



Ernährungsplan und Rezepte für schnelles Abnehmen

Köstlich | für ein angemessenes Budget | Low-Carb Diät



P - Proteine (g)
NKH - Netto-Kohlenhydrate (g)
F - Fett (g)

WOCHE 1

	TAG 1	TAG 2	TAG 3	TAG 4	TAG 5	TAG 6	TAG 7	
FRÜHSTÜCK:	Erdbeerpro- tein-Smoo- thie (Molke, 4 gefrorene Erdbeeren, 5 Mandeln, 1 TL Chia)	Einfacher Smoothie	Einfacher Smoothie	Erdbeerpro- tein-Smoo- thie (Molke, 4 gefrorene Erdbeeren, 5 Mandeln, 1 TL Chia)	Erdbeerpro- tein-Smoo- thie (Molke, 4 gefrorene Erdbeeren, 5 Mandeln, 1 TL Chia)	Erdbeerpro- tein-Smoo- thie (Molke, 4 gefrorene Erdbeeren, 5 Mandeln, 1 TL Chia)	Einfacher Smoothie	
	Kcal 194,9 Proteine 26,3 Netto-KH 7,6 Fett 5,3	Kcal 109,9 Proteine 4,1 Netto-KH 5 Fett 7,2	Kcal 109,9 Proteine 4,1 Netto-KH 5 Fett 7,2	Kcal 194,9 Proteine 26,3 Netto-KH 7,6 Fett 5,3	Kcal 194,9 Proteine 26 Netto-KH 7,6 Fett 5,3	Kcal 194,9 Proteine 26,3 Netto-KH 7,6 Fett 5,3	Kcal 109,9 Proteine 4,1 Netto-KH 5 Fett 7,2	
SNACK	Apfel mit Zimt	Apfel mit Zimt	10 Kirsch- tomaten mit Sellerie, Salz und Pfeffer	Apfel mit Zimt	Geröstete Ki- chererbsen	Apfel mit Zimt	Apfel mit Zimt	
	Kcal 94,6 Proteine 0,5 Netto-KH 20,8 Fett 0,3	Kcal 94,6 Proteine 0,5 Netto-KH 20,8 Fett 0,3	Kcal 40,8 Proteine 1,9 Netto-KH 5,4 Fett 0,4	Kcal 94,6 Proteine 0,5 Netto-KH 20,8 Fett 0,3	Kcal 109,4 Proteine 5,1 Netto-KH 11,7 Fett 3	Kcal 94,6 Proteine 0,5 Netto-KH 20,8 Fett 0,3	Kcal 94,6 Proteine 0,5 Netto-KH 20,8 Fett 0,3	
MITTAGESSEN:	Gegrilltes Rindfleisch und Gemü- se-Spieße + Blumenkohl- püree	Buchweizen- salat	Salat-Lunch- Wrap	Buchweizen- salat	Gegrilltes Rindfleisch und Gemü- se-Spieße + Blumenkohl- püree	Gebratenes Gemüse mit Blumenkohl- reis	Gegrillter Lachs (150 g) mit grüne Bohnen (50 g)	
	Kcal 124,7 Proteine 5 Netto-KH 9,8 Fett 14	Kcal 376,3 Proteine 9,4 Netto-KH 41,8 Fett 16,6	Kcal 306,7 Proteine 15 Netto-KH 18,6 Fett 16,6	Kcal 376,3 Proteine 9,4 Netto-KH 41,8 Fett 16,6	Kcal 318,2 Proteine 35,9 Netto-KH 9,8 Fett 14	Kcal 202,7 Proteine 13,7 Netto-KH 8,2 Fett 11,3	Kcal 316,8 Proteine 40,5 Netto-KH 5,9 Fett 12,5	
SNACK	2 Karotten + Joghurt Senf Dip	10 Kirsch- tomaten mit Sellerie, Salz und Pfeffer	Geröstete Ki- chererbsen	10 Kirsch- tomaten mit Sellerie, Salz und Pfeffer	2 Karotten + Joghurt Senf Dip	Geröstete Ki- chererbsen	2 Karotten + Joghurt Senf Dip	
	Kcal 124,7 Proteine 5 Netto-KH 14,8 Fett 3,7	Kcal 40,8 Proteine 1,9 Netto-KH 5,4 Fett 0,4	Kcal 109,4 Proteine 5,1 Netto-KH 11,7 Fett 3	Kcal 40,8 Proteine 1,9 Netto-KH 5,4 Fett 0,4	Kcal 124,7 Proteine 5 Netto-KH 14,8 Fett 3,7	Kcal 109,4 Proteine 5,1 Netto-KH 11,7 Fett 3	Kcal 124,7 Proteine 5 Netto-KH 14,8 Fett 3,7	
ABENDESSEN	Blumen- kohlpüree + gegrilltes Ge- müse	Lanas Thun- fischsalat	Blumen- kohlpüree + gegrilltes Ge- müse	Rührtofu mit Spinat	Zucchinisalat	Lanas Thun- fischsalat	Blumen- kohlpüree + gegrilltes Ge- müse	
	Kcal 260,9 Proteine 11,5 Netto-KH 28,9 Fett 8	Kcal 355,3 Proteine 40,8 Netto-KH 15,9 Fett 12,2	Kcal 260,9 Proteine 11,5 Netto-KH 28,9 Fett 8	Kcal 224,9 Proteine 18,7 Netto-KH 3,4 Fett 15,7	Kcal 114,3 Proteine 4,6 Netto-KH 6,3 Fett 7,5	Kcal 355,3 Proteine 40,8 Netto-KH 15,9 Fett 12,2	Kcal 260,9 Proteine 11,5 Netto-KH 28,9 Fett 8	
Kcal		993.3	976.9	827.7	931.5	861.5	956.9	906.9
Proteine		79.2	56.7	38.5	56.8	76	86.4	61.6
Netto-Kohlenhydrate		81.9	85.4	69.6	79	50.2	64.2	75.4
Fett		31.4	36.7	35.2	38.3	33.6	32.1	31.7

P - Proteine (g)
NKH - Netto-Kohlenhydrate (g)
F - Fett (g)

WOCHЕ 2

	TAG 1	TAG 2	TAG 3	TAG 4	TAG 5	TAG 6	TAG 7	
FRÜHSTÜCK:	Leichtes Omelett mit Spinat und Parmesan	Einfacher Smoothie	Einfacher Smoothie	Ei Muffins	Leichtes Omelett mit Spinat und Parmesan	Ei Muffins	Einfacher Smoothie	
	Kcal 237 Proteine 18,2 Netto-KH 3,3 Fett 15,9	Kcal 109,9 Proteine 4,1 Netto-KH 5 Fett 7,2	Kcal 109,9 Proteine 4,1 Netto-KH 5 Fett 7,2	Kcal 249 Proteine 21,5 Netto-KH 3 Fett 16	Kcal 237 Proteine 18,2 Netto-KH 3,3 Fett 15,9	Kcal 249 Proteine 21,5 Netto-KH 3 Fett 16	Kcal 109,9 Proteine 4,1 Netto-KH 5 Fett 7,2	
SNACK	Grüner Apfel + 35 g Käse	3 EL Hum-mus + 50 g Karotten	Grüner Apfel + 35 g Käse	Joghurt + 3 EL Heidel-beeren	Grüner Apfel + 35 g Käse	3 Essiggurken + 35 g Käse	3 EL Hum-mus + 50 g Karotten	
	Kcal 219,6 Proteine 9,2 Netto-KH 21,3 Fett 10	Kcal 116 Proteine 3,6 Netto-KH 15 Fett 3	Kcal 219,6 Proteine 9,2 Netto-KH 21,3 Fett 10	Kcal 125,8 Proteine 6,1 Netto-KH 12 Fett 5,8	Kcal 219,6 Proteine 9,2 Netto-KH 21,3 Fett 10	Kcal 164 Proteine 10,4 Netto-KH 5,1 Fett 10,7	Kcal 116 Proteine 3,6 Netto-KH 15 Fett 3	
MITTAGESSEN:	Hühner-fleischbäll-chen mit To-matensauce + Brokkoli (50 g)	Buchweizen-salat	Hühner-fleischbäll-chen mit To-matensauce + Blumen-kohlpüree	Gebratenes Gemüse mit Blumenkohl-reis	Lanas Thun-fischsalat	Hühner-fleischbäll-chen mit To-matensauce + Brokkoli (50 g)	Lanas Shrimps-Zoodles	
	Kcal 393,9 Proteine 49,4 Netto-KH 15,3 Fett 12,4	Kcal 376,3 Proteine 9,4 Netto-KH 41,8 Fett 10,7	Kcal 390,5 Proteine 48,8 Netto-KH 12,7 Fett 13,8	Kcal 202,7 Proteine 13,7 Netto-KH 8,2 Fett 11,3	Kcal 110,7 Proteine 40,8 Netto-KH 15,9 Fett 12,2	Kcal 393,9 Proteine 49,4 Netto-KH 5,1 Fett 10,7	Kcal 399,2 Proteine 40,8 Netto-KH 11,3 Fett 20,2	
SNACK	3 EL Hum-mus + 50 g Karotten	3 Essiggurken + 35 g Käse	3 EL Hum-mus + 50 g Karotten	3 EL Hum-mus + 50 g Karotten	3 EL Hum-mus + 10 Kirschtoma-ten	3 EL Hum-mus + 10 Kirschtoma-ten	3 Essiggurken + 35 g Käse	
	Kcal 143,6 Proteine 4,7 Netto-KH 16,7 Fett 4,3	Kcal 164 Proteine 10,4 Netto-KH 5,1 Fett 10,7	Kcal 143,6 Proteine 4,7 Netto-KH 16,7 Fett 4,3	Kcal 143,6 Proteine 4,7 Netto-KH 16,7 Fett 4,3	Kcal 110,7 Proteine 4,8 Netto-KH 10,8 Fett 4,3	Kcal 110,7 Proteine 4,8 Netto-KH 10,8 Fett 4,3	Kcal 164 Proteine 10,4 Netto-KH 5,1 Fett 10,7	
ABENDESSEN	Detox-Suppe (Spinat-Erb-sensuppe)	Blumenkohl Toast + 2 Scheiben Pu-tenfleisch + 1/2 Paprika	Grüner Boh-nensalat	Blumen-kohlpüree + gegrilltes Ge-müse	Zucchini-salat	Zucchini-salat	Blumen-kohlpüree + gegrilltes Ge-müse	
	Kcal 109 Proteine 3,3 Netto-KH 6,5 Fett 7,1	Kcal 238,4 Proteine 21,2 Netto-KH 6,3 Fett 13	Kcal 271,1 Proteine 11,8 Netto-KH 20,4 Fett 13,6	Kcal 260,9 Proteine 11,5 Netto-KH 28,9 Fett 8	Kcal 114,3 Proteine 4,6 Netto-KH 6,3 Fett 7,5	Kcal 114,3 Proteine 4,6 Netto-KH 6,3 Fett 7,5	Kcal 260,9 Proteine 11,5 Netto-KH 28,9 Fett 8	
Kcal		1103.1	1004.6	1134.7	982	1036.9	1031.9	1050
Proteine		84.8	48.7	78.6	57.5	77.6	90.7	70.4
Netto-Kohlenhydrate		63.1	73.2	76.1	68.8	57.6	40.5	65.3
Fett		49.7	50.5	48.9	45.4	49.9	50.9	49.1

P - Proteine (g)
NKH - Netto-Kohlenhydrate (g)
F - Fett (g)

WOCHEN 3

	TAG 1	TAG 2	TAG 3	TAG 4	TAG 5	TAG 6	TAG 7	
FRÜHSTÜCK:	Leichtes Omelett mit Spinat und Parmesan	Avocado-Ei-Bötchen	Leichtes Omelett mit Spinat und Parmesan	Ei Muffins	Griechischer Joghurt mit 1 EL Flachs	Lanas Mat-cha-Smoothie	Griechischer Joghurt mit 1 EL Flachs	
	Kcal 237 Proteine 18,2 Netto-KH 3,4 Fett 15	Kcal 182 Proteine 7 Netto-KH 1,8 Fett 33	Kcal 237 Proteine 18,2 Netto-KH 3,4 Fett 15,9	Kcal 249 Proteine 21,5 Netto-KH 3 Fett 16	Kcal 235,3 Proteine 7,4 Netto-KH 6,8 Fett 19,3	Kcal 249,7 Proteine 7,6 Netto-KH 8,6 Fett 17,9	Kcal 235,3 Proteine 7,4 Netto-KH 6,8 Fett 19,3	
SNACK	Avocado-scheiben (zur Hälfte) mit Sesam (1 EL)	1 EL Erdnussbutter	Avocado-scheiben (zur Hälfte) mit Sesam (1 EL)	Kleine Gurke mit Avo Hummus	Avocado-scheiben (zur Hälfte) mit Sesam (1 EL)	Kleine Gurke mit Avo Hummus	Kleine Gurke mit Avo Hummus	
	Kcal 165,1 Proteine 2,9 Netto-KH 2,3 Fett 14,9	Kcal 96,4 Proteine 3,6 Netto-KH 2,6 Fett 8,3	Kcal 165,1 Proteine 2,9 Netto-KH 2,3 Fett 14,9	Kcal 156 Proteine 5,7 Netto-KH 14 Fett 6,6	Kcal 165,1 Proteine 2,9 Netto-KH 2,3 Fett 14,9	Kcal 156 Proteine 5,7 Netto-KH 14 Fett 6,6	Kcal 156 Proteine 5,7 Netto-KH 14 Fett 6,6	
MITTAGESSEN:	Salat mit Sardinen	Pimiento-Käse-Frikadellen mit Blumenkohlpuree	Griechischer Salat	Salat-Lunch-Wrap	Lanas Thunfischsalat	Pesto Hähnchen mit Gemüse	Gegrilltes Rindfleisch und Gemüse-Spieße + Knoblauch-Parmesan-Spinat	
	Kcal 375,7 Proteine 25 Netto-KH 6 Fett 27	Kcal 493 Proteine 28,4 Netto-KH 4,9 Fett 38,4	Kcal 312,4 Proteine 9,2 Netto-KH 8,8 Fett 26,2	Kcal 306,7 Proteine 15 Netto-KH 18,6 Fett 16,6	Kcal 355,9 Proteine 40,8 Netto-KH 15,9 Fett 12,2	Kcal 402,3 Proteine 43,5 Netto-KH 4,2 Fett 22,3	Kcal 267 Proteine 32,7 Netto-KH 6,4 Fett 12	
SNACK	1 EL Erdnussbutter	3 Essiggurken + 35 g Käse	Sardinen aus der Dose	Eine Handvoll Oliven	3 Essiggurken + 35 g Käse	1 EL Erdnussbutter	3 Essiggurken + 35 g Käse	
	Kcal 271,1 Proteine 11,8 Netto-KH 20,4 Fett 13,6	Kcal 164 Proteine 10,7 Netto-KH 5,1 Fett 10,7	Kcal 191,4 Proteine 22,7 Netto-KH 0 Fett 10,5	Kcal 46 Proteine 0,3 Netto-KH 1,2 Fett 4,3	Kcal 164 Proteine 10,4 Netto-KH 5,1 Fett 10,7	Kcal 96,4 Proteine 3,6 Netto-KH 2,8 Fett 8,3	Kcal 164 Proteine 10,4 Netto-KH 5,1 Fett 10,7	
ABENDESSEN	Grüner Bohensalat	Gegrilltes Gemüse + 2 Scheiben Speck	Grüner Bohensalat	Spinat-Tomaten-Quiche	Zucchini-salat + 1 EL Sonnenblumenkerne	Detox-Suppe (Spinat-Erb-sensuppe)	Zucchini-salat + 1 EL Sonnenblumenkerne	
	Kcal 271,1 Proteine 11,8 Netto-KH 20,4 Fett 13,6	Kcal 284,6 Proteine 13,8 Netto-KH 25,8 Fett 11,5	Kcal 271,1 Proteine 11,8 Netto-KH 20,4 Fett 13,6	Kcal 407,5 Proteine 16,5 Netto-KH 4,7 Fett 35,7	Kcal 165,4 Proteine 6,4 Netto-KH 7,3 Fett 12	Kcal 109 Proteine 3,3 Netto-KH 6,5 Fett 7,1	Kcal 165,4 Proteine 6,4 Netto-KH 7,3 Fett 12	
Kcal		1145.3	1220	1177	1165.2	1085.1	1013.4	987.7
Proteine		61.5	63.2	64.8	59.9	67.9	63.7	62.6
Netto-Kohlenhydrate		34.8	40.4	34.8	41.5	137.4	36.1	39.6
Fett		79.7	101.9	81.1	79.2	69.1	62.2	60.6

P - Proteine (g)
NKH - Netto-Kohlenhydrate (g)
F - Fett (g)

WOCHEN 4

	TAG 1	TAG 2	TAG 3	TAG 4	TAG 5	TAG 6	TAG 7	
FRÜHSTÜCK:	Griechischer Joghurt mit 1 EL Flachs	Avocado-Ei-Bötchen	Lanas Avo Coco-Smoothie	Avocado-Ei-Bötchen	Leichtes Omelett mit Spinat und Parmesan	Lanas Avo Coco-Smoothie	Griechischer Joghurt mit 1 EL Flachs	
	Kcal 235,3 Proteine 7,4 Netto-KH 6,8 Fett 19,3	Kcal 182 Proteine 7 Netto-KH 1,8 Fett 33	Kcal 173,4 Proteine 2,8 Netto-KH 5,5 Fett 13,9	Kcal 182 Proteine 7 Netto-KH 1,8 Fett 33	Kcal 237 Proteine 18,2 Netto-KH 3,3 Fett 15,9	Kcal 173,4 Proteine 2,8 Netto-KH 5,5 Fett 13,9	Kcal 235,3 Proteine 7,4 Netto-KH 6,8 Fett 19,3	
SNACK	Avocado-scheiben (zur Hälfte) mit Sesam (1 EL)	1 EL Erdnussbutter	3 Essiggurken + 35 g Käse	1 EL Erdnussbutter	Avocado-scheiben (zur Hälfte) mit Sesam (1 EL)	1 EL Erdnussbutter	Kleine Gurke mit Avo Hummus	
	Kcal 165,1 Proteine 2,9 Netto-KH 2,3 Fett 14,9	Kcal 96,4 Proteine 3,6 Netto-KH 2,8 Fett 8,3	Kcal 164 Proteine 10,4 Netto-KH 5,1 Fett 10,7	Kcal 96,4 Proteine 3,6 Netto-KH 2,8 Fett 8,3	Kcal 165,1 Proteine 2,9 Netto-KH 2,3 Fett 14,9	Kcal 96,4 Proteine 3,6 Netto-KH 2,8 Fett 8,3	Kcal 156 Proteine 5,7 Netto-KH 14 Fett 6,6	
MITTAGESSEN:	Hühnersalat Wrap	Hühnersalat Wrap	Griechischer Salat	BBQ Hühnerflügel (2) und Krautsalat (50 g)	Hühnersalat Wrap	Hühnchensalat	Gegrilltes Rindfleisch und Gemüse-Spieße + gemischtes Gemüse mit Olivenöl und Apfelessig	
	Kcal 370 Proteine 28,1 Netto-KH 7,9 Fett 23,4	Kcal 370 Proteine 28,1 Netto-KH 7,9 Fett 23,4	Kcal 312,4 Proteine 9,2 Netto-KH 8,8 Fett 26,2	Kcal 454,2 Proteine 24,9 Netto-KH 5,3 Fett 36,8	Kcal 370 Proteine 28,1 Netto-KH 7,9 Fett 23,4	Kcal 531,4 Proteine 53,8 Netto-KH 7,7 Fett 30	Kcal 405,6 Proteine 34,2 Netto-KH 8,3 Fett 25,6	
SNACK	3 Essiggurken + 35 g Käse	3 Essiggurken + 35 g Käse	Sardinen aus der Dose	Eine Handvoll Oliven	1 EL Erdnussbutter	Eine Handvoll Oliven	3 Essiggurken + 35 g Käse	
	Kcal 164 Proteine 10,4 Netto-KH 5,1 Fett 10,7	Kcal 164 Proteine 10,4 Netto-KH 5,1 Fett 10,7	Kcal 191,4 Proteine 22,7 Netto-KH 0 Fett 10,5	Kcal 46 Proteine 0,3 Netto-KH 1,2 Fett 4,3	Kcal 96,4 Proteine 3,8 Netto-KH 4,1 Fett 20,8	Kcal 46 Proteine 0,3 Netto-KH 1,2 Fett 4,3	Kcal 164 Proteine 10,4 Netto-KH 5,1 Fett 10,7	
ABENDESSEN	Großer grüner Salat mit 1 EL Sonnenblumenkernen, Olivenöl und Apfelessig	Zucchini-salat + 2 Stück Speck	Zucchini Piz-za Bötchen*	Spinat-To-maten-Quiche	Großer grüner Salat mit 1 EL Sonnenblumenkernen, Olivenöl und Apfelessig	Zucchini-salat + 1 EL Sonnenblumenkerne	Avocado-Ei-Bötchen	
	Kcal 216,4 Proteine 3,8 Netto-KH 4,1 Fett 20,8	Kcal 189,2 Proteine 10 Netto-KH 6,6 Fett 13,1	Kcal 184,7 Proteine 15,5 Netto-KH 7,5 Fett 9,9	Kcal 392,5 Proteine 16,5 Netto-KH 4,4 Fett 34,2	Kcal 216 Proteine 3,8 Netto-KH 4,1 Fett 20,8	Kcal 165,4 Proteine 6,4 Netto-KH 7,3 Fett 12	Kcal 182 Proteine 7 Netto-KH 1,8 Fett 33	
Kcal		1150.8	1001.6	1025.9	1171.1	1084.9	1012.6	1142.9
Proteine		52.6	59.1	60.6	52.3	56.6	66.9	64.7
Netto-Kohlenhydrate		26.2	24.2	26.9	15.5	20.4	24.5	36
Fett		89.1	88.5	71.2	116.6	83.3	68.5	95.2

FRÜHSTÜCK- REZEPTE

FRÜHSTÜCK

PORTIONEN

1



ERDBEER-PROTEIN-SMOOTHIE

Ein erfrischender Smoothie, der Sie voll und dennoch leicht hält.

Zutaten:

- 1 EL Proteinpulver
- 4 gefrorene Erdbeeren
- 5 Mandeln
- 1 EL Chiasamen
- 300 ml Wasser



ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben und 60 Sekunden mixen. Tauen Sie die Früchte vor dem Mixen auf, wenn Ihr Mixer nicht stark genug ist.

Sofort trinken oder mitnehmen.

NÄHRWERT / PORTION:

194,9 Kalorien/ 5,3 g Fett/ 7,6 g Kohlenhydrate/ 26,3 g Protein

VEGANER TIPP:

Verwenden Sie veganes Proteinpulver

FRÜHSTÜCK/
MITTAGESSEN

PORTIONEN
1



EINFACHER SMOOTHIE

Ein grüner Smoothie, zu dem auch Kinder nicht nein sagen können.

Zutaten:

- 1 EL Leinsamen
- 4 Mandeln
- 5 gefrorene mittelgroße Erdbeeren oder 10 Himbeeren
- Handvoll Spinat
- 1 EL griechischer Joghurt



ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben und 60 Sekunden mixen. Tauen Sie die Früchte vor dem Mixen auf, wenn Ihr Mixer nicht stark genug ist.

Sofort trinken oder mitnehmen.

NÄHRWERT / PORTION:

109,9 Kalorien/ 7,2 g Fett/ 5 g Kohlenhydrate/ 4,1 g Protein

VEGANER TIPP:

Ersetzen Sie den griechischen Joghurt durch eine Kokosjoghurt

FRÜHSTÜCK

PORTIONEN
1



LEICHTES OMELETT MIT SPINAT UND PARMESAN

Ein proteinreiches Frühstück, das sich perfekt für kohlenhydratarme Diäten eignet und eine gesunde und ausgewogene Ernährung unterstützt.

Zutaten:

- 2 mittelgroße Eier
- 1 Eidotter
- 1 EL warmes Wasser
- 2 Schalotten
- 50 g frischer Spinat
- 1 Esslöffel geriebener Parmesan
- 1 TL Kokosöl
- Prise Salz
- Prise schwarzer gemahlener Pfeffer



ZUBEREITUNG:

1. Schalotten hacken und Spinat aus dem Kühlschrank nehmen.
2. Eier, Eidotter, Wasser, Salz und schwarzen Pfeffer in eine Tasse schlagen und mit einer Gabel verquirlen.
3. Kokosöl in einer erhitzten Pfanne schmelzen und gehackte Schalotten darauf anbraten. Wenn es weich wird, die Eimischung darüber gießen und drehen Sie die Pfanne, so dass ein Omelett entsteht.
4. Während der Teig noch flüssig ist, frischen Spinat darüber streuen.
5. Ziehen Sie die Ränder zur Mitte, damit das flüssige Ei vollständig gebraten werden kann.
6. Wenn möglich, das Omelett auf die andere Seite drehen, mit geriebenem Parmesan bestreuen und vom Herd nehmen.

Warm genießen!

NÄHRWERT / PORTION:

237 Kalorien/ 15,9 g Fett/ 3,3 g Kohlenhydrate/ 18,2 g Protein

FRÜHSTÜCK,
SNACK

PORTIONEN
3



EI MUFFINS

Ein faules Frühstück oder ein proteinreicher Snack, der Sie unterwegs, bei der Arbeit oder am Strand satt macht.

Zutaten:

- 6 Eier
- 100 g Spinat (frisch oder gefroren)
- 50 g Pilze
- 1 mittelgroße Schalotte
- 75 g geriebener Parmesan
- 1/4 TL Salz



ZUBEREITUNG:

1. Ofen auf 180° C vorheizen.
2. Eier in eine Schüssel geben, Salz und Parmesan dazugeben und verquirlen.
3. Gießen Sie die Hälfte des Teigs in 6 Silikon-Muffin-Förmchen und geben Sie dann gehackten Spinat, Champignonwürfel und geriebenen Parmesan in jede Muffin-Form.
4. Gießen Sie den Rest des Teigs über das Gemüse, damit die Muffin-Formen fast voll sind.
5. Die Muffinformen in den Ofen geben und 20-25 Minuten backen.

Genießen Sie frische Muffins, warm oder kalt. Im luftdichten Beutel oder Behälter verpackt, halten sie bis zu 3 Tage lang.

NÄHRWERT / PORTION:

149 Kalorien/ 16 g Fett/ 3 g Kohlenhydrate/ 21,5 g Protein

FRÜHSTÜCK

PORTIONEN
2

VEGAN

GLUTENFREI

KETO

PALÃO

AVOCADO-EI-BÖTCHEN

Ein köstliches Frühstück, das Sie stundenlang satt hält. Halten Sie es mit einigen köstlichen Toppings interessant!

Zutaten:

- 1 Avocado
- 2 kleine Eier
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer

Serviertvorschlag Nr. 1:

- 2 Scheiben Speck, knusprig gebraten
- 1 Prise gemahlene Paprika
- Schnittlauch gehackt

Serviertvorschlag Nr. 2:

- Kirschtomate
- Frischer Basilikum

Serviertvorschlag Nr. 3:

- Geriebener Cheddar-Käse
- Schnittlauch gehackt



ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 200 ° C vorheizen.
2. Die Avocado halbieren und den Kern entfernen. Nehmen Sie etwas Avocadofleisch heraus, um ein größeres Loch zu machen, und legen Sie die Hälften auf ein Backblech.
3. In jede Hälfte des Avocados ein Ei aufschlagen und mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Geschmack garnieren.

NÄHRWERT / PORTION:

182 Kalorien/ 33 g Fett/ 1,8 g Kohlenhydrate/ 7 g Protein

LANAS MATCHA-SMOOTHIE

Einer der beliebtesten Smoothies unseres Trainers. Es ist dickflüssig, voller Antioxidantien und sorgt dafür, dass Sie konzentriert und produktiv bleiben.

Zutaten:

- 100 ml leichte Kokosmilch
- 1 TL Matchapulver
- 50 g frischer Spinat
- 50 g Heidelbeeren
- 20 Mandeln
- 1 EL Leinsamen
- 200 ml Wasser
- Stevia nach Geschmack

ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und glatt rühren. Mandeln vorher 10 Minuten einweichen lassen, wenn Sie keinen starken Mixer haben.

NÄHRWERT / PORTION:

249,7 Kalorien/ 17,9 g Fet/ 8,6 g Kohlenhydrate/ 7,6 g Protein



FRÜHSTÜCK

PORTIONEN
1

VEGAN

GLUTENFREI

KETO

PALÃO

LANAS AVO COCO-SMOOTHIE

Ein echter Keto-Smoothie, der wenig Kohlenhydrate und viel Ballaststoffe und Fett enthält. Sättigt und ist ideal für einen guten Start in den Tag.

Zutaten:

- 1/2 Avocado
- 150 g Kokosmilch
- 1 TL Kokosmehl
- 1/2 mittelgroße Gurke
- 1 TL Ingwer
- 1/2 TL Kurkuma
- 1 TL Zitronensaft

ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und 30 Sekunden mixen.

NÄHRWERT / PORTION:

173,4 Kalorien/ 13,9 g Fett/ 5,5 g Kohlenhydrate/ 2,8 g Protein



BEILAGEN & SNACKS REZEPTE

SNACKS,
BEILAGEN

PORTIONEN
2

VEGAN

GLUTENFREI

GERÖSTETE KICHERERBSEN

Würziger Snack voller Eiweiß, Ballaststoffen und purer Köstlichkeit. Warm oder kalt genießbar.

Zutaten:

- 1 Dose Kichererbsen
- 1 TL Kokosöl
- Salz
- Knoblauchpulver
- Paprika
- Pfeffer
- Cayennepfeffer (optional)



ZUBEREITUNG:

Backofen auf 230 ° C vorheizen. Die Kichererbsen abgießen und mit einem Papiertuch abtupfen, um sie vollständig zu trocknen. Kichererbsen in eine Schüssel geben, Kokosöl hinzufügen und würzen mit Salz, Knoblauchsatz, Pfeffer, Paprika und Cayennepfeffer. Die gewürzten Kichererbsen auf ein Backblech legen und 20-40 Minuten backen, bis sie braun und knusprig werden. Aufpassen, das sie nicht anbrennen.

NÄHRWERT / PORTION:

109 Kalorien/ 3 g Fett/ 11,7 g Kohlenhydrate/ 5,1 g Protein

SNACKS,
BEILAGEN

PORTIONEN
1



PÜRIERTER BLUMENKOHL

Wie Kartoffelpüree? Dann müssen Sie diese kohlenhydratarme Alternative ausprobieren!

Zutaten:

- 1/4 mittelgroßer Blumenkohl
- Salz
- Pfeffer
- Knoblauchpulver
- 1 EL griechischer Joghurt



ZUBEREITUNG:

Blumenkohlröschen in Salzwasser für 10 Minuten kochen. Entfernen und abtropfen lassen. Heben Sie etwas Blumenkohlwasser für später auf. Mit einem Kartoffelstampfer pürieren (Sie können auch eine Küchenmaschine oder einen Mixer verwenden - je nach gewünschter Konsistenz). Joghurt, Salz, Pfeffer und Knoblauch unterheben.

NÄHRWERT / PORTION:

51,2 Kalorien/ 2,1 g Fett/ 3,4 g Kohlenhydrate/ 3,2 g Protein

BEILAGEN

PORTIONEN
1

GLUTENFREI

VEGETARISCH

KETO

KNOBLAUCH- PARMESAN-SPINAT

Eine perfekte Beilage für
Steak, Fisch oder Spiegeleier.
Kombinieren Sie es mit
Blumenkohlpüree für eine leichte
vegetarische Mahlzeit.

Zutaten:

- 3 Tassen frischer oder 1 Tasse
gefrorener Spinat
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL geriebener Parmesan
- 2 TL Butter
- Salz
- Gemahlener Pfeffer



ZUBEREITUNG:

1. Die Butter in eine Pfanne schmelzen und den Knoblauch darin leicht anbraten, damit das Aroma freigesetzt wird. Spinat dazugeben, mit Salz und etwas Wasser abschmecken.
2. 5 Minuten kochen lassen, vom Herd nehmen und mit Pfeffer und Parmesan abschmecken.
3. Servieren Sie es als Beilage oder genießen Sie es als Hauptmahlzeit. Mit knusprigem Speck schmeckt es noch besser!

NÄHRWERT / PORTION:

169,3 Kalorien/ 11,8 g Fett/ 3,9 g Kohlenhydrate/ 10,7 g Protein

REZEPTE FÜR MITTAGESSEN UND ABENDESSEN

GEGRILLTES RINDFLEISCH UND GEMÜSESPIESSE

Klassische Spieße, die Sie im Voraus zubereiten können, zum Mittagessen ins Büro oder als perfekte Ergänzung zu jeder Grillparty mitnehmen können.

Zutaten:

- 1 EL Apfelessig
- 2 EL Olivenöl extra vergine
- 2 EL Senf
- 2 TL getrockneter Oregano
- 2 TL getrockneter Rosmarin
- 2 Knoblauchzehen, in Scheiben geschnitten
- 1/2 TL Salz
- 1/2 TL gemahlener Pfeffer
- 400 g Rinderlendensteak, gehackt
- 16 kleine weiße Champignons
- 16 Kirschtomaten
- 1 kleine Paprika (beliebige Farbe), in kleine Stücke schneiden
- 1 mittelgroße rote Zwiebel

Empfohlene Beilagen:

- Blumenkohl-Püree
- Zucchini Salat
- Grüner Bohnensalat
- Knoblauch-Parmesan-Spinat
- Gemischter Salat

ZUBEREITUNG:

1. Für die Marinade Essig, Öl, Senf, Oregano, Rosmarin, Knoblauch, Salz und Pfeffer in eine kleine Schüssel geben und verquirlen.
2. Das Fleisch in große Stücke schneiden und mindestens 2 Stunden lang, marinieren im Kühlschrank stellen.
3. Wenn das Fleisch vollständig mariniert ist, abtropfen lassen, Fleisch in Stücke schneiden und mit dem Gemüse, Pilze, Tomaten, Paprika und Zwiebeln Spieße machen.
4. Grillen oder backen, bis das Fleisch nach Ihren Wünschen zubereitet ist (ca. 15 Minuten bei mittlerer Temperatur).

NÄHRWERT / PORTION:

267 Kalorien/ 12 g Fett/ 6,4 g Kohlenhydrate/ 32,7 g Protein



MITTAGESSEN:
/ABENDESSEN

PORTIONEN
1

VEGAN

GLUTENFREI

BUCHWEIZENSALAT

Ein herzhaftes Gericht, das Sie heiß oder kalt essen können. Am Abend zuvor zubereiten und am nächsten Tag zur Arbeit/ Uni mitnehmen und genießen.

Zutaten:

- Buchweizen, gekocht
- 1/2 Avocado
- 1/2 Paprika
- 5 Kirschtomaten
- 1/2 Zwiebel (optional)
- Zitronensaft
- 1 TL Olivenöl
- Petersilie
- Kurkuma
- Oregano
- Knoblauchpulver
- Salz
- Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Das Buchweizen kochen und zur Seite legen, damit es abkühlt.
2. Die Avocado, Paprika, Tomaten und Zwiebeln klein schneiden und zum Buchweizen dazugeben.
3. Zitronensaft, Olivenöl und Kräuter hinzufügen.
4. Alles vermischen und servieren.

NÄHRWERT / PORTION:

376,3 Kalorien/ 16,6 g Fett/ 41,8 g Kohlenhydrate/ 9,4 g Protein



SALAT-LUNCH-WRAP

Dieser schmackhafter Salatwickel mit Putenbrustsalami, Avocado und Eiern ist ein perfektes Mittagessen für unterwegs.

Zutaten:

- Vollweizentortilla
- 4 Scheiben Putenbrustsalami oder Putenfleisch
- Avocado
- 50 g Salat
- 4 EL Hummus
- 2 TL Sriracha



ZUBEREITUNG:

1. Die Tortilla mit dem Hummus bestreichen, den Salat darüber geben und die Salami darauf legen.
2. Avocado in zwei Hälften teilen, entkernen und das Fleisch aus der Schale entlöffeln. Schneiden Sie die Früchte in Scheiben und legen Sie diese über die Salami.
3. Sriracha nach Geschmack dazugeben und die Tortilla fest wickeln.
4. Teilen Sie es oder bewahren Sie die andere Hälfte für das morgige Abendessen oder Mittagessen.

NÄHRWERT / PORTION:

306,7 Kalorien/ 16,6 g Fett/ 18,6 g Kohlenhydrate/ 15,9 g Protein

ABENDESSEN,
MITTAGESSEN

PORTIONEN
2

VEGAN

GLUTENFREI

GEBRATENES GEMÜSE MIT BLUMENKOHLSREIS

Eine aromatische kohlenhydratarme Alternative zu gebratenem Reis. Dies ist ein großartiges Gericht, um die Reste aus dem Kühlschrank aufzubrauchen.

Zutaten:

- 1/2 mittelgroßer Blumenkohl
- 1 EL Sesamöl (oder Kokosöl)
- 1 kleine Karotte, in Würfel geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 50 g gefrorenes Edamame
- 1/2 TL gemahlener Ingwer
- 1 TL Knoblauchpulver
- Salz
- Pfeffer
- 1/2 TL Chiliflocken (optional)
- 1 geschlagenes Ei
- 2 EL Tamari Soße (oder salzreduzierte Soya Sauce)
- 3 Frühlingszwiebeln, gehackt



ZUBEREITUNG:

1. Blumenkohlröschen in einen Mixer geben und sie solange mixen, bis sie die gewünschte Größe erreicht haben. Danach den Blumenkohl zur Seite legen.
2. 1 EL Sesamöl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen.
3. Die Karotten und den Knoblauch garen bis es anfängt angenehm zu riechen (etwa 5 Minuten). Den Blumenkohl, Edamame und den Rest des Sesamöls in die Pfanne geben.
4. Fügen Sie das Gewürz und die Gemüsepfanne hinzu und rühren Sie es kurz an, damit der Blumenkohl eine weiche Konsistenz erhält.
5. Machen Sie eine Grube in der Mitte, drehen Sie die Hitze runter und fügen Sie die Eier hinzu. Rühren Sie vorsichtig und kontinuierlich, bis die Eier vollständig gekocht sind.
6. Sojasauce und Frühlingszwiebeln einrühren und kurz vor dem Servieren mit Sesam bestreuen.

TIPP:

Vegane Alternative: Verwenden Sie anstelle von Eiern, Rührtofu.

NÄHRWERT / PORTION:

202,7 Kalorien/ 11,3 g Fett/ 8,2 g Kohlenhydrate/ 13,7 g Protein

ABENDESSEN,
MITTAGESSEN,
FLEISCHGERICHTE

PORTIONEN
4

KETO

PALÄO

GLUTENFREI

HÜHNERFLEISCHBÄLLCHEN MIT TOMATENSAUCE + BLUMENKOHLPÜREE

Kalorienarme Version des italienischen Klassikers, die Sie in Wraps, Sandwiches, über Zoodles oder als Hauptgericht lieben werden.

Zutaten:

Marinara Sauce:

- 1 TL Olivenöl
- 1/2 Zwiebel (fein würfelig)
- 3 Knoblauchzehen gehackt
- 250 g zerkleinerte Tomaten
- 100 g Tomatenmark
- 2 Teelöffel getrockneter Oregano
- 2 Teelöffel getrocknetes Basilikum
- 1 TL Salz
- 1/4 TL gemahlener Pfeffer
- 150 ml Wasser

Fleischbällchen:

- 500 g Faschiertes vom Huhn
- 1 großes Ei
- 150 g geriebener Parmesan
- 30 g Semmelbrösel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 TL getrockneter Oregano
- 1/2 TL Salz

Beilagen Empfehlungen:

- Blumenkohl-Püree
- Gedünsteter Broccoli
- Zoodles



ZUBEREITUNG:

Marinara Soße

1. Bei mittlerer Hitze Olivenöl in den Ofen geben und die Zwiebel goldbraun anbraten.
2. Knoblauch hinzufügen und 30 Sekunden lang umrühren.
3. Die restlichen Zutaten hinzufügen, gut umrühren und bei schwacher Hitze 20 Minuten köcheln lassen.

Fleischbällchen

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen.
2. Die Fleischmischung in 12 gleichmäßige Fleischbällchen formen und in eine gusseiserne Pfanne geben.
3. 1 EL Wasser dazugeben, Pfanne mit Deckel abdecken und die Hitze auf Minimum reduzieren. 20 Minuten braten.
4. Fleischbällchen aus der Pfanne nehmen, in die Sauce tauchen und weitere 5 Minuten kochen.
5. Mit Blumenkohlpüree servieren oder als Sauce im Wrap verwenden.

NÄHRWERT / PORTION:

Kalorien: 339,3/ Fett: 11,7 g/ Kohlenhydrate: 9,3 g/ Protein: 45,7 g

PIMIENTO-KÄSE-FRIKADELLEN

Wenn Sie einen kleinen Kick für Ihre Frikadellen mögen, ist dieser genau der Richtige für Sie. Es ist käsig, es ist scharf und es passt zu jedem Salat.

Zutaten:

Pimiento-Käse:

- 2 EL Mayonnaise
- 1 Jalapeño (frisch oder eingelegt)
- 1/2 Teelöffel Paprikapulver oder Chilipulver
- 1/2 EL Dijon-Senf
- 1 Prise Cayennepfeffer.
- 25 g geriebener Cheddar-Käse

Fleischbällchen:

- 550 g Rinderhackfleisch
- 1 Ei
- Salz
- Gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 EL Kokosöl

Beilagen Empfehlungen:

- Griechischer Salat
- Zucchini-salat
- Grüner Bohnensalat
- Knoblauch-Parmesan-Spinat
- Gemischter Salat
- Gedämpfter Broccoli



ZUBEREITUNG:

1. Beginnen Sie mit dem Mischen aller Zutaten für den Pimiento-Käse in einer großen Schüssel. Rinderhackfleisch und das Ei zur Käsemischung geben. Zum Mischen einen Holzlöffel oder saubere Hände verwenden.
2. Salz, Pfeffer und Thymian zum abschmecken
3. Große Frikadellen formen und bei mittlerer Hitze in Kokosnussbutter anbraten, bis sie vollständig gekocht sind. Mit einer Beilage Ihrer Wahl servieren.

NÄHRWERT / PORTION:

Kalorien: 442,6/ Fett: 36,3 g/ Kohlenhydrate: 1,5 g/ Protein: 44,2 g

ABENDESSEN,
MITTAGESSEN,
SALAT

PORTIONEN
2



GRIECHISCHER SALAT

Einer der beliebtesten Salate der Welt.
Verwenden Sie es als Beilage oder zum
Abendessen - Sie können nichts falsch machen.

Zutaten:

- 200 g reife Tomaten
- 1 Tasse Salat
- 8 schwarze Oliven
- 1 mittelgroße grüne Paprika
- 100 g Feta Käse
- Salz
- Gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Esslöffel Apfelessig
- 2 EL Olivenöl
- 1/2 TL getrockneter Oregano
- 1/2 Zwiebel
- 1 EL frische Petersilie



ZUBEREITUNG:

Das Gemüse und den Käse in Würfel schneiden und mischen, damit sich die Aromen vereinen. Nach Geschmack würzen.

NÄHRWERT / PORTION:

312,4 Kalorien/ 26,2 g Fett/ 8,8 g Kohlenhydrate/ 9,2 g Protein

PESTO HÄHNCHEN MIT GEMÜSE

Einfach, lecker und alles, was Sie brauchen, ist eine Pfanne! Sie können dies als Abendessen servieren und die gekühlten Reste als Mittagessen am nächsten Tag genießen.

Zutaten:

- 1 EL Olivenöl
- 4 Hähnchenschenkel, ohne Knochen und ohne Haut, in Streifen geschnitten
- 200 g Spargelspitzen, schälen, halbieren, wenn es zu groß ist
- 2 EL Basilikum Pesto
- 6 Kirschtomaten, halbiert

Beilagen Empfehlungen:

- Zucchini
- Blumenkohl-Püree

ZUBEREITUNG:

1. Bei mittlerer Hitze eine große Pfanne erhitzen, Olivenöl und Hähnchenschenkel hinzufügen.
2. Das Hähnchen mit Salz würzen, die Hälfte der gehackten Tomaten dazugeben und alles 5-10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Das Fleisch einige Male wenden, damit es gleichmäßig kocht.
3. Das Hähnchen aus der Pfanne nehmen und den noch fettigen Spargel in die Pfanne geben.
4. Würzen und ungefähr 2 Minuten kochen lassen und fügen Sie dann die halbierte Tomaten hinzu.
5. Weitere 2 Minuten kochen lassen, das Huhn dazugeben und 5 Minuten bei mittlerer Hitze umrühren.
6. Nehmen Sie die Pfanne vom Herd, fügen Sie Pesto hinzu und rühren Sie gut um, damit das Pesto alles gleichmäßig bedeckt.
7. Heiß servieren.

KALORIEN PRO PORTION:

402,3/ Fett: 22,3 g/ Kohlenhydrate: 4,2 g/ Protein: 43,5 g



MITTAGESSEN,
ABENDESSEN
SALAT

PORTIONEN
1

KETO

PALÃO

SALAT MIT SARDINEN

Sardinen sind einer der gesündesten Fische. Sie sind quecksilberarm, enthalten Omega-3-Fettsäuren und sind reich an Kalzium.

Zutaten:

Marinara Sauce:

- Sardinen aus der Dose
- 100 g Salat
- 1/3 mittelgroße Zucchini
- 1/3 mittelgroße Paprika
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Apfelessig
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 6 mittelgroße schwarze Oliven



ZUBEREITUNG:

1. Die Sardinen abgießen und beiseite stellen.
2. Das Gemüse waschen und hacken, mit dem Dressing kombinieren und mit Sardinen servieren.
3. Hart gekochte Eier passen hervorragend dazu, wenn Sie besonders hungrig sind oder den Proteingehalt des Salats steigern möchten.

NÄHRWERT / PORTION:

Kalorien: 375,7/ Fett: 27 g/ Kohlenhydrate: 6 g/ Protein: 25 g

GEGRILLTES GEMÜSE

Zutaten:

- 1 mittelgroße Zucchini
- 1 mittelgroße Tomate
- 1 große rote Paprika
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 kleine Aubergine
- 1 TL gemahlener Knoblauch
- 1 TL Zwiebelpulver
- Salz
- Chilipulver
- 2 Esslöffel geriebener Parmesan
- 1 TL Kokosöl



Zutaten:

- Pimiento-Käse-Gemüse
- Gegrillter Lachs
- Sardinen aus der Dose

ZUBEREITUNG:

1. Gemüse nach Belieben schneiden, mit geschmolzenem Kokosnussöl, Salz, Chili, Knoblauch und Zwiebelpulver würzen und alles gleichmäßig verteilen.
2. Das Gemüse auf das mit Backpapier bedeckte Backblech legen und in den vorgeheizten Backofen stellen - maximale Hitze, Grillstufe.
3. 25 - 35 Minuten backen, Tablett schütteln, wenn das Gemüse zu schnell bräunt.
4. Nehmen Sie das Tablett aus dem Ofen, geben Sie den Inhalt in eine Schüssel und mischen Sie es mit Parmesan.
5. Als Beilage servieren oder als Hauptmahlzeit genießen.

NÄHRWERT / PORTION:

Kalorien: 209,7/ Fett: 5,9 g/ Kohlenhydrate: 25,5 g/ Protein: 8,4 g

LANAS THUNFISCHSALAT

Cremig, reich an Ballaststoffen, sättigend und dennoch erfrischend. Was wäre das Leben ohne einen guten Thunfischsalat?

Zutaten:

- 120 g Thunfischkonserven
- 50 ml Joghurt
- 2 Handvoll Salat
- 1 kleine gehackte rote Zwiebel
- 1 kleine geriebene Karotte
- 1/2 kleine Gurke
- 3 Kirschtomaten
- Prise Salz



ZUBEREITUNG:

1. Die Thunfischdose abtropfen lassen und auf die Seite stellen.
2. Salat und Gemüse waschen und hacken, mit Joghurt und Salz mischen und Thunfisch darauf legen.
3. Für einen zusätzlichen Genuss können Sie einen Hauch von Balsamico-Essig-Dressing verwenden.

Tipp: Ersetzen Sie Karotten durch Oliven und Joghurt durch Olivenöl, wenn Sie eine Keto Diät machen machen.

NÄHRWERT / PORTION:

355,3 kcal/ 40,8 g Protein/ 15,9 g Kohlenhydrate/ 12,2 g Fett.

ABENDESSEN
MITTAGESSEN

PORTIONEN
1

VEGAN

KETO

RÜHRTOFU MIT SPINAT

Eine vegane Version von Rühreiern, die genauso viel Protein und Geschmack hat.

Zutaten:

- 200 g Tofu abtropfen lassen und trocknen
- 50 g frischer Spinat
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Zwiebelpulver
- Salz
- Gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1/2 TL Kurkuma



ZUBEREITUNG:

1. Den Tofu waschen, das überschüssige Wasser herausdrücken und in Papiertücher wickeln. Legen Sie es auf einen Teller, legen Sie ein Schneidebrett darauf und lassen Sie die Handtücher das restliche Wasser aufsaugen.
2. Pfanne mit Olivenöl erhitzen und Rührtofu darin braten.
3. Mit Salz, schwarzem Pfeffer, Knoblauch und Zwiebelpulver würzen und gut umrühren.
4. Fügen Sie Spinat und Kurkuma hinzu und bedecken Sie es mit dem Deckel.
5. Lassen Sie es für 1-2 Minuten kochen.
6. Servieren und warm genießen.

NÄHRWERT / PORTION:

224,9 Kalorien/ 15,7 g Fett/ 13 g Kohlenhydrate/ 18,7 g Protein

ZUCCHINISALAT

Ein leichter Salat, der gut heiß oder gekühlt schmeckt. Eine einfache, aber köstliche Beilage für ein Steak-Dinner.

Zutaten:

- 1 große Zucchini
- 1 Schalotte
- 1 EL Senf
- 1 EL griechischer Joghurt
- 1 TL Essig
- 1 TL Olivenöl
- Schwarzer Pfeffer
- Meersalz



ZUBEREITUNG:

1. Die Zucchini waschen und in ca. 1 cm dicke scheiben schneiden.
2. In einem Zentimeter Wasser weich kochen und gut abtropfen lassen.
3. Abkühlen lassen und in einer Schüssel mit gehackten Frühlingszwiebeln, Senf, Joghurt, Essig, Öl und Gewürzen vermischen.

Tipp: Streuen Sie geröstete Sonnenblumenkerne oder knusprigen Speck darüber, wenn Sie mehr Füllung wünschen.

NÄHRWERT / PORTION:

114,3 Kalorien/ 7,5 g Fett/ 6,3 g Kohlenhydrate/ 4,6 g Protein



LANAS GARNELENZUCCHINI

Zucchininudeln mit pikanten Garnelen. Sie werden diese kohlenhydratarme Version von Meeresfrüchteteigwaren lieben. Von unserer Trainerin Lana empfohlen!

Zutaten:

- 1 mittlere Zucchini, getrimmt
- 1/2 TL Salz
- 2 EL Olivenöl extra vergine
- 1 Esslöffel gehackter Knoblauch
- 150 g geschälte und entdarmte rohe Garnelen
- 1 EL Zitronensaft
- Gehackte frische Petersilie
- 1/4 TL gemahlener Pfeffer
- 2 EL geriebener Parmesan
- Lemon Wedges zum Servieren



ZUBEREITUNG:

1. Mit einem spiralförmigen Gemüseschneider oder einem Gemüseschäler die Zucchini der Länge nach in lange, dünne Stränge oder Streifen schneiden.
2. Die Zucchininudeln in ein Sieb geben und mit 1/4 TL Salz vermengen. Lassen Sie es etwa 20 Minuten lang ruhen und drücken Sie dann überschüssiges Wasser vorsichtig heraus.
3. Inzwischen 1 EL Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Gehackten Knoblauch hinzufügen und 30 Sekunden lang umrühren.
4. Fügen Sie vorsichtig etwas Wasser hinzu und bringen Sie es zum Kochen.
5. Garnelen hinzufügen und unter Rühren kochen, bis die Garnelen rosa aussehen.
6. Vom Herd nehmen und Zitronensaft, Petersilie, Pfeffer und den restlichen 1/4 TL Salz hinzufügen.
7. In eine große Schüssel geben und beiseite stellen.
8. Die restlichen 1 EL Öl in der Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Fügen Sie die Zucchini hinzu und schütteln Sie sie vorsichtig für etwa eine Minute, bis sie heiß ist.
9. Die Garnelenmischung über die Zucchini gießen und vorsichtig mischen.
10. Mit Parmesan und einer Prise Zitrone servieren.

NÄHRWERT / PORTION:

Kalorien: 399,2/ Kohlenhydrate: 11,3 g/ Protein: 40,8 g/ Fett: 20,2 g

ENTGIFTUNGSSUPPE

Eine köstliche leichte Suppe, die Sie immer wieder auf Trab bringt. Es ist perfekt für ein leichtes Abendessen oder als zusätzliche Mahlzeit, wenn Sie sich hungrig fühlen, aber Ihren Fortschritt nicht ruinieren möchten.

Zutaten:

- 1 kleine Zwiebel
- 200 g Spinat - frisch oder gefroren
- 4 EL Erbsen - gefroren
- Eine Handvoll Petersilie
- 1 Selleriestange
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Esslöffel Kokosöl
- Salz
- Gemahlener schwarzer Pfeffer



ZUBEREITUNG:

1. Zwiebel hacken und in Kokosöl goldbraun anbraten.
2. Fügen Sie den zerkleinerten Knoblauch, Erbsen und Spinat und Gewürze hinzu, rühren Sie es einige Male und fügen Sie kochendes Wasser hinzu.
3. 5 bis 10 Minuten kochen lassen.
4. Genießen Sie es warm, aber Sie können es auch bis zu 4 Tage im Kühlschrank aufbewahren.

Tipp: Um es reicher zu machen, fügen Sie 1 EL saure Sahne oder einen Löffel Reiscreme als vegane Alternative hinzu.

NÄHRWERT / PORTION:

109 Kalorien/ 3,3 g Protein/ 6,5 g Kohlenhydrate/ 7,1 g Fett

MITTAGESSEN,
ABENDESSEN
SALATE

PORTIONEN
1



GRÜNER BOHNENSALAT

Ein sättigender und beruhigender Salat, der warm oder gekühlt genossen werden kann und in 15 Minuten fertig ist.

Zutaten:

- 100 g grüne Bohnen
- 1 kleine Zwiebel
- 5 Kirschtomaten
- 1 hartgekochtes Ei
- 1 EL Olivenöl und Apfelessig
- Schwarzer Pfeffer
- Salz



ZUBEREITUNG:

1. Die grünen Bohnen waschen, zubereiten und in Salzwasser weich kochen.
2. Abgießen, abkühlen lassen und mit den restlichen Zutaten vermischen.

NÄHRWERT / PORTION:

271,1 Kalorien/ 13,6 g Fett/ 20,4 g Kohlenhydrate/ 11,8 g Protein

MITTAGESSEN:
/ABENDESSEN

PORTIONEN

1

KETO

GLUTENFREI

SPINAT-SPECK-QUICHE

Low-Carb-Fertiggerichte, die perfekt für Party geeignet sind oder im Voraus zubereiten für unterwegs oder einfach nur mit einem Glas Rotwein genießen.

Zutaten:

- 3 Eier
- 1 kleine Zwiebel
- 50 g Brie - gewürfelt
- 100 g Spinat
- 4 Scheiben Speck
- 150 ml Sahne
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Kokosöl
- Salz
- Gemahlener schwarzer Pfeffer



ZUBEREITUNG:

1. Den Spinat waschen und gut abtropfen lassen.
2. Eine Pfanne erhitzen und das Kokosöl darin schmelzen.
3. Fügen Sie fein gehackte Zwiebel und eine Prise Salz hinzu, und rühren Sie bis es goldbraun gebraten wird.
4. Knoblauch pressen und Spinat dazugeben und für eine Minute rühren.
5. Zum Schluss eine viertel Tasse Wasser dazugeben und kochen lassen. Zum Abkühlen beiseite stellen.
6. Während der Spinat abkühlt, können Sie den Eierteig zubereiten. Sahne, Salz, Pfeffer und Eier in einen homogenen flüssigen Teig rühren.
7. Den Backofen auf 200-220 ° C vorheizen, das Blech mit Ölspray einsprühen und 1/4 des Teigs hineingießen.
8. Den Brie und den gebratenen Speck hacken und unter den Spinat mischen.
9. Geben Sie nun die Spinatmischung in die Schale und drücken Sie sie vorsichtig nach unten, sodass Sie eine flache Oberseite erhalten.
10. Gabeln Sie den Spinat, so dass Sie kleine Löcher schaffen und den Rest des Teigs darüber gießen.
11. Bewegen Sie das Tablett ein wenig, um sicherzustellen, dass der Eierteig alle leeren Stellen füllt, und legen Sie ihn in den Ofen.
12. 35 Minuten backen oder gar backen. Machen Sie den Zahnstochertest, wenn Sie das Gefühl haben, dass die Quiche fertig ist.
13. Nach dem Backen aus dem Ofen nehmen und mindestens 25 Minuten abkühlen lassen.
14. Servieren Sie es mit Salat als Beilage.

NÄHRWERT / PORTION:

407,5 Kalorien/ 35,7 g Fett/ 4,7 g Kohlenhydrate/ 16,5 g Protein

ABENDESSEN,
MITTAGESSEN,
SALAT

PORTIONEN
1



HÜHNCHENSALAT

Ein Klassiker und ein Grundnahrungsmittel für die Ernährung, das satt macht. Es beruhigt das Verlangen nach Süßem nach einer schweren Mahlzeit, ohne dass Sie müde werden oder bedauern, zu viel gegessen zu haben.

Zutaten:

- 200 g Salat
- Hähnchenbrust - ohne Haut
- 1 kleine Karotte
- 50 g Mozzarella - gewürfelt
- Olivenöl und Apfelessig für das Dressing
- Salz

ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 220 ° C vorheizen.
2. Hähnchenbrust waschen, würzen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. In den Ofen legen und 25 Minuten lang backen.
3. In der Zwischenzeit den Salat zubereiten, die Karotte raspeln und den Mozzarella in Würfel schneiden.
4. Das Gemüse mischen, die geschnittene Hähnchenbrust und den Mozzarella darauf legen und leicht würzen.

Genießen Sie es gleich oder nehmen Sie es mit. Ist auch sehr gut geeignet für Unterwegs.

NÄHRWERT / PORTION:

531,4 Kalorien/ 30 g Fett/ 7,7 g Kohlenhydrate/ 53,8 g Protein



ABENDESSEN,
MITTAGESSEN.

PORTIONEN

1



HÜHNCHEN SALAT WRAPS

Eine leichtes Hühnchen-Wrap,
der weniger als 8 g Kohlenhydrate
enthält und dennoch reich an
Eiweiß und gesunden Fetten ist -
sehr sättigend!

Zutaten:

- 8 Salatblätter
- 8 Scheiben geschnittene
Putenbrust
- 1/2 Gurke
- 8 Kirschtomaten
- 2 EL Mayonnaise
- 1/2 Avocado
- 2 hart gekochte Eier

ZUBEREITUNG:

1. Die Salatblätter waschen und trocknen und aufeinander legen. Wenn Sie Probleme damit haben oder der Salat zu knusprig zum Rollen ist, verwenden Sie kleinere Blätter - wie Hartschalentacos.
2. Geben Sie die Zutaten in die Salatwraps, rollen Sie es fest ein und geben Sie es in einen Plastikbehälter, wenn Sie es zum Mittagessen mitnehmen möchten.

Es kann bis zu 1 Tag im Kühlschrank aufbewahrt werden.

NÄHRWERT / PORTION:

730 Kalorien/ 23,4 g Fett/ 7,9 g Kohlenhydrate/ 28,1 g Protein



SlimJOY
beformance

www.slim-joy.at