

Dein Low Carb Ernährungsplan

- Kohlenhydratarm, lecker & leicht

1. Tag

Mahlzeit	Essen
Frühstück	Pilz-Rührei: 2 Eier, 20 g Champignons, 2 Tomaten, 1 TL Kokosöl, Salz, Pfeffer, frischer Schnittlauch oder Dill
Mittagessen	Lachs mit Spinat und Salat: 150 g Wildlachs, 200 g frischer Blattspinat, 1 Knoblauchzehe, 100 g Blattsalat, 1 Tomate, 100 g Salatgurke, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer
Abendessen	Zucchininudeln mit Zitronen-Basilikum-Sauce: 1 große Zucchini, 1 TL Olivenöl, ½ Zitrone, 10 g Basilikum, 1 EL Frischkäse, 1 EL Pinienkerne, Salz, Pfeffer

Dein Low Carb Ernährungsplan

- Kohlenhydratarm, lecker & leicht

2. Tag

Mahlzeit	Essen
Frühstück	Chiapudding mit Obst und Nüssen: 2 EL Chiasamen, 50 – 100 ml Milch, 100 g Brombeeren, 1 Orange, 1 TL gemischte gehackte Nüsse
Mittagessen	Gemüse-Auflauf: 100 g Spinat, 1 Zucchini, 2 Tomaten, ½ Blumenkohl, 100 ml passierte Tomaten, 50 g Oliven, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, 1 TL Sonnenblumenkerne, 1 TL Olivenöl, Thymian, Rosmarin
Abendessen	Rucola mit Garnelenspießen: 80 g Rucola, 2 Tomaten, 1 Paprika gelb, 200 g Salatgurke, 150 g Garnelen, Salz, Pfeffer, 1 TL Kokosöl, 1 TL Olivenöl, 1 TL geröstete Sonnenblumenkerne, Zitronensaft

Dein Low Carb Ernährungsplan

- Kohlenhydratarm, lecker & leicht

3. Tag

Mahlzeit	Essen
Frühstück	<p>Obstsalat mit Joghurt:</p> <p>1 Orange, 100 g Himbeeren, 2 EL Granatapfelkerne, 100 g Joghurt, 1 EL gemischte Nusskerne, 1 EL Sonnenblumenkerne, 1 TL Erdnussmus</p>
Mittagessen	<p>Gemüsepfanne mit Hähnchenbrust:</p> <p>150 g Hähnchenbrust, ½ Zucchini, 1 Karotte, 100 g Brokkoli, 1 TL Kokosöl, Salz, Pfeffer</p>
Abendessen	<p>Rinderfilet mit Avocadodip:</p> <p>150 g Rinderfilet, 1 Avocado, ½ Limette, Salz, Pfeffer, 1 TL Kokosöl</p>

Dein Low Carb Ernährungsplan

- Kohlenhydratarm, lecker & leicht

4. Tag

Mahlzeit	Essen
Frühstück	Spiegeleier mit Paprika: 2 Eier, 1 Paprika grün, 1 kleine Zwiebel, ½ Knoblauchzehe, 1 TL Kokosöl, Salz, Pfeffer
Mittagessen	Thunfischsteak mit Tomaten-Avocado-Salsa: 150 g Thunfischsteak, 2 Tomaten, ½ Avocado, 1 kleine rote Zwiebel, ½ Limette, 5 g Koriander, 1 kleines Stück Chili, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, 1 TL Kokosöl, 1 TL Olivenöl
Abendessen	Zucchini-Möhren-Puffer mit Salat: 80 g Blattsalat, 1 Tomate, ½ Zucchini, 1 Karotte, 1 Ei, Zitronensaft, ½ kleine Zwiebel, Salz, Pfeffer, 1 TL Kokosöl, 1 TL Olivenöl, 1 EL geröstete Kürbiskerne

Dein Low Carb Ernährungsplan

- Kohlenhydratarm, lecker & leicht

5. Tag

Mahlzeit	Essen
Frühstück	Smoothiebowl: 1 Avocado, 100 g Erdbeeren, 50 g Himbeeren, 80-100 ml Kokosmilch, Chiasamen, 1 TL Mandelmus
Mittagessen	Putenhackbällchen mit grünem Spargel und Salat: 150 g Putenhack, 1 kleine Zwiebel, 250 g grünen Spargel, 80 g Rucola, 1 Tomate, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer
Abendessen	Rinderfilet auf Tomatensalat: 150 g Rinderfilet, 4 Tomaten, 1 kleine Zwiebel, 5 g Basilikum, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

Dein Low Carb Ernährungsplan

- Kohlenhydratarm, lecker & leicht

6. Tag

Mahlzeit	Essen
Frühstück	Overnight Oats mit Himbeeren: 50 g Sojaflocken, 200 ml Milch, Wasser, 1 TL Mandelmus, 125 g Himbeeren
Mittagessen	Hähnchen-Gemüse-Curry: 150 g Hähnchenbrust, ½ Zucchini, 1 Paprika gelb, 150 g Blattspinat, 100 ml Kokosmilch, 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, Curry, 1 TL Kokosöl
Abendessen	Zucchininudeln mit Kabeljau und Tomate: 1 große Zucchini, 2 Tomaten, 1 TL Olivenöl, 150 g Kabeljau, Salz, Pfeffer

Dein Low Carb Ernährungsplan

- Kohlenhydratarm, lecker & leicht

7. Tag

Mahlzeit	Essen
Frühstück	Gemüse-Feta-Omelette: 3 Eier, 1 Zucchini, 2 Tomaten, 50 g Feta, 1 TL Olivenöl, Salz, Pfeffer
Mittagessen	Blumenkohl-Gemüse-Pizza: 1 Blumenkohl, 1 Ei, 80 g gemahlene Mandeln, 200 g Spinat, 100 g grüner Spargel, 1 Paprika gelb, 100 ml passierte Tomaten, Salz, Pfeffer, Oregano
Abendessen	Putenbrust mit mediterranem Gemüse: 150 g Putenbrust, 1 Zucchini, 2 Tomaten, ½ Aubergine, 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 TL Olivenöl, Salz, Pfeffer, frischer Rosmarin