, langsam und bewusst zu essen und die Lebensmittel sehr gut zu kauen. Sobald Sie ein Druck- oder ein Sättigungsgefühl verspüren, beenden Sie das Essen. Denn Ihr Magen ist nun sehr viel kleiner und somit schneller gefüllt.

Nehmen Sie möglichst drei bis vier kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt zu sich. Je nach OP-Methode ist eine Portion zu Beginn etwa 50 bis 100 ml groß. Richten Sie Ihre Mahlzeiten am besten auf kleinen Tellern oder Schüsseln an. Die Verwendung eines kleinen Löffels kann Ihnen ebenfalls bei der langsameren und verringerten Essensaufnahme helfen.

Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung, die proteinreich gestaltet ist (**möglichst 60 bis 80 g Eiweiß / pro Tag**), und ebenso gesunde Kohlenhydrate und Fette enthält. Vermeiden Sie sehr fettige und zuckerreiche Lebensmittel, um eine gesunde Gewichtsabnahme zu unterstützen. Sie finden am Ende der Broschüre einige Rezeptideen, an denen Sie sich zu Beginn der Nahrungsumstellung orientieren können.

Trinken:

Da Sie nach der Operation aufgrund der kleineren Essensportionen auch weniger Flüssigkeit zu sich nehmen, sollten Sie über den Tag verteilt genug trinken.

Wir empfehlen Ihnen schluckweise über den Tag **etwa 1,5 bis 2 Liter (l)** zu trinken. Besonders geeignet sind Getränke ohne Kohlensäure, wie zum Beispiel stilles Wasser, Tee und ungesüßte Aromagetränke. Auf den Verzehr von Light-Getränken, Fruchtsäften und Alkohol sollte weitgehend verzichtet werden.

Vitamine und Mineralstoffe



Gerade im ersten Jahr nach Ihrer bariatrischen Operation werden Sie weniger Nahrung zu sich nehmen. Dadurch kann es leicht zu einem Nährstoffmangel kommen.

Besonders nach dem Bypassverfahren, aber auch nach der Schlauchmagen-Operation, sollte eine lebenslange Ergänzung stattfinden, da die operativ durchgeführten Veränderungen dafür sorgen, dass Vitamine und Spurenelemente nicht mehr über das Blut aufgenommen werden können.

Leider wird die Einnahme von Vitaminen und Spurenelementen oft unterschätzt. Es kann zu schwerwiegenden Mangelerscheinungen kommen. Bitte achten Sie daher unbedingt auf die regelmäßige Einnahme und die empfohlenen Kontrollen. Wir raten bei den Produkten auf Firmen zurückzugreifen, die sich auf die Supplementierung von bariatrischen Patientinnen und Patienten spezialisiert haben, da die Dosierungen genau auf ihre Bedürfnisse abgestimmt sind. Andere Produkte können ggf. nicht die gleiche Wirkung erzielen.

Wir empfehlen die Einnahme von:

- ✓ 1x täglich ein Multivitaminpräparat
- ✓ 2x täglich Calciumcitrat (500 Milligramm)
- ✓ Vitamin B12-Spritze (vierteljährlich),
alternativ eine hoch dosierte Vitamin B12-Einnahme

Je nach Laborstatus zusätzlich

- ✓ Folsäure (400 Mikrogramm)
- ✓ Eisen (100 Milligramm)
- ✓ Vitamin D

Nehmen Sie das Calcium nicht mit Eisen oder dem Multivitaminpräparat (enthält meist Eisen) zusammen ein, da Calcium die Eisenaufnahme verringert. Es sollte in der Regel ein Abstand von zwei Stunden eingehalten werden.

Diese Vitamine sind wichtig, um gesund zu bleiben

	Wichtig für	Vorkommen	Mangelsymptome
Vitamin A	Wachstum, Sehvermögen, Haut	Karotten, Spinat, grüne Bohnen, Brokkoli, Kürbis Eigelb, Butter, Margarine Aprikosen, Mango, Honigmelone	Trockene Haut und Haare, trockene Bindehaut am Auge, brüchige Nägel, Immunschwäche
Vitamin B1	Erhaltung von Nerven- und Herzmuskelgewebe, Wachstum	Reis, Getreide (in der Schale und im Keim), Hefe Gemüse, Hülsenfrüchte, Kartoffeln Schweine- und Rindfleisch, Innereien, Fisch Kuhmilch, Eier	Müdigkeit, Reizbarkeit, Schlafstörungen, Depressionen, reduzierte Stressresistenz, Geräuschempfindlichkeit, Kopfschmerzen
Vitamin B2	Normale Zellfunktion, Wachstum, Eiweißstoffwechsel, Haut	Milch und Milchprodukte Vollkornprodukte Fleisch sowie Fisch (z.B. Seelachs oder Makrele) Innereien wie Leber Hefe, Getreidekeime Bestimmte Käsesorten (z.B. Molkenkäse, Camembert, Bergkäse und Emmentaler)	Haut- und Schleimhautentzündungen, eingerissene Mundwinkel, Blutarmut, gerötete Augen, Verdauungsstörungen
Niacin (Vitamin B3)	Energiestoffwechsel, Haut, Schleimhaut	Fisch wie Sardellen, Thunfisch, Lachs und Makrele Fleisch (z.B. mageres Rind-, Kalb- und Schweinefleisch), Geflügel sowie Innereien Pilze, Mungobohnen, Kartoffeln Erdnüsse Milch, Eier Brot, Backwaren	Lichtempfindlichkeit, Hautausschlag, Schleimhautentzündungen, Störungen des Magen-Darm-Traktes und neuropsychiatrische Störungen
Vitamin B6	Auf- und Abbau von Protein, Funktion des Immunsystems, Beteiligung am Energiestoffwechsel, Bildung von Cortisol und Schilddrüsenhormon	Lachs, Hering Walnüsse, Avocado, Kartoffeln Rinderleber, Hühnerfleisch, mageres Schweinefleisch	Hautausschläge im Nasen- und Augenbereich sowie Entzündungen im Mund und an den Lippen. Bereits bei leichtem Mangel: Akne, Müdigkeit und Leistungsschwäche, Schlaflosigkeit
Biotin (Vitamin B7)	Haut, Immunsystem	Vollkorngetreide, Vollkornreis Nüsse, Champignons Eier, Fisch, Leber	extreme Erschöpfung, Haarausfall, gestörter Fettstoffwechsel
Folsäure (Vitamin B9)	Zellbildung, Wundheilung, Blutgerinnung	Spinat, Salat, Kohl, Fenchel, Gurken, Tomaten, Kartoffeln, Nüsse, Orangen Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Weizenkeime, Sojabohnen	Müdigkeit, Blässe, Reizbarkeit, Kurzatmigkeit und Schwindel. Schwerer Mangel: rote und wunde Zunge, Einschränkung des Geschmackssinns, Durchfall, Gewichtsverlust und Depressionen
Vitamin B12	Glukosestoffwechsel, Zellwachstum, Zellteilung, Funktionsfähigkeit des Nervensystems, Abbau von Fettsäuren	Spinat, Salat, Tomaten, Gurken Getreide (alle Sorten) Fleisch (alle Sorten), besonders Innereien und Leber Fisch (frisch, tiefgekühlt und in Konserven) Milch und Käse	Hautveränderungen wie z.B. Einrisse in den Mundwinkeln, Blutarmut (Anämie) und damit einhergehend Blässe, Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Kopfschmerzen, Schwindelgefühl, schwacher und schneller Puls oder Kurzatmigkeit
Vitamin C	Aufbau des Bindegewebes (Kollagen), der Knochen und der Zähne, wirkt antioxidativ: es fängt freie Radikale ab und schützt so die Zellen und Moleküle im Körper vor Schäden	Paprika, Petersilie, Grünkohl, Brokkoli, Fenchel, Gartenkresse, Feldsalat schwarze Johannisbeeren, Sanddorn, Zitrusfrüchte, Hagebutten, Erdbeeren	Zahnfleischbluten, schlechtere Wundheilung, erhöhte Infektanfälligkeit, Müdigkeit, Leistungsabfall und Depressionen

	Wichtig für	Vorkommen	Mangelsymptome
Vitamin D	Knochenaufbau	Lachs, Makrele, Thunfisch Speisepilze Margarine	Schlappheit, Infektanfälligkeit, Schlafstörungen, Verstopfung
Vitamin E	Immunsystem, Zellschutz	Pflanzliche Öle (Rapsöl, Weizenkeimöl, Sonnenblumenöl etc.) Erdnüsse, Haselnüsse, Spinat, Brokkoli	Müdigkeit, Muskelschwäche, reduzierte Empfindsamkeit, unwillkürliches Zittern (Tremor), Erkrankung der Netzhaut
Vitamin K	Blutgerinnung, Knochenstärkung	Grünkohl, Spinat, Brokkoli, Kopfsalat, Tomaten Fleisch	Konzentrationsprobleme, stärkere Blutungen bei Verletzungen, Nasenbluten, vermehrt blaue Flecken



Mineralstoffe



Neben Vitaminen sind auch Mineralstoffe für einen gesunden Stoffwechsel wichtig. Eine ausgewogene Ernährung ist normalerweise ausreichend, um genügend Mineralstoffe zu sich zu nehmen. Nach einer Magenverkleinerung und den damit einhergehenden kleineren Portionsgrößen müssen bestimmte Mineralstoffe jedoch über Supplemente aufgenommen werden.

Diese Mineralstoffe sind wichtig, um gesund zu bleiben

	Wichtig für	Vorkommen	Mangelsymptome
Calcium	Knochen- und Zahnbildung, Blutgerinnung	Spinat, Brokkoli Milch, Käse, Joghurt, kalziumhaltiges Mineralwasser	Muskelkrämpfe, Vergesslichkeit, Kribbeln in Fingern und Füßen, Osteoporose
Kalium	Körperwasserhaushalt, Nervenfunktionen, Regulation Blutdruck, Herzfunktion	Pilze, Bananen, Bohnen, Spinat, Kartoffeln Käse	Schwäche, Krämpfe, Zittern
Natrium	Nerven- und Muskelfunktionen	in nahezu allen Lebensmitteln, Speisesalz	Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit, Erbrechen
Phosphor	Knochen- und Zahnaufbau	Grünkohl, Spinat, Brokkoli, Kopfsalat, Tomaten Fleisch	Konzentrationsprobleme, stärkere Blutungen bei Verletzungen, Nasenbluten, vermehrt blaue Flecken
Chlor	Aufrechterhaltung von Zell- und Körperfunktionen	Geräucherte Wurstwaren, Fischkonserven Käse, Käsegebäck gesalzene Nüsse, Kochsalz	Muskelkrämpfe, Hypotonie
Magnesium	Knochen- und Zahnaufbau, Nerven- und Muskelfunktionen, Verdauung	Vollkorn, Mandeln, Kürbiskerne, Nüsse, Feigen, Datteln	Muskelkrämpfe, Wadenkrämpfe, Schwäche
Fluor	Knochen, Zähne	Schwarztee, Mineralwasser Meeresfrüchte	Zahnverfall

Warum ist Eiweiß (Protein) für den Körper so wichtig?



Eiweiße sind im menschlichen Körper ein unerlässlicher Baustoffträger für die Zellen und das Gewebe. Daher sollte es unbedingt täglich auf dem Speiseplan stehen.

Zudem sind Eiweiße am Muskelaufbau und -erhalt beteiligt. In vielen Bereichen spielen sie eine wichtige Rolle, u.a. in der Abwehr von Krankheitserregern, bei der Reparatur defekter Zellen, für die Gesundheit von Haaren und Nägeln und bei der Herstellung von Bindegewebe und Knorpel.

Achten Sie daher bei der täglichen Ernährung auf einen ausgewogenen und eiweißreichen Speiseplan und planen bei jeder Mahlzeit eine Portion Eiweiß ein. Sie sollten am Tag ca. 60 bis 80 g Eiweiß zu sich nehmen, um Mangelerscheinungen zu vermeiden. Eiweiß begünstigt zudem das Sättigungsgefühl.

Leckere eiweißreiche Rezepte, die Ihnen die Anfangszeit erleichtern sollen, finden Sie am Ende der Broschüre.

Eiweißgehalt in Lebensmitteln

Lebensmittel	Portionsmenge	Proteinmenge in einer Portion	Proteinmenge in 100 g
Milch und Milchprodukte			
Fettarme Milch (1,5 % Fettgehalt)	200 ml	7	3,5
Magermilch (0,1 % Fettgehalt)	200 ml	6,2	3,1
Sojamilch	200 ml	6	3
Fettarmer Joghurt (1,5 % Fettgehalt)	150 g	5	3
Ayran	200 ml	4	2
Schmand	1 EL = 15 g	< 0,5	2,5
Buttermilch	200 g	7	3
Frischkäse (20 % Fettgehalt)	1 EL = 40 g	3	10
Frischkäse (< 10 % Fettgehalt)	1 EL = 40 g	5,6	14
Magerquark	50 g	7	14
Harzer Käse (0,5 % Fettgehalt)	50 g	15	30
Butterkäse (Light)	30g	7	25
Eier			
Hühnerei (nur Eiweiß)	30 g	3	10
Hühnerei (nur Eigelb)	20 g	3	15
Hühnerei (gekocht)	60 g	7	12
Fisch und Meeresfrüchte			
Forelle	100 g	19	19
Forellen (Filet)	1 Filet = 80 g	17	21
Kabeljau	100 g	18	18
Krabbe, Garnele	75 g	14	19
Krabbe (konserviert)	50 g	9	18
Lachs	125 g	25	25
Räucherlachs	50 g	11	22
Seelachs	100 g	19	19
Thunfisch	125 g	30	36,5
Fleisch			
Hühnerbrust, Filet	100 g	23	23
Putenbrust	100 g	24	24
Rinderfilet	100 g	22	22
Hackfleisch (gemischt)	100 g	19	19
Schinken (gekocht)	30 g	7	23
Schinken (geräuchert)	30 g	6	20
Sülze	30 g	7	23
Sucuk	50 g	7	14



Apfel-Haselnuss Müsli

Portion: 1

Zutaten:

100 g Magerquark
2 EL Mineralwasser
1 EL Haferflocken
Zimt
1/2 Apfel
1 EL gemahlene Haselnüsse
etwas Süße (Süßstoff Vanillegeschmack)

Zubereitung:

1. Quark und Mineralwasser verrühren.
2. Mit Zimt und Süße abschmecken.
3. Haferflocken und den geriebenen Apfel dazugeben.
4. Im letzten Schritt die Nüsse verteilen.

Nährwerte pro Portion:

Energie: 214 kcal

Eiweiß: 17 g

Kohlenhydrate: 12 g

Fett: 5 g

Proteinbrot mit Kräuterquark, Radieschen und Gurken

Portion: 15 – 20

Zutaten:

	etwas Butter für die Form		1/2 Päckchen Backpulver
2 EL	zarte Haferflocken	150 g	Haferkleie
250 g	Magerquark	50 g	Sonnenblumenkerne
3	Eier	50 g	Walnusskerne
10 g	Salz		Kastenform (25 cm Länge)

Zubereitung:

1. Den Backofen vorheizen (Umluft: 160 Grad). Die Kastenform mit flüssiger Butter verstreichen und 2 EL zarte Haferflocken einstreuen.
2. Magerquark, Eier, Salz, Backpulver, Haferkleie, Sonnenblumenkerne und Walnusskerne verrühren, bis ein glatter Teig entsteht.
3. Den Teig in die Backform geben und diese in den Ofen stellen. Bei reduzierter Temperatur (Umluft: 140 Grad) das Brot etwa 50 Minuten backen und im Anschluss 20 Minuten in der Form abkühlen lassen.
4. Als Belag 30 g Magerquark mit Schalotten, Petersilie, Dill, Pfeffer und Salz, Gurkenscheiben und Radieschen dazugeben.

Nährwerte pro Portion:

Energie: 140 kcal
Eiweiß: 8 g
Kohlenhydrate: 7 g
Fett: 4 g

Pancakes mit Heidelbeeren und Puderzucker

Zutaten:

100 g	Magerquark
25 g	Dinkelmehl
20 ml	Milch
1	Ei
	Prise Salz
	etwas Süße (Erythrit oder Vanilledrops)
40 g	Heidelbeeren
	Puderzucker Erythrit

Zubereitung:

1. Magerquark, Mehl, Milch, Eier, Salz und Süße miteinander verrühren.
2. Etwas Kokosöl in einer beschichteten Pfanne heiß werden lassen.
3. Den Teig portionsweise in der Pfanne zu kleinen goldbraunen Pancakes backen.
4. Mit Heidelbeeren nach Wahl belegen.

Nährwerte pro Portion:

Energie: 248 kcal
Eiweiß: 23 g
Kohlenhydrate: 26 g
Fett: 6 g





Quarkkuchen mit Mandarinstückchen

Zutaten:

500 g Magerquark
50 ml fettarme Milch
50 g Proteinpulver
1 Ei
1 Pack. Vanilledrops
Mandarinen
Topping: Erythrit Puderzucker

Zubereitung:

1. Alle Zutaten, mit Ausnahme des Obsts, in eine Schüssel geben.
2. Mit einem Mixer verrühren und das Obst unterheben.
3. Den Backofen bei 150 Grad vorheizen.
4. Eine Springform einfetten, den Teig in die Form geben und für 50 Minuten in den Backofen geben.

Nährwerte pro Portion:

Energie: 200 kcal
Eiweiß: 26 g
Kohlenhydrate: 15,8 g
Fett: 3 g

Schokopudding

Portion: 1

Zutaten:

160 g gewürfelte Kaki
10 g Kakaopulver, ungezuckert
etwas Süße, z.B Erythrit

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben und verrühren.
2. Anschließend kurz kühlstellen.

Nährwerte pro Portion:

Energie: 143 kcal
Eiweiß: 4 g
Kohlenhydrate: 27 g
Fett: 1 g

Paprika mit Hüttenkäse

Portion: 1

Zutaten:

1 rote Paprika
Zwiebeln, Dill, Schnittlauch, Salz, Pfeffer
70 g Hüttenkäse
50 g Magerquark
etwas Zitronensaft

Zubereitung:

1. Zwiebel schälen und fein hacken. Den Zitronensaft mit Magerquark, Hüttenkäse und 3-4 EL Wasser in einer Schüssel glattrühren. Zwiebel, Dill und Schnittlauch untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Paprika halbieren, entkernen und waschen.
3. Paprikahälften mit Hüttenkäse-Quarkmischung füllen und mit Kräutern dekorieren.

Nährwerte pro Portion:

Energie: 180 kcal
Eiweiß: 17 g
Kohlenhydrate: 10 g
Fett: 3 g





Lachsgemüsepfanne

Portion: 1

Zutaten:

125 g Lachsfilet
100 g Zucchini
100 g Cocktailtomaten
30 g Quinoa
1 TL Olivenöl

Zubereitung:

1. Lachs, die geschnittene Zucchini und Tomaten mit etwas Olivenöl bestreichen, mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver würzen und in den Backofen geben.
2. Den Quinoa kochen und beides gemeinsam genießen.

Nährwerte pro Portion:

Energie: 357 kcal
Eiweiß: 30 g
Kohlenhydrate: 24 g
Fett: 15 g

Sommersalat mit Kichererbsen

Zutaten:

60 g Kichererbsen
100 g Romana Salat
20 g Rucola
etwas hellen Balsamico
40 g Joghurt (1,5 % Fett)
etwas Zitronensaft
30 g Feta (light)
50 g Cherrytomaten
100 g Gurke
etwas Petersilie, Dill, Schnittlauch
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Das Gemüse und den Salat sowie die Kräuter schneiden.
2. Balsamico, Joghurt, Zitronensaft, Feta und etwas Wasser mit den Kräutern und Gewürzen in einer Salatschale anrühren.
3. Die Kichererbsen mit dem Salat und dem Gemüse der Soße untermischen.

Nährwerte pro Portion:

Energie: 206 kcal
Eiweiß: 14 g
Kohlenhydrate: 17 g
Fett: 8 g

Geflügelwrap

Zutaten:

25 g Kichererbsenmehl
50 ml Mineralwasser
1 Msp Salz
etwas Öl
Salat
2 Cocktailtomaten
30 g Kräuterquark
2 Scheiben geräucherte Putenbrust

Zubereitung:

1. Das Kichererbsenmehl mit dem Mineralwasser und Salz zu einem Brei verrühren. Den Brei im Anschluss 20 Minuten quellen lassen.
2. Die Pfanne mit wenig Öl erhitzen und 2 Wraps aus dem Kicherebsenbrei backen.
3. Den Teig dabei dünn in die Pfanne geben und die Wraps von beiden Seiten backen.
4. Die Wraps mit Salat, Tomate, Gurke, Putenbrust und Kräuterquark füllen.

Nährwerte pro Portion:

Energie: 95 kcal
Eiweiß: 8 g
Kohlenhydrate: 5 g
Fett: 5 g



Walnuss Feldsalat mit Camembert und Apfel

Zutaten:

50 g	Feldsalat	1 TL	Walnuss-Öl
etwas	Zitronensaft und Schale	12 g	Walnüsse
100 g	Apfel		Salz, Pfeffer
60 g	Camembert aus Halbfett-Milch		

Zubereitung:

1. Den Feldsalat verlesen, waschen und trockenschleudern
2. Die Zitrone heiß abspülen und die Schale der Zitronenhälfte dünn abreiben. Zitrone auspressen.
3. Die Äpfel achteln und das Kerngehäuse entfernen. Dünne Stücke schneiden und mit dem Zitronensaft mischen.
4. Den Camembert in kleine Stücke schneiden.
5. Alle Salatzutaten in einer Schüssel mischen. Die Zitronenschale und den restlichen Zitronensaft mit Salz, Pfeffer verrühren.
6. Walnussöl unterrühren und mit dem Salat vermischen.
7. Die Walnusskerne grob hacken und auf den Salat geben.

Nährwerte pro Portion:

Energie: 295 kcal

Eiweiß: 18 g

Kohlenhydrate: 16 g

Fett: 18 g

Knäckebrot mit Tomate-Mozarella Basilikum

Zutaten:

3 Scheiben Knäckebrot (z.B. Leicht und Cross)
200 g Tomate
28 g Mozzarella (light)
20 g Magerquark mit Schnittlauch
etwas Basilikum



Nährwerte pro Portion:

Energie: 168 kcal
Eiweiß: 10 g
Kohlenhydrate: 23 g
Fett: 3 g

Knäckebrot mit Rote-Bete Aufstrich

Zutaten:

100 g Rote Bete
20 g Fetakäse (light)
12 g Zwiebeln
10 g Sonnenblumenkerne
etwas Zitronensaft
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Rote Bete garen.
2. Alle Zutaten klein schneiden, in einen Mixer geben und abschmecken.

Nährwerte pro Portion:

Energie: 213 kcal
Eiweiß: 10 g
Kohlenhydrate: 27 g
Fett: 7 g



**Universitätsklinikum Mannheim
Chirurgische Klinik
Adipositas Zentrum Rhein-Neckar**

R1, 1
68161 Mannheim
Tel: 0621/383-2209
adipositas@umm.de
www.umm.de/adipositas



Stand: Mai 2024
Bildnachweis: Adobe Stock, Pexels

