



TURBO WOCHE

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



Keto-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



Keto-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

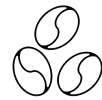
Kohlenhydrate: **0 g**; Fett: **38 g**; Protein: **1 g** → **KCAL: 334**

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 keton 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.



Keto-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 Zucchini Mischung backt, brate den Speck mit der Zwiebel in einer Bratpfanne, bis es braun wird.
5. Verteile die Marinara-Sauce über den gebackenen Zucchini Teig 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 Ketogerichte - 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 herzhaftes 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 Keto-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
Keto-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 Keton-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.



Keto- 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.