

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag		
Frühstück	kcal gesamt 313 09:00 Ei, Huhn, ganz, roh 198 g Schwein Speck durchwachsen (Frühstü 9.8 g	kcal gesamt 499 09:00 Erdbeere roh 30 g Joghurt, nature 200 g Walnuss roh 50 g	kcal gesamt 401 09:00 Quark, nature, mager 95 g Mandel 48 g Milch (Durchschnitt) 95 g	kcal gesamt 537 09:00 Low Carb Pancakes 200 g Mandelmus 20 g Joghurt, nature 55 g	kcal gesamt 607 09:00 Pfeffer 2 g Olivenöl 15 g Ei, Huhn, ganz, roh 200 g Gurke roh 100 g Avocado roh 155 g		
	Mittagsessen	kcal gesamt 369 13:00 Low Carb Bauerntopf 500 g	kcal gesamt 463 13:00 Salat mit Hähnchenbrust 250 g	kcal gesamt 353 13:00 Low Carb Zucchini-Nudeln 500 g	kcal gesamt 246 13:00 Fixe Low-Carb Gemüsepfanne 500 g	kcal gesamt 600 13:00 Keto Flammkuchen 225 g	
		Zwischenmahlzeit A	kcal gesamt 530 16:00 Tomate, roh 100 g Balsamicoessig 10 g Olivenöl 30 g Mozzarella 100 g	kcal gesamt 532 16:00 Cabanossi 70 g Käse, Edamer 60 g	kcal gesamt 721 16:00 Walnuss roh 50 g Mandelmus 35 g Joghurt, nature 200 g	kcal gesamt 557 16:00 Quark, nature, mager 50 g Banane roh 30 g Joghurt, nature, mager 100 g Mandel 35 g Walnuss roh 35 g	kcal gesamt 382 16:00 Gemüse Protein Shake 500 g
			Abendessen	kcal gesamt 787 19:00 Quark mind. 30% Fett i. Tr. 70 g Hähnchen gegrillt 200 g Feta 50 g Tomate, Kirsche, roh 100 g Zwiebel, roh 50 g Olivenöl 20 g	kcal gesamt 490 19:00 Eiersalat 250 g	kcal gesamt 530 19:00 Paprika rot roh 100 g Olivenöl 40 g Zwiebel, roh 30 g Feta 50 g Oregano 5 g Gurke roh 100 g	kcal gesamt 665 19:00 Tomate, roh 100 g Lachs, geräuchert 50 g Käse, Fetta (Feta) 100 g Zwiebel, Frühling, frisch, roh 20 g Pfeffer 5 g Rucola, frisch, roh 40 g Olivenöl 30 g Feldsalat roh 40 g Zitrone 20 g Gurke roh 30 g

Montag

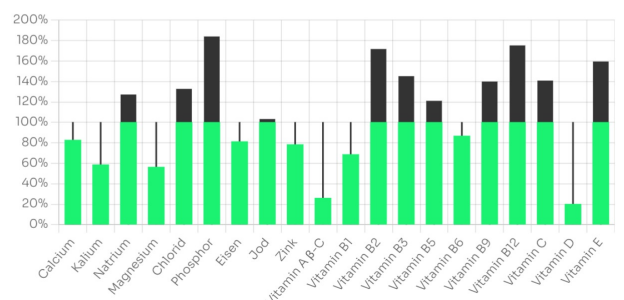
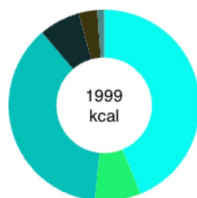
Frühstück	kcal gesamt 313	09:00
Ei, Huhn, ganz, roh	198 g	
Schwein Speck durchwachsen (Frühstücksspeck)	9.8 g	

Mittagessen	kcal gesamt 369	13:00
Low Carb Bauertopf	500 g	

Abendessen	kcal gesamt 787	19:00
Quark mind. 30% Fett i. Tr.	70 g	
Hähnchen gegrillt	200 g	
Feta	50 g	
Tomate, Kirsche, roh	100 g	
Zwiebel, roh	50 g	
Olivenöl	20 g	

Zwischenmahlzeit A	kcal gesamt 530	16:00
Tomate, roh	100 g	
Balsamicoessig	10 g	
Olivenöl	30 g	
Mozzarella	100 g	

152 g	27 g	129 g
Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
24 g	11 g	4 g
Zucker (g)	Ballaststoffe (g)	Salz (g)
58 g	66 g	16 g
GFS (g)	EuFS (g)	MUFS (g)

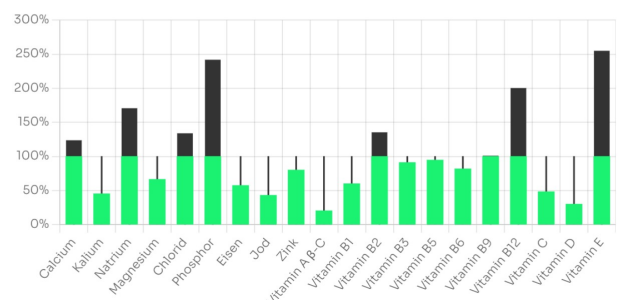
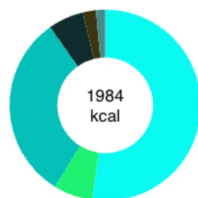


Dienstag

Frühstück	kcal gesamt 499	09:00
Erdbeere roh	30 g	
Joghurt, nature	200 g	
Walnuss roh	50 g	
Abendessen	kcal gesamt 490	19:00
Eiersalat	250 g	

Mittagessen	kcal gesamt 463	13:00
Salat mit Hähnchenbrust	250 g	
Zwischenmahlzeit A	kcal gesamt 532	16:00
Cabanossi	70 g	
Käse, Edamer	60 g	

166 g	21 g	100 g
Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
19 g	7 g	5 g
Zucker (g)	Ballaststoffe (g)	Salz (g)
47 g	59 g	51 g
GFS (g)	EuFS (g)	MUFS (g)



Mittwoch

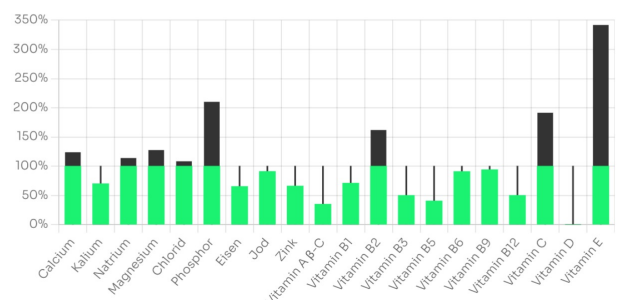
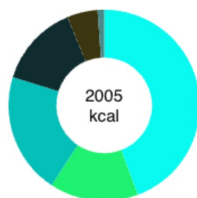
Frühstück	kcal gesamt	401	09:00
Quark, nature, mager		95 g	
Mandel		48 g	
Milch (Durchschnitt)		95 g	

Abendessen	kcal gesamt	530	19:00
Paprika rot roh		100 g	
Olivenöl		40 g	
Zwiebel, roh		30 g	
Feta		50 g	
Oregano		5 g	
Gurke roh		100 g	

Mittagessen	kcal gesamt	353	13:00
Low Carb Zucchini-Nudeln		500 g	

Zwischenmahlzeit A	kcal gesamt	721	16:00
Walnuss roh		50 g	
Mandelmus		35 g	
Joghurt, nature		200 g	

162 g	55 g	75 g
Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
51 g	19 g	4 g
Zucker (g)	Ballaststoffe (g)	Salz (g)
39 g	75 g	42 g
GFS (g)	EuFS (g)	MUFS (g)



Donnerstag

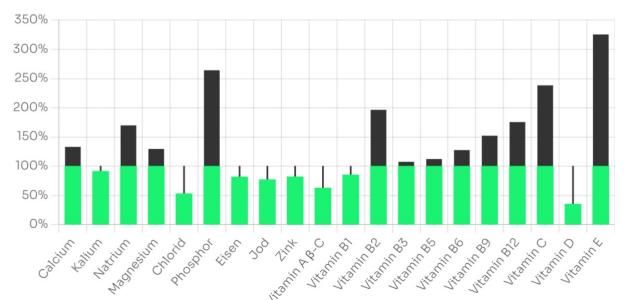
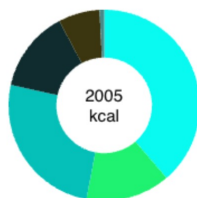
Frühstück	kcal gesamt	537	09:00
Low Carb Pancakes		200 g	
Mandelmus		20 g	
Joghurt, nature		55 g	

Abendessen	kcal gesamt	665	19:00
Tomate, roh		100 g	
Lachs, geräuchert		50 g	
Käse, Fetta (Feta)		100 g	
Zwiebel, Frühling, frisch, roh		20 g	
Pfeffer		5 g	
Rucola, frisch, roh		40 g	
Olivenöl		30 g	
Feldsalat roh		40 g	
Zitrone		20 g	
Gurke roh		30 g	

Mittagessen	kcal gesamt	246	13:00
Fixe Low-Carb Gemüsepfanne		500 g	

Zwischenmahlzeit A	kcal gesamt	557	16:00
Quark, nature, mager		50 g	
Banane roh		30 g	
Joghurt, nature, mager		100 g	
Mandel		35 g	
Walnuss roh		35 g	

149 g	55 g	98 g
Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
53 g	27 g	3 g
Zucker (g)	Ballaststoffe (g)	Salz (g)
38 g	68 g	35 g
GFS (g)	EuFS (g)	MUFS (g)



Freitag

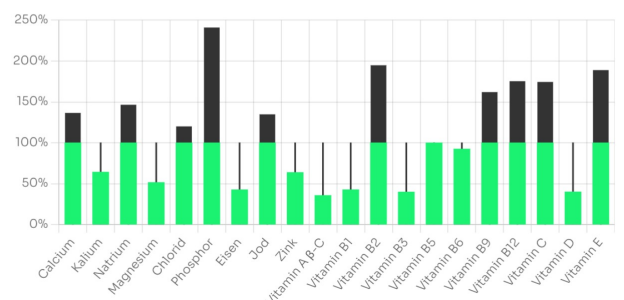
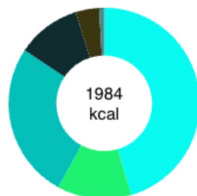
Frühstück	kcal gesamt	607	09:00
Pfeffer		2 g	
Olivenöl		15 g	
Ei, Huhn, ganz, roh		200 g	
Gurke roh		100 g	
Avocado roh		155 g	

Abendessen	kcal gesamt	395	19:00
Feta		40 g	
Zwiebel, roh		50 g	
Paprika rot roh		50 g	
Olivenöl		30 g	

Mittagessen	kcal gesamt	600	13:00
Keto Flammkuchen		225 g	

Zwischenmahlzeit A	kcal gesamt	382	16:00
Gemüse Protein Shake		500 g	

160 g	44 g	93 g
Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
38 g	14 g	3 g
Zucker (g)	Ballaststoffe (g)	Salz (g)
59 g	78 g	12 g
GFS (g)	EuFS (g)	MUFS (g)





Gemüse Protein Shake

Passend für Mahlzeiten
Post-Workout

Enthalten in
Shake it!

Vegetarisch

Proteinreich

Nährwertangaben

pro Portion

504,7 kcal
Energie

25,6 g
Fett

8,9 g
GFS

28,4 g
Kohlenhydrate

28 g
Zucker

39,3 g
Protein

1,9 g
Salz

Zutaten

für **1 Portion** (1 Portion = 660 g)

125 g Joghurt, nature, mager

200 g Hüttenkäse, nature

200 g Milch, Kuh, Flüssigkeit, reduziertes Fett (1% Fett)

100 g Paprika rot roh

20 g Gurke roh

15 g Olivenöl

Zubereitung

Einfach alle Zutaten in den Mixer geben und solange mixen, bis eine flüssige Konsistenz entsteht.



Low Carb Bauerntopf

Passend für Mahlzeiten
Mittagessen

Enthalten in
Gesund & Lecker

Low Carb

Ketogen

Proteinreich

Nährwertangaben

pro Portion

368,7 kcal

Energie

24,7 g

Fett

16,5 g

GFS

10,9 g

Kohlenhydrate

9,5 g

Zucker

24,4 g

Protein

0,7 g

Salz

Zutaten

für **1 Portion** (1 Portion = 500 g)

11 g Kokosfett

75 g Rindfleisch, Hackfleisch, normales Fett, roh

38 g Zwiebel, roh

56 g Champignon roh

75 g Zucchini roh

56 g Paprika gelb roh

6 g Tomatenmark

170 g Gemüsebrühe

11 g Frischkäse, Doppelrahm

2 g Thymian, getrocknet, gemahlen

Zubereitung

1. Öl in einer Pfanne erhitzen und Hackfleisch anbraten, Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und mitbraten,
2. Champignons, Zucchini und Paprika klein schneiden
3. Tomatenmark in das Hackfleisch rühren, kurze Zeit mitrösten,
4. Gemüse zugeben und mit Gemüsebrühe aufgießen, Thymian zugeben und aufkochen,
5. Hitze reduzieren und ca. 10 min köcheln lassen,
6. Frischkäse einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Fixe Low-Carb Gemüsepfanne

Passend für Mahlzeiten
Mittagessen

Enthalten in
Lecker Low Carb

Low Carb

Vegetarisch

Proteinreich

Nährwertangaben

pro Portion

303,2 kcal

Energie

13,7 g

Fett

5,5 g

GFS

19,7 g

Kohlenhydrate

19,7 g

Zucker

22,5 g

Protein

0,9 g

Salz

Zutaten

für **1 Portion** (1 Portion = 615 g)

100 g Paprika rot roh

200 g Tomate, roh

100 g Zucchini roh

100 g Champignon roh

100 g Frischkäse mit Kräutern mind. 20% Fett i. Tr.

5 g Oregano

5 g Basilikum, roh

5 g Olivenöl

Zubereitung

1. Das Gemüse putzen und in kleine Stücke schneiden.
2. Nacheinander Paprika, Zucchini und Champignons in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Den Frischkäse zum Gemüse geben und köcheln lassen, bis der Käse geschmolzen ist. Die Tomaten hinzugeben und erwärmen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer, Oregano und Basilikum abschmecken.



Eiersalat

Passend für Mahlzeiten
Abendessen

Enthalten in
Gesund & Lecker

Low Carb

Ketogen

Proteinreich

Nährwertangaben

pro Portion

454,5 kcal
Energie

38,3 g
Fett

8,5 g
GFS

4 g
Kohlenhydrate

4 g
Zucker

23 g
Protein

0,8 g
Salz

Zutaten

für **1 Portion** (1 Portion = 232 g)

180 g Eier roh

25 g Mayonnaise

25 g Joghurt, nature

2 g Curry-Pulver

Zubereitung

1. Die Eier hart kochen, abschrecken und abkühlen lassen,
2. Mayonnaise mit Joghurt (wer mag auch griechischer Joghurt) und Curry verrühren,
3. Eier pellen und in Würfel schneiden, Ei zur Mayonnaise Mischung geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Keto Flammkuchen

Passend für Mahlzeiten **Enthalten in**
Mittagessen,
Abendessen

Low Carb

Ketogen

Proteinreich

Low Fodmap

Glutenfrei

Nährwertangaben

pro Portion

600,4 kcal

Energie

51,9 g

Fett

30,5 g

GFS

6 g

Kohlenhydrate

4 g

Zucker

27,4 g

Protein

1,2 g

Salz

Zutaten

für **2 Portionen** (1 Portion = 225 g)

120 g Quark mind. 30% Fett i. Tr.

160 g Käse, Mozzarella

100 g Creme fraiche

20 g Zwiebel, Frühling, frisch, roh

50 g Schwein Speck durchwachsen (Frühstücksspeck)

Zubereitung

Den Backofen auf 180 °C Ober/Unterhitze vorheizen.

Für den Boden: Quark, Eier und 80g vom Streukäse in einer Schüssel miteinander verrühren. Die Masse auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech geben und glatt streichen. 15 Minuten im Ofen backen.

Das Backblech herausnehmen, den Teig mit Crème fraîche bestreichen und mit Speckwürfeln, Lauchzwiebeln und dem restlichen Käse bestreuen.

Weitere 15–20 Minuten backen, bis der Käse eine schöne Farbe hat.

Guten Appetit!



Low Carb Zucchini-Nudeln

Passend für Mahlzeiten
Mittagessen

Enthalten in
Lecker Low Carb

Low Carb

Vegetarisch

Proteinreich

Nährwertangaben

pro Portion

454,8 kcal
Energie

29,8 g
Fett

16,9 g
GFS

19 g
Kohlenhydrate

17,1 g
Zucker

24,9 g
Protein

3,2 g
Salz

Zutaten

für 1 Portion (1 Portion = 645 g)

300 g Zucchini roh

200 g Tomate, Püree, kommerziell

35 g Zwiebel, roh

100 g Feta

5 g Knoblauch, roh

5 g Olivenöl

Zubereitung

1. Mit einem Sparschäler/Kartoffelschälmesser die Zucchini längs in Streifen schälen. So entstehen die "Bandnudeln".
2. Bis zu den Kernen schälen. Rest kann entweder weggeworfen werden oder klein geschnitten und mit in die Soße gegeben werden.
3. Die Bandnudeln in ein Sieb geben und mit Salz bestreuen. Das entzieht der Zucchini das Wasser.
4. Zwiebel schälen und in kleine Stücke schneiden. Nach einer Weile die "Bandnudeln" mit etwas Küchentuch trocken tupfen.
5. In einer Pfanne etwas Öl heiß werden lassen und die Zucchiniestreifen mit den Zwiebeln anbraten.
6. Die Tomaten und den in Würfel geschnittenen Feta dazu geben.
7. Den gepressten Knoblauch und andere Gewürze dazu geben. Das Ganze nur kurz köcheln lassen, weil die Zucchini sonst zu weich werden.



Low Carb Pancakes

Passend für Mahlzeiten
Frühstück

Enthalten in
Gesund & Lecker

Low Carb

Vegetarisch

Proteinreich

Nährwertangaben

pro Portion

483,9 kcal

Energie

37,7 g

Fett

12,1 g

GFS

8,9 g

Kohlenhydrate

8,8 g

Zucker

22,8 g

Protein

0,4 g

Salz

Zutaten

für **1 Portion** (1 Portion = 263 g)

25 g Mandel

1 g Kakao-Pulver

1 g Vanilleschoten-Extrakt

90 g Eier roh

25 g Schlagsahne 30% Fett

5 g Mandelmus

2 g Kokosfett

100 g Joghurt, nature

7 g Flohsamenschalenpulver

7 g Xucker, light (Erythrit)

Zubereitung

1. (gemahlene) Mandeln, Flohsamenschalenpulver, Kakao-Pulver, Vanillee, Eier, Sahne, Erythrit und Mandelmus vermengen,
2. In einer heißen Pfanne das Kokosfett schmelzen lassen und Pancakes (1 EL Teig je Pancake) von beiden Seiten goldbraun backen,
3. Mit Joghurt garnieren und nach belieben mit Früchten und/oder Nüssen sowie Mandelmus garnieren.



Salat mit Hähnchenbrust

Passend für Mahlzeiten
Mittagessen, Abendessen,
Snacks, Post-Workout

Enthalten in

Low Carb

Ketogen

Proteinreich

Ballaststoffreich

Glutenfrei

Laktosefrei

Nährwertangaben

pro Portion

381,6 kcal

Energie

29,1 g

Fett

5,6 g

GFS

2,5 g

Kohlenhydrate

2,4 g

Zucker

26,3 g

Protein

1,5 g

Salz

Zutaten

für **4 Portionen** (1 Portion = 206.25 g)

120 g Feldsalat roh

40 g Nuss, Walnuss, roh, ungesalzen

300 g Hähnchen, Brust, mageres Fleisch, Haut und Fett, aufgegossen, ohne Fettzusatz

5 g Salz

5 g Pfeffer

60 g Olivenöl

5 g Senf

20 g Essig

220 g Tomate, Kirsche, roh

50 g Parmesan

Zubereitung

Zuerst wäschst du den Feldsalat gründlich und schüttelst ihn gut aus. Dann hackst du die Walnüsse grob und röstest sie kurz in einer Pfanne ohne Öl an.

Als nächstes schneidest du die Hähnchenbrust in Streifen und würzt sie mit Salz und Pfeffer. Brate sie in etwas Öl in der Pfanne rundherum goldbraun an.

Für das Dressing mischst du Senf mit Essig und Olivenöl und würzt es mit Salz und Pfeffer.

Nun wäschst du die Tomaten, halbiert sie und gibst sie zum Feldsalat. Gib das Dressing dazu und mische alles gut durch. Streue dann die gerösteten Walnüsse darüber und hoble etwas Parmesan darüber.

Fertig ist dein köstlicher Salat mit Hähnchen, Tomaten, Walnüssen und Parmesan! Ich wünsche dir einen guten Appetit und viel Freude beim Genießen.