Reistage

Was sind Reistage?
Reistage sind Entlastungstage. Sie unterstützen das Abnehmen und sensibilisieren die Geschmacksnerven. Da Reis viel Kalium enthält und die Fähigkeit hat, Wasser zu binden, wird der Körper entwässert und entschlackt. Das entlastet Herz und Kreislauf. 1–2 Reistage pro Woche sind gerade bei Abnehmwunsch möglich.

Was kann man an Reistagen zu sich nehmen?
An einem Reistag können Sie dreimal 50 g Vollkornreis essen: einmal mit zuckerarmem Obst und zweimal mit Gemüse. Aufpeppen können Sie den Reis mit frischen, getrockneten oder tiefgefrorenen Kräutern und Gewürzen - etwa Zimt, Vanille oder Kurkuma.

Wichtig für den gewünschten Entlastungseffekt: am Reistag nur ungezuckerte Getränke zu sich nehmen. Es sollten mindestens 2 Liter kalorienfreie Getränke wie Wasser oder ungesüßter Tee sein, kein Kaffee.

Reistage: Anleitung
Der Reis wird einfach mit Wasser gekocht. Bei Bedarf leicht salzen. Wer will, kann schon morgens 150 g rohen Reis kochen und in drei Portionen aufteilen.

Frühstück:
50 g Vollkornreis (Rohgewicht, z. B. Basmati) mit 150 g Beeren (Himbeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren)

Mittagessen:
50 g Vollkornreis (Rohgewicht) mit 250 g Gemüse (z. B. Brokkoli, Blumenkohl, Zucchini, Karotte, Tomate) und 1 TL Öl (Oliven- oder Rapsöl) zubereitet

Abendessen:
50 g Vollkornreis (Rohgewicht) mit 250 g Gemüse und 1 TL Öl zubereitet.

Zusätzlich erlaubt:
- ✓ frische oder tiefgefrorene Kräuter wie Petersilie, Dill, Basilikum
- ✓ getrocknete Kräuter wie Oregano, Thymian, Rosmarin
- ✓ Zwiebel, Knoblauch
- ✓ Gewürze wie Zimt, Vanille, Kurkuma

Rezepte für Reistage (jeweils für 2 Portionen):

Mediterrane Gemüse-Reis-Pfanne

Rote-Bete-Spinat-Risotto

Gefüllte Paprika

Tomaten-Reis

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit dem Ernährungsberatungs-Team vom Medicum Hamburg.
Stand: 24.01.2022