



**DEINE TURBO WOCH**

**INSIDER**

**7 TAGE ERNÄHRUNGSPLAN**

# Deine Turbo - Woche

## Frühstück

## Mittagessen

## Abendessen

## Nährstoffangaben

Tag 1



Butter Kaffee



Knoblauch und Sesam-garnelen



Rindfleischsalat mit Tomaten-Mozzarella

**F:** Kohlenhydrate: 0 g; Fett: 38 g; Protein: 1 g → **kcal:** 334  
**M:** Kohlenhydrate: 10 g; Fett: 22 g; Protein: 19 g → **kcal:** 344  
**A:** Kohlenhydrate: 3 g; Fett: 66 g; Protein: 43 g → **kcal:** 784

**GESAMT: kcal: 1462**

Tag 2



Frucht-Shake



Lachs mit Spargel



Low Carb-Zucchini Auflauf

**F:** Kohlenhydrate: 9 g; Fett: 25 g; Protein: 3 g → **kcal:** 260  
**M:** Kohlenhydrate: 2 g; Fett: 46 g; Protein: 25 g → **kcal:** 545  
**A:** Kohlenhydrate: 8 g; Fett: 57 g; Protein: 35 g → **kcal:** 694

**GESAMT: kcal: 1499**

Tag 3



Rührei aus der Tasse



Chia-Pudding



Schweineschulter mit gebratenem Fenchel

**F:** Kohlenhydrate: 1 g; Fett: 31 g; Protein: 12 g → **kcal:** 328  
**M:** Kohlenhydrate: 9 g; Fett: 44 g; Protein: 9 g → **kcal:** 487  
**A:** Kohlenhydrate: 9 g; Fett: 68 g; Protein: 36 g → **kcal:** 809

**GESAMT: kcal: 1624**

Tag 4



Käse Avocado-Eier



Omelett mit Brokkoli



Italienische Platte

**F:** Kohlenhydrate: 9,5 g; Fett: 28,5 g; Protein: 10,8 g → **kcal:** 324  
**M:** Kohlenhydrate: 5 g; Fett: 44 g; Protein: 20 g → **kcal:** 517  
**A:** Kohlenhydrate: 3 g; Fett: 57 g; Protein: 30 g → **kcal:** 675

**GESAMT: kcal: 1516**

Tag 5



Grüne Smoothie Bowl



Lachs und leckerer Spinat



Smoothie mit frischem Ingwer

**F:** Kohlenhydrate: 8 g; Fett: 50 g; Protein: 25 g → **kcal:** 650  
**M:** Kohlenhydrate: 2 g; Fett: 70 g; Protein: 37 g → **kcal:** 791  
**A:** Kohlenhydrate: 5 g; Fett: 14 g; Protein: 2 g → **kcal:** 150

**GESAMT: kcal: 1591**

Tag 6



Kokosnuss-Porridge



Frittierte Gemüse-Patties



Bunte Vielfalt vom Grill

**F:** Kohlenhydrate: 4 g; Fett: 49 g; Protein: 9 g → **kcal:** 486  
**M:** Kohlenhydrate: 10 g; Fett: 12 g; Protein: 3 g → **kcal:** 181  
**A:** Kohlenhydrate: 9 g; Fett: 99 g; Protein: 22 g → **kcal:** 1013

**GESAMT: kcal: 1680**

Tag 7



Low Carb-Frühstücks-flocken



Avocado Grüner Tee Power Shake



Frittata mit Speck

**F:** Kohlenhydrate: 3 g; Fett: 18 g; Protein: 6 g → **kcal:** 207  
**M:** Kohlenhydrate: 6,5 g; Fett: 15,7 g; Protein: 12,6 g → **kcal:** 212  
**A:** Kohlenhydrate: 2 g; Fett: 83 g; Protein: 67 g → **kcal:** 1010

**GESAMT: kcal: 1429**

## Einkaufsliste für Tag 1-4 (pro 1 Portion)

### Milchprodukte inkl. Eier

- 130g Butter
- 100g Cheddar-Käse, gerieben
- 8 Eier
- 20g Frischkäse
- 40g Mozzarella, gerieben
- 110g Baby-Mozzarella
- 20g Parmesan
- 30 ml Schlagsahne

### Fleisch & Fisch

- 125g Lachs
- 150g Lendensteak
- 50g Jumbo-Garnelen
- 70g Prosciutto
- 175g Schweineschulter
- 75g Speck

### Obst & Gemüse

- 1 Avocado
- 50g Baby Bok Choi
- 4 Brokkoli-Rösschen
- 100g frische Früchte
- 110g Fenchel
- Frühlingszwiebeln
- 30g grüner Salat
- 1 Knoblauchzehe 2
- 5 Oliven
- 100g Paprika
- 110g Spargel, grün
- 150g Tomaten
- 1 Zitrone
- 1 Zucchini
- 2 Zwiebel

## Einkaufsliste für Tag 5-7 (pro 1 Portion)

### Milchprodukte inkl. Eier

- 90g Butter
- 100g Cheddar-Käse, gerieben
- 7 Eier
- 37g griechischer Joghurt
- 1 Schlagsahne

### Fleisch und Fisch

- 175g Lachs
- 110g Wurst

### Obst & Gemüse

- 1 Avocado
- 0,5 Aubergine
- 15g Blattgemüse
- 5g Heidelbeeren
- 20g Ingwer, frisch
- 1 Kiwi
- 1 Limette
- 5 Oliven
- 50g Paprika
- 130g Baby-Spinat
- 1 Zitrone
- 5 Zucchini
- 2 Zwiebeln, rot

**Diese Zutaten sind länger zu verwenden. Du hast sie eventuell schon im Haus und kannst sie auch länger nutzen.**

### Gewürze & Würzmittel

- Basilikum, frisch
- Chiliflocken
- Marinara-Soße
- Oregano, frisch & getrocknet
- Petersilie, frisch
- Salbei
- Sesamkörner
- Sonnenblumenkerne
- Tamari-Soße
- Dijon-Senf
- Tomatensoße, zuckerfrei
- 1 Vanilleschote & -extrakt
- Zimt
- Zwiebel- & Knoblauchpulver

### Sonstiges

- Chiasamen
- Flohsamenschale
- Kaffeepulver
- Kollagen
- Kokosnussmehl
- 1 Packung Leinsamen
- Matcha-Pulver
- 35g Mandeln
- Mandelmehl
- Mandelmilch
- Proteinpulver Vanille
- Stevia, Xylit und Mönchsfrucht-Erythol-Mischung

### Öle & Fette & Essig

- Apfelessig
- Kokosnuss-Öl, Olivenöl
- Kokosnussmilch &-creme
- Mayonnaise



## Butter Kaffee

Kohlenhydrate: **0 g**; Fett: **38 g**; Protein: **1 g** → **KCAL: 334**

Gesamtzeit: **5 min**

### **Tipp:**

Verfeinere deinen Kaffee mit einem leckeren Stück Butter. Dieser Start in einen neuen Tag bringt dich nach vorne und rüttelt dich sofort wach.

## ZUTATEN



225 ml frisch  
aufgebrühten Kaffee



2 Esslöffel Butter



1 Esslöffel  
Kokosnussöl

## SO GEHT'S

1. Mische alle Zutaten in einem Mixer bis sie glatt und schaumig sind.
2. Sofort servieren und genießen.



## Knoblauch und Sesamgarnelen

Kohlenhydrate: 10 g; Fett: 22 g; Protein: 19 g → KCAL: 344

Gesamtzeit: 25 min

### Tipp:

Genieße diese leicht gewürzten, saftigen Garnelen, die durch ein perfekt gekochtes Gemüsebett geschwenkt werden.

Lass es dir schmecken. 😊

## ZUTATEN



½ Esslöffel  
Kokosnussöl



½ Knoblauchzehe,  
fein gehackt



½ Esslöffel  
Sesamkörner



50g Jumbo-  
Garnelen



50g rote Paprikaschoten, in  
Scheiben geschnitten



Chiliflocken  
(optional)



2g Frühlingszwiebeln,  
in dünne Scheiben



57g Baby Bok Choi, längs in  
Scheiben geschnitten



½ Esslöffel Tamari-  
Sojasauce

## SO GEHT'S

1. 1/2 des Kokosnussöls in einer großen Bratpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Garnelen, Knoblauch und Sesam in die Pfanne geben. Ungefähr eine Minute lang schwenken, oder bis sich die Farbe der Garnelen zu verändern beginnt und sie nur noch leicht durchgekocht sind.
3. Füge das restliche Kokosnussöl, Gemüse und Tamari-Soja hinzu. Rühre die Garnelen etwa 5 Minuten lang oder bis das Gemüse gabelhart ist.
4. Mit einem Löffel in separate Schüsseln geben und mit roten Chiliflocken und Frühlingszwiebeln garnieren.



## Rindfleischsalat mit Tomaten-Mozzarella

Kohlenhydrate: 3 g; Fett: 66 g; Protein: 43 g → KCAL: 784

Gesamtzeit: 30 min

### Tipp:

Diese Kombination aus zartem Rindfleisch und frischem Salat, zusammen mit einem reichhaltigen und geschmackvollen Dressing, eignet sich perfekt für ein leichtes Abendessen unter der Woche. Guten Hunger!!

## ZUTATEN

### Steak



150g Lendensteak



1/3 Esslöffel  
Olivenöl



1/3 Knoblauchzehen,  
gehackt



Salz und Pfeffer nach  
Belieben

### Salat



50g Kirschtomaten



28g gemischtes  
Grün



50g Baby-Mozzarella

### Dressing



5g Petersilie,  
frisch



3g Basilikum,  
frisch



1 Prise Oregano,  
frisch



Salz und Pfeffer nach  
Belieben



2 Esslöffel  
Olivenöl



1/3 Esslöffel  
Apfelessig



1/2 Teelöffel Senf

# Rindfleischsalat mit Tomaten-Mozzarella



## SO GEHT'S

- 1.** Erwärme eine Pfanne auf der Herdplatte oder dem Außengrill bei hoher Hitze vor. Das Steak mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl und Knoblauch in einer kleinen Schüssel verrühren und das Steak von allen Seiten damit bestreichen. Für mittelgroße Steaks das Steak 3-4 Minuten pro Seite anbraten. Vom Herd nehmen und locker mit Folie abdecken. 5 Minuten ruhen lassen.
- 2.** Lege das gemischte Grünzeug in eine große Servierschüssel und lege die Kirschtomaten und Mozzarella oben darauf.
- 3.** Die Dressing Zutaten verrühren und gut miteinander mischen.
- 4.** Schneide das Rindfleisch in dünne Scheiben und gib sie auf die anderen Salatzutaten. Mit einem Spritzer Dressing und frisch schwarzen Pfeffer abschließen.



## Frucht-Shake

Kohlenhydrate: **9 g**; Fett: **25 g**; Protein: **3 g** → **KCAL: 260**

Gesamtzeit: **7 min**

### Tipp:

Beginne den Morgen mit einem fruchtigen Shake und einer ordentlichen Portion Fett. Kokosnussmilch ist super lecker und bringt die cremige Note in dein Frühstück.

## ZUTATEN



100g Früchte deine  
Wahl, frisch



100ml  
Kokosnussmilch



½ Glas Wasser



1 Teelöffel  
Proteinpulver,  
Vanille

## SO GEHT'S

**1.** Frische Früchte und die restlichen Zutaten in einer hohen Rührschüssel oder in einem Mixer pürieren und zum Shake aufschäumen.



## Lachs mit Spargel

Kohlenhydrate: 2 g; Fett: 46 g; Protein: 25 g → KCAL: 545

Gesamtzeit: 15 min

### **Tipp:**

Ein weiteres Wunder, das man genießen kann. Nur drei Zutaten - Lachs, Spargel und Butter - verwandeln sich in nur 15 Minuten in ein leckeres Mittagessen. Es ist Low Carb und einfach nur köstlich. Es kann auch mit anderem kohlenhydratarmen Gemüse wie Zucchini, Blumenkohl, Brokkoli oder Spinat zubereitet werden.

## ZUTATEN



125 g Lachs, in Stücken



40 g Butter



Salz und Pfeffer  
nach Belieben



110 g grüner  
Spargel

## SO GEHT'S

1. Den Spargel abspülen und schneiden.
2. Erhitze einen deftigen Klumpen Butter in einer Pfanne, in der Du sowohl Fisch als auch Gemüse anbraten kannst.
3. Den Spargel bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sammle alles in einer Hälfte der Bratpfanne.
4. Bei Bedarf weitere Butter zugeben und die Lachsstücke auf jeder Seite einige Minuten braten. Den Spargel ab und zu umrühren. Senke die Hitze gegen Ende.
5. Den Lachs würzen und mit der restlichen Butter servieren.



## Low Carb-Zucchini Auflauf

Kohlenhydrate: **8 g**; Fett: **57 g**; Protein: **35 g** → **KCAL: 694**

Gesamtzeit: **35 min**

### Tipp:

In diesem Zucchini-Auflauf werden zerkleinerte Zucchini mit Käse und Eiern vermischt, um einen Teig zu kreieren. Jeder deiner Lieblingsauflaufbeläge kann hinzugefügt werden, um das Gericht zu vervollständigen.

## ZUTATEN



20 g  
Parmesankäse,  
gerieben



1/3 mittlere  
Zucchini



1/3 Ei



20 g Frischkäse



40 g Mozzarella-  
Käse, gerieben



35 g ungesüßte  
Marinara-Sauce



75 g gehackten  
Speck



1/10 große gelbe  
Zwiebel

## SO GEHT'S

1. Ofen auf 200°C vorheizen.
2. Die zerkleinerten Zucchini auf ein Handtuch legen und die überschüssige Feuchtigkeit herausdrücken.
3. Zucchini, Eier, Frischkäse, Parmesan und die Hälfte des Mozzarellas in einer Schüssel vermengen. In eine gefettete 23x33 cm große, mit Pergamentpapier ausgelegte Auflaufform oder Kasserolle gießen. 20 Minuten backen.
4. Während die Zuccinimischung backt, brate den Speck mit der Zwiebel in einer Bratpfanne, bis es braun wird.
5. Verteile die Marinara-Sauce über den gebackenen Zucciniteig und verteile die Speckmischung gleichmäßig. Mit dem restlichen Mozzarella-Käse bestreuen.
6. Wieder in den Ofen schieben und weitere 10 bis 15 Minuten backen, bis der Käse braun ist.



## Rührei aus der Tasse

Kohlenhydrate: 1 g; Fett: 31 g; Protein: 12 g → KCAL: 328

Gesamtzeit: 2 min

### Tipp:

Keine Zeit zum Frühstück? Hier kommt eine super Version eines der besten und einfachsten Low Carb-Gerichte - leckeres Rührei.

## ZUTATEN



2 Eier



1 Esslöffel Butter



2 Esslöffel Sahne



Salz und Pfeffer nach  
Belieben

## SO GEHT'S

**1.** Fette eine große Tasse oder einen Becher mit weicher Butter ein. Verquirle die Eier und die Schlagsahne. Fülle die Tasse zu maximal zwei Dritteln, da die Eier beim Kochen an Volumen gewinnen.

**2.** Füge eine Prise Salz und frisch gemahlene schwarzen Pfeffer hinzu.

Mikrowelle bei maximaler Leistung für 1-2 Minuten (700 Watt). Eine weitere Minute umrühren und in die Mikrowelle stellen. Denke daran, dass die Eier weiterkochen, übertreibe es also nicht.

**3.** Gib etwas Butter hinzu und lass sie eine Minute abkühlen.



## Chia-Pudding

Kohlenhydrate: **9 g**; Fett: **44 g**; Protein: **9 g** → **KCAL: 487**

Gesamtzeit: **5 min**

### Tipp:

Dieser süße, kohlenhydratarme Chiapudding eignet sich wunderbar zum Mitnehmen. Bereite es die Nacht davor vor und Du kannst es am Morgen direkt mitnehmen. Garnier ihn gerne mit ein paar frischen Beeren.

## ZUTATEN



150g Kokosnuss-  
milch



25g Chiasamen



1 Vanilleschote

## SO GEHT'S

1. Mische alle Zutaten in einer Glasschüssel oder einem Glasgefäß. Mixen, bis sie glatt sind.
2. Zugedeckt in den Kühlschrank stellen und über Nacht (oder mindestens 4 Stunden) einwirken lassen.
3. Überprüfe vor dem Servieren, ob der Pudding eingedickt ist und die Chiasamen geliert haben.



## Schweineschulter mit gebratenem Fenchel

Kohlenhydrate: 9 g; Fett: 68 g; Protein: 36 g → KCAL: 809

Gesamtzeit: 30 min

### Tipp:

Roter Pfeffer und Mandeln ergeben eine Geheimsoße wie keine andere: Romesco. Sie ist farbenfroh und geschmackvoll. Sie ist perfekte zum Würzen von Schweinefleisch. Und gepaart mit in Olivenöl gebratenem Fenchel...

## ZUTATEN



110g frischer Fenchel



1 ½ Esslöffel  
Olivenöl



Salz und Pfeffer  
nach Belieben



40g geröstete rote  
Paprika



20g Mandeln



¼ Esslöffel  
Zitronensaft



1 Esslöffel Petersilie &  
Oregano, frisch



1 Kirschtomate



½ Knoblauchzehe



175g  
Schweineschulter



¼ Esslöffel Butter

## SO GEHT'S

1. Den Fenchel in Keile schneiden und in eine Auflaufform legen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Olivenöl darüber träufeln. Für 20 Minuten oder bis der Fenchel weich und goldgelb wird, in den Ofen (200°C) schieben.
2. Paprika, Mandeln, Zitronensaft, deine frischen Kräuter, die Tomate, den Knoblauch, ½ EL Öl und etwas Salz und Pfeffer zusammen mixen.
3. Erhitze Öl und Butter in einer Bratpfanne und brate das Fleisch etwa 4 Minuten auf jeder Seite an. Reduziere die Hitze und brate das Fleisch noch einige Minuten weiter, bis es gar ist. Die Innentemperatur sollte 80°C betragen. Herausnehmen und einige Minuten lang unter Alufolie warmhalten. In Scheiben schneiden und mit der Sauce und dem Fenchel servieren.



## Käse Avocado Eier

Kohlenhydrate: 9,5 g; Fett: 28,5 g; Protein: 10,8 g → KCAL: 324

Gesamtzeit: 30 min

### Tipp:

Ein gesunder, schneller und einfacher Start in den Tag! Gebackene Eier in Avocado-Hälften bieten endlose Möglichkeiten zum Experimentieren. Probiere sie mit verschiedenen Käsesorten, Toppings und Gewürzen wie gehackten Zwiebeln und Schnittlauch etc. aus.

## ZUTATEN



2 Eier



1 Avocado, längs  
halbiert, entsteint



4 Esslöffel  
geriebener  
Cheddar-Käse

## SO GEHT'S

1. Heize den Ofen auf 250 ° C vor.
2. Nimm aus jeder Hälfte genug Avocado heraus, damit Du ein Ei einfüllen können. Leg die Avocado-Hälften in eine Auflaufform.
3. Schlag vorsichtig zwei Eier in zwei Schüsseln und pass auf, dass Du das Eigelb nicht zerstörst.
4. Löffel ein Eigelb in jede Avocado-Hälfte und fülle sie bis zum Rand mit Eiweiß.
5. Streue 2 Esslöffel Cheddar-Käse über jede Hälfte. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Leg die Backform vorsichtig in den vorgeheizten Ofen, damit die Avocados nicht umkippen.
7. Back sie ca. für 15 bis 20 Minuten oder bis zu deiner gewünschten Garstufe.



## Omelett mit Brokkoli

Kohlenhydrate: **5 g**; Fett: **44 g**; Protein: **20 g** → **KCAL: 517**

Gesamtzeit: **15 min**

### Tipp:

Suchst Du eine schnelle und einfache Möglichkeit für dein Mittagessen. Dieses herzhafte Omelett ist supergesund, und die Zubereitung dauert nur wenige Minuten! Frische Champignons ergeben eine köstliche Füllung.

## ZUTATEN



3 Eier



30g Butter



30g Cheddar-Käse,  
gerieben



¼ Zwiebel,  
gehackt



4 Brokkoli-  
rösschen



Salz und Pfeffer  
nach Belieben

## SO GEHT'S

1. Zwiebel in feine Würfel schneiden.
2. Den Brokkoli mit etwas Öl für 5 Minuten erhitzen, mit Pfeffer und Salz leicht würzen und zur Seite stellen.
3. Zwischendurch in einer Schale die Zwiebeln mit den Eiern vermengen und salzen.
4. Das restlichen Öl in die Pfanne geben.
5. Die Eimasse hineingeben, bei mittlerer Temperatur stocken lassen. Sobald es unten etwas fester wird, oben den Käse drüberstreuen.
6. Mit dem Pfannenwender schon einmal alles vorsichtig vom Boden lösen, wenn das Omelett fest genug ist.
7. Die Brokkoli auf eine Seite des Omeletts geben. Würzen und mit Petersilie garnieren. Die andere Seite überklappen. Servieren.



## Italienische Platte

Kohlenhydrate: **3 g**; Fett: **57 g**; Protein: **30 g** → **KCAL:675**

Gesamtzeit: **5 min**

### **Tipp:**

Echtes Essen auf einem Teller. Prosciutto. Mozzarella. Tomaten und Oliven. Ein Low Carb-Abendessen muss nicht kompliziert muss.

## ZUTATEN



60g frischer  
Mozzarella



5 Oliven



Salz und Pfeffer



1 Tomate



70g Prosciutto



40ml Olivenöl

## SO GEHT'S

**1.** Lege die Tomate, den Schinken, den Käse und die Oliven auf einen Teller. Mit Olivenöl servieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



## Grüne Smoothie Bowl

Kohlenhydrate: 8 g; Fett: 25 g; Protein: 50 g → KCAL: 650

Gesamtzeit: 10 min

### Tipp:

Diese Bowl hält dich super lange satt und ist ein Gaumenschmaus für dein Auge. LECKER!!

## ZUTATEN



25g  
Kiwi



50g  
Heidelbeeren



1 Tasse  
Spinat



½ mittlere  
Avocado



10 Tropfen  
flüssiges  
Stevia



1 Esslöffel  
Kokosnussöl



1.5 Tassen  
Mandelmilch



1 Teelöffel  
Matcha-Pulver



6 Esslöffel  
Protein Pulver



Toppings:  
Hanfsamen  
Chiasamen  
Kokosnuss

## SO GEHT'S

1. In einen Mixer gibst Du Mandelmilch und Spinat. Eine Sekunde lang mischen, um den Spinat abzubauen und Platz für die restlichen Zutaten zu schaffen.
2. Den Rest der Zutaten dazugeben und etwa eine Minute lang cremig rühren.
3. Du kannst einen Teelöffel Matchapulver für einen zusätzliche Koffein-Kick hinzufügen.
4. In ein Glas gießen und mit Chiasamen garnieren. Viel Spaß!



## Lachs und leckerer Spinat

Kohlenhydrate: 2 g; Fett: 70 g; Protein: 37 g → KCAL: 791

Gesamtzeit: 10 min

### Tipp:

Echtes Essen auf einem Teller. Lachs. Spinat und Paprika. Sahnige Butter. Schnell und einfach zubereitet, wenn Du magst träufle noch ein wenig Zitronensaft über deinen Lachs.

## ZUTATEN



175g Lachs



1 Esslöffel Butter,  
zum Braten



40g Butter, zum  
Servieren



1/3 rote Paprika



30g Baby-Spinat



Salz und Pfeffer  
nach Belieben

## SO GEHT'S

1. Den Lachs in Butter bei mittlerer Hitze einige Minuten auf jeder Seite braten. Zum Ende hin die Hitze reduzieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Den Lachs, die Butter und das Gemüse auf einen Teller geben und servieren.



## Smoothie mit frischem Ingwer

Kohlenhydrate: 5 g; Fett: 14 g; Protein: 2 g → KCAL: 150

Gesamtzeit: 4 min

### Tipp:

Smoothies sind die perfekte Mahlzeit für alle, die sich gesund ernähren wollen. Besonders lecker: Ingwer-Smoothies. Sie sind frisch und haben eine besondere Note. Wähle immer frischen Ingwer. Die Wurzel sollte fest, glatt und schimmelfrei sein, aber natürlich ist es besser, wenn möglich, Bio-Ingwer zu wählen.

## ZUTATEN



1½ Becher Crushed  
Ice



1 Teelöffel  
Mönchsfrucht  
Erythritol-Mischung



1 Esslöffel  
Low Carb-Kollagen



2 Teelöffel frischer  
Ingwer, gerieben



1/3 Tasse  
Kokosnusscreme



2 Esslöffel  
Limettensaft



2/3 Tasse  
Wasser

## SO GEHT'S

1. Alle Zutaten in deinen Mixer geben und gründlich miteinander vermengen und abwarten, bis die Mischung glatt und cremig ist. In eine Tasse geben und mit geriebenem Ingwer und Limettenkeil garnieren.
2. Sofort servieren, solange es noch kühl ist.



## Kokosnuss-Porridge

Kohlenhydrate: 4 g; Fett: 49 g; Protein: 9 g → KCAL: 486

Gesamtzeit: 15 min

### Tipp:

Lust auf heißes Müsli heute Morgen? Für sättigende, warme Komfortnahrung im Bauch, probiere dieses Low Carb-Vergnügen aus. Pures Glück in einer Schüssel!

## ZUTATEN



1 Ei



30g Butter



1 Esslöffel  
Kokosnussmehl



1 Prise Salz



1 Prise gemahlene  
Flohsamenschale



4 Esslöffel  
Kokosnusscreme

## SO GEHT'S

1. In einer kleinen Schüssel das Ei, das Kokosmehl, das Flohsamenschalenpulver und das Salz vermengen.
2. Bei schwacher Hitze Butter und Kokosnusscreme schmelzen. Die Eimasse langsam unterrühren und verrühren, bis eine cremige, dicke Textur entsteht.
3. Optional mit Kokosnussmilch oder Sahne servieren.
4. Belege deinen Brei mit ein paar frischen oder gefrorenen Beeren und genieße ihn!



## Frittierte Gemüse-Patties

Kohlenhydrate: 10 g; Fett: 12 g; Protein: 3 g → KCAL: 181

Gesamtzeit: 35 min

### Tipp:

Die Zucchini ist ein Vielseitiges Gemüse und lässt sich sehr gut zu Gemüse-Patties verarbeiten. Zu Zucchini passt am besten eine Tomaten-Salsa, aber achte darauf dass sie zuckerfrei ist.

## ZUTATEN



4 Zucchini,  
gerieben



2 Zwiebeln  
gewürfelt



2 Esslöffel  
Knoblauchpulver



2 Esslöffel  
Zwiebelpulver



2 Teelöffel  
getrockneter Oregano



3/4 Tasse  
Kokosmehl



2 Eier



Tomaten-Salsa,  
zuckerfrei



1/4 Tasse  
Olivenöl



Salz und frisch gemahlener  
schwarzer Pfeffer

## SO GEHT'S

1. Erwärme den Ofen auf 180° C.
2. Nach dem Reiben oder der Verarbeitung der Zucchini so viel Feuchtigkeit wie möglich ausdrücken. Drücke so lange, bis Du ein trockenes Fruchtfleisch hast.
3. Alle Zutaten außer Olivenöl und Tomatensalsa mischen. In 12 Kugeln formen und in flache Patties drücken.
4. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Patties in das heiße Öl geben. Sobald der Boden goldfarben und knusprig ist, wende die Patties und lass sie noch ein paar Minuten im Öl, bis auch diese Seite gebräunt ist.
5. Dann die Patties auf ein gefettetes Backblech geben und 10-15 Minuten im Ofen backen, bis sie vollständig gar sind.
6. Mit einer Tomatensalsa servieren. Guten Appetit



## Bunte Vielfalt vom Grill

Kohlenhydrate: 9 g; Fett: 99 g; Protein: 21 g → KCAL: 1013

Gesamtzeit: 30 min

### **Tipp:**

Dein Lieblingsgemüse wird zu einem mediterranen Kunstwerk vom Grill. Deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt, alles ist möglich. Am Ende des Tages gib noch etwas Olivenöl und Zitrone auf deine bunte Gemüseplatte und lass dir das Gemüse auf der Zunge zergehen.

## ZUTATEN



¼ Zucchini



¼ Aubergine



Salz und Pfeffer  
nach Belieben



30ml Olivenöl



½ Zitrone, der  
Saft



5 schwarze  
Oliven



1 Esslöffel  
Mandeln



60 ml Mayonnaise



15 g Blattgemüse



75g Cheddar-  
Käse

## SO GEHT'S

1. Aubergine und Zucchini in zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Auf beiden Seiten salzen und 5-10 Minuten ziehen lassen.
2. Erwärme den Ofen auf 225°C oder noch besser, stelle ihn auf Grillen ein.
3. Verwende Papierhandtücher oder ein sauberes Küchentuch, um Zucchini und Aubergine zu patinieren, bis sie auf der Oberfläche trocken sind. Die Scheiben auf ein mit Pergamentpapier ausgelegtes Backblech legen. Olivenöl darüberstreichen und mit Pfeffer würzen. 15-20 Minuten oder beidseitig goldbraun backen und einmal zur Hälfte umdrehen. Du kannst das Gemüse auch in einer großen Pfanne braten oder auf dem Grill kochen.
4. Wenn Du fertig bist, leg es auf eine Servierplatte. Olivenöl und frisch gepressten Zitronensaft darüber streuen. Mit Käsewürfeln, Mandeln, Oliven, Mayonnaise oder Crème fraîche und Blattgemüse servieren.



## Low Carb- Frühstücksflocken

Kohlenhydrate: **3 g**; Fett: **18 g**; Protein: **6 g** → **KCAL: 207**

Gesamtzeit: **30 min**

### Tipp:

Kein Getreide? Das ist ein Kinderspiel. Mach dieses einfachen, nussigen, kohlenhydratarmen Zimt-Müslis für ein schnelles und leichtes Frühstück am Morgen.

## ZUTATEN



20 g Mandelmehl



3 g Sonnenblumenkerne



1,5 g Leinsamen



1 Prise gemahlener Zimt



1 Prise Vanille-Extrakt



1/3 Esslöffel Wasser



1/6 Esslöffel Kokosnussöl



225 ml ungesüßte Mandelmilch

## SO GEHT'S

1. Ofen auf 175°C vorheizen. Mandelmehl, Sonnenblumenkerne, Schrot, Zimt und 1 Prise Salz in einer Schüssel oder vorzugsweise in einer Küchenmaschine mischen, um die Sonnenblumenkerne fein zu zerkleinern. Die Teigkugel auf ein Blatt Pergamentpapier legen und flach drücken. Mit einem weiteren Blatt Pergamentpapier abdecken und den Teig auf etwa 1,5 - 3 mm Dicke rollen.
2. Auf ein Schneidebrett legen, oberes Pergamentpapier entfernen und mit einem Messer in 2,5 cm große Quadrate schneiden.
3. Mit dem Pergamentpapier noch auf der Unterseite den geschnittenen Teig auf ein Backblech übertragen. Backen, bis die Ränder braun und knusprig sind (ca. 10-15 Minuten). Auf einem Rost auskühlen lassen und dann die Quadrate in einzelne Stücke teilen.
4. Einfach zum Naschen servieren oder in einer Schüssel mit ungesüßter Mandelmilch oder anderer kohlenhydratarmer, ungesüßter Nussmilch genießen.



## Avocado Grüner Tee Power Shake

Kohlenhydrate: 6,5 g; Fett: 15,7 g; Protein: 12,6 g → KCAL: 212

Gesamtzeit: 5 min

### Tipp:

Der Name verrät es schon: Avocado-Grüner Tee-Smoothie – alles, was guttut und lecker schmeckt, zum Schlürfen vereint! Wenn Du auf grüne Smoothies in Kombination mit einer herrlichen Süße stehst, solltest Du dieses Rezept probieren. Jeder Smoothie hat 9 g Kohlenhydrate und 2,5 g Ballaststoffe. Gesamt Netto-Kohlenhydrate = 6,5 g.

### ZUTATEN



½ Teelöffel  
Matcha Grüntee  
Pulver



¼ mittlere Avocado



½ Teelöffel  
heißes Wasser



37g griechischer  
Joghurt



1/8 Tasse Vanille Whey  
Eiweißpulver



1 Teelöffel Süßstoff oder  
Erythrit



90 ml ungesüßte  
Mandelmilch

### SO GEHT'S

1. Mixe in einer kleinen Schüssel Matcha-Pulver und heißes Wasser und stelle es beiseite.
2. Avocado in Stücke schneiden und in den Mixer geben. Füge den Joghurt, das Proteinpulver und das Süßungsmittel hinzu.
3. Mische alles zusammen und rühre die Mandelmilch-Matcha-Tee-Mischung glatt.
4. In zwei Gläser füllen und genießen.



## Frittata mit Speck

Kohlenhydrate: 2 g; Fett: 83 g; Protein: 67 g → KCAL: 1010

Gesamtzeit: 35 min

### Tipp:

Salziger Speck, pikante Sauce und würzige mexikanische Chorizo ergeben eine grandiose Kombination für diese Frittata. Bereits nach 40 min erhältst Du ein wunderbares Gericht für die gesamte Familie.

## ZUTATEN



110g Wurst



50g mexikanische  
Chorizo



½ Tasse  
Schlagsahne



110g Speck



¼ Teelöffel  
gemahlener Pfeffer



4 Eier



1/3 Tasse geriebener  
Cheddar-Käse



1 Teelöffel frischer  
Salbei



½ Teelöffel Salz

## SO GEHT'S

1. Den Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Eine Pfanne bei starker Hitze erhitzen. Den Speck knusprig garen, 4 Minuten pro Seite. Den Speck entfernen und beiseitestellen.
3. Die Wurst und die Chorizo zu dem in der Pfanne verbleibenden Speck hinzufügen und unter Rühren ca. 5 Minuten garen, bis sie gebräunt sind. Das Fleisch mit einem Schlitzlöffel herausnehmen und zum Abkühlen beiseitestellen.
4. In einer mittleren Schüssel die Eier vorsichtig schlagen. Den Speck in die Schüssel zerkrümeln, dann die Wurst und die Chorizo, die Schlagsahne, den Cheddar-Käse, den Salbei, das Salz und den Pfeffer hinzufügen. Die Eiermasse in die Pfanne gießen.
5. Backen, bis die Eier gar sind und die Oberseite goldbraun ist, ca. 18 Minuten. Die Frittata einige Minuten ruhen lassen, bevor sie in Scheiben geschnitten wird.