



28 Tage Fettverbrenner- Mahlzeitenplan

Woche 1

Grundlegende Hinweise zum Mahlzeitenplan

- **Die Prinzipien der 14 Tage Keto-Formel berücksichtigen:**

Die Inhaltsstoffe und Zusammenstellung der Rezepte folgt den Empfehlungen der 14 Tage Keto-Formel. Die Menü-Folge ist ausgewogen, kohlenhydratarm und folgt dem Verhältnis von 60% Fetten, 25% Proteinen, 15 % Kohlenhydraten.

- **Einfach und effektiv:**

Die Zutaten für die Rezepte sind überall erhältlich und Sie benötigen keine teuren Spezial-Lebensmittel. Außerdem sind sie schnell zuzubereiten. Zur Vereinfachung und als Inspiration bietet dieser Plan zwei Beispiele (Tag 29 & 30) für Auflade-/Schummel-Mahlzeiten mit mehr Kohlenhydraten. Alle Mahlzeiten sind für eine Person ausgelegt.

- **Individuelle Anpassungen:**

Unsere Rezepte dienen als Basis und Anregung - sie sind jedoch kein Muss, wenn Sie beispielsweise eine Allergie haben. Wenn Sie das Bedürfnis haben, können Sie die Portionen (insbesondere die Fette) erhöhen, indem Sie mehr Öl oder Nüsse verwenden oder zusätzliche Snacks einplanen. Verwenden Sie eine App, um Ihre Nährstoffaufnahme zu prüfen.

- **Decken Sie Ihren Nährstoffbedarf:**

Achten Sie darauf, zwischen den Mahlzeiten genug zu trinken, um genügend Elektrolyte (essentielle Mineralien) zu erhalten. Durch ketogene Smoothies, Knochenbrühe (Rind oder Huhn) und rosa Himalaya-Salz nehmen Sie ebenfalls wichtige Nährstoffe auf, um sich gesund und vital zu fühlen.

Einkaufsliste Woche 1

Gemüse:

- 1 mittelgroße Aubergine
- 150 g frischer Blattspinat
- 1 kleiner Blumenkohl
- 100 g Brokkoli
- 7 Riesen-Champignons
- 100 g Feldsalat
- 1 Fenchel
- 1 Gurke
- 100 g Grünkohl
- 50 g gekochte grüne Bohnen (Glas)
- 5 Stangen grüner Spargel
- 100 g Kartoffeln
- Knoblauchzehen
- Kräuter (frisch oder TK): Basilikum, Dill, Koriander, Petersilie, Minze
- 1 kleiner Rettich
- 1 Römervalat
- 2 Schalotten
- 3 Tomaten
- 1 kleine Zucchini

Obst:

- 50 g Brombeeren
- 80 g Erdbeeren
- 50 g Himbeeren
- 1 kleines Stück Ingwer
- Fruchtfleisch von 1 Kokosnuss
- 3 Limetten
- 2 Zitronen
- 1 kleine Orange
- 5 reife Avocados

Fleisch:

- 200 g Hähnchenbrust
- 200 g Rinderhack
- 1 Scheibe Rohschinken
- 100 g Schweinefilet

Fisch:

- 100 g Kabeljau-Filet
- 100 g Lachs
- 50 g Räucherlachs

Einkaufsliste Woche 1

Milchprodukte:

- 50 g Crème Fraîche
- 14 Bio-Eier
- 100 g vollfetter Frischkäse
- 150 g vollfetter griechischer Joghurt
- 60 g vollfetter Mozzarella
- 20 g geriebener Parmesan
- 30 g reifer Rohmilchkäse

Speisekammer (prüfen Sie, welche Lebensmittel Sie bereits zuhause haben):

- 1 kleines Essener Brot
- Kaffee
- Ghee
- 500 ml Kokoswasser
- 1 L Kokosmilch
- 2 getrocknete Lorbeerblätter
- Mandelmilch
- Passierte Tomaten
- Rooibos-Tee
- 60 g Sardinen in Olivenöl
- Schwarzer Tee
- Kakaobutter
- Ungesüßtes Kakaopulver
- Kokosmehl
- Glutenfreies Hefe-Pulver
- MCT-Öl
- Avocadoöl
- Extra natives Olivenöl
- Walnussöl
- Olivenöl-Mayonnaise
- Apfelessig
- Balsamicoessig
- Mandelmus, Sesammus
- Samen: Chia-, Hanf- und Leinsamen, Kürbis- und Sonnenblumenkerne, Sesam
- Kokosraspeln
- Nüsse: Walnüsse, Pekannüsse, Mandeln
- Gemahlene Mandeln
- Gehobelte Mandeln
- Vanille-Whey Proteinpulver
- Kapern
- Oliven
- Eingelegte, saure Gurken ohne Zucker
- Senf
- Gewürze: Rosa Himalaya-Salz, schwarzer Pfeffer, italienische Kräuter, Zimt, Vanillemark, Paprika, Curry, Knoblauch
- Stevia-Extrakt
- 90% Schokolade



Tag 1

Frühstück: Kokos-Brombeer-Smoothie

Mittagessen: Grünkohlsalat mit Ei

Abendessen: Kokos-Hähnchen aus dem Wok

Zwischendurch: Ketogene Limonade oder Ketogenes Erfrischungsgetränk

Kokos-Brombeer-Smoothie

Zutaten

- 50 g Brombeeren
- 1 EL Walnüsse
- 1 TL Mandelmus
- 150 ml Kokosmilch
- 100 ml Mandelmilch
- 1/2 TL Vanillemark
- 1 Prise Stevia-Extrakt

Zubereitung

1. Die Walnüsse grob hacken. Alle Zutaten in einen leistungsstarken Mixer geben und auf höchster Stufe 30-45 Sekunden mixen. Optional nachsüßen.



Tipp: Weichen Sie die Walnüsse am Vortag in Wasser ein, um Sie leichter verdaulich zu machen. Gießen Sie das Einweichwasser anschließend weg und verwenden Sie nur die eingeweichten Nüsse.

Grünkohlsalat mit Ei

Zutaten

- 100 g Grünkohl
- 1/2 reife Avocado
- 1 Tomate, in Würfeln
- Ein paar Blätter Römervalat
- 2 hartgekochte Eier, in Scheiben
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamicoessig
- 1 TL Hanfsamen
- Rosa Himalaya-Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Grünkohl und Salatblätter waschen und trockentupfen. In mundgerechte Stücke schneiden.



2. Die Avocado halbieren und den Kern entfernen. Die Hälfte vom Fruchtfleisch in Scheiben schneiden.

3. Grünkohl, Avocado, Tomate, Römervalat und Eier in eine Salatschüssel geben. Mit Öl und Essig marinieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit den Hanfsamen bestreuen.

Kokos-Hähnchen aus dem Wok

Zutaten

- 100 g Hähnchenbrust, in Streifen
- 100 g Blumenkohl
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- Petersilie, fein gehackt
- 30 g frisches Kokosfleisch, in Würfeln
- 50 ml Kokosmilch
- 1 EL Kokosöl
- Rosa Himalaya-Salz, Pfeffer, Curry

Zubereitung

1. Den Blumenkohl in mundgerechte Stücke schneiden und 5 Minuten in Salzwasser bissfest garen. Abgießen und beiseitestellen.



2. Hähnchenstreifen und Knoblauch in Kokosöl rundherum 5 Minuten anbraten. Kokosmilch und Kokosfleisch dazugeben und 10 Minuten schwach köcheln lassen.

3. Blumenkohl-Röschen unterheben und mit Gewürzen und Petersilie abschmecken.

Ketogene Limonade

Zutaten

- 1 Liter Sprudelwasser
- Saft von 2 Limetten
- Ein kleines Stück Ingwer, geschält
- Ein paar Minzblätter

Zubereitung

1. Den Ingwer in Scheiben schneiden und mit den restlichen Zutaten in einen Wasserkrug geben. Mindestens 1 Stunde ziehen lassen und am besten gekühlt servieren.

Tipp: Diese Limonade und das Erfrischungsgetränk können Sie jeden Tag zwischendurch genießen. Tragen Sie sich allerdings die Kohlenhydrate der Zitrusfrüchte ein.



Ketogenes Erfrischungsgetränk

Zutaten

- 1 Liter Wasser
- Saft von 1 Zitrone
- Eine Prise rosa Himalaya-Salz

Zubereitung

1. Alle Zutaten in einen Krug geben. Mindestens 1 Stunde ziehen lassen und am besten gekühlt servieren.

Tag 2

Frühstück: Café Latte-Eiskaffee

Mittagessen: Glutenfreies Chicken Sandwich

Abendessen: Rahmnudeln mit Lachs

Zwischendurch: Kokos-Energiebällchen



Café Latte-Eiskaffee

Zutaten

- 1 Tasse Kaffee
- 150 ml Kokosmilch
- 1 EL Vanille-Proteinpulver
- 1 EL MCT-Öl
- Zimt
- Eine Prise Stevia-Extrakt
- 2-3 Eiswürfel

Zubereitung

1. Lassen Sie den Kaffee vor der Zubereitung abkühlen, damit Ihr Kaffee-Getränk wirklich eisgekühlt ist. Alle Zutaten auf höchster Stufe in einen leistungsstarken Mixer geben und 30-45 Sekunden mixen. Sofort genießen.



Tipp: Wenn Sie kein Proteinpulver verwenden wollen, können Sie stattdessen auch 1 EL ungesüßtes Kakaopulver für eine feine Schokoladen-Note verwenden. Natürlich können Sie das Getränk auch warm ohne Eiswürfel zubereiten.

Glutenfreies Chicken Sandwich

Zutaten

- 100 g Hähnchenbrust
- 1 EL Ghee
- 100 g gedünstete Brokkoliröschen
- Ein paar Salatblätter
- 1 EL gehackte Pekannüsse
- 2 Scheiben glutenfreies Brot (Rezept auf der nächsten Seite)
- 2 EL Olivenöl-Mayonnaise
- Rosa Himalaya-Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Hähnchenbrust in Streifen schneiden und in Ghee rundherum 8-10 Minuten anbraten, bis das Fleisch durchgegart ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.



2. Die Mayonnaise auf den Brotscheiben verteilen. Mit Salat, Brokkoliröschen und Pekannüssen belegen. Das gebratene Hähnchen darauf verteilen und mit der zweiten Brotscheibe belegen.

Tipp: Gekauftes, glutenfreies Brot ist oft reich an Kohlenhydraten und Zusatzstoffen - daher empfehlen wir die Verwendung von einem selbstgebackenem Brot.

Glutenfreies Brot

Zutaten

- 5 Eier
- 200 g Kokosmehl
- 1 TL Pulverhefe
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Apfelessig
- 1 TL rosa Himalaya-Salz

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Eine Kasten-Backform mit Backpapier auslegen.

2. Kokosmehl, Hefe und Salz in einer Schüssel mischen. Die Eier in einer Schüssel verquirlen und mit einem Handmixer unter die Mehl-Mischung rühren. Wenn der Teig zu fest ist, einen Schluck Wasser dazugeben.



3. Apfelessig unterrühren und den Teig in die vorbereitete Form geben.

4. Für 45 Minuten in den Ofen geben, bis das Brot in der Mitte durchgebacken ist. Abkühlen lassen.

Tipp: Frieren Sie sich die Scheiben einzeln ein, damit Sie in den kommenden Wochen mit leckerem, glutenfreiem Brot versorgt sind. Am besten schmeckt das Brot getoastet.

Rahmnudeln mit Lachs

Zutaten

- 100 g Lachs
- 1 TL Kokosöl
- 1 Gurke
- 1/2 reife Avocado
- 1 Schalotte, fein gehackt
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Sesam
- 30 g Crème Fraîche
- Rosa Himalaya-Salz, Pfeffer, Knoblauch, Dill

Zubereitung

1. Den Lachs 6 Minuten in Kokosöl anbraten, nach der Hälfte der Zeit wenden.
2. Die Gurke mit einem Gemüseschäler in Bandnudelform schneiden, den Kern dabei aussparen.



3. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch von einer Hälfte in Würfel schneiden.

4. Für die Soße Crème Fraîche mit Zitronensaft, Dill und Gewürzen verrühren. Mit den Gurken-Nudeln mischen, den Lachs und die Avocado-Würfel darauf anrichten. Mit Sesam bestreuen.

Kokos-Energiebällchen

Zutaten

- 50 ml Kokosmilch
- 1 EL geschmolzenes Kokosöl
- 10 g ungesüßtes Kakaopulver
- 15 g Pekannüsse
- 15 g Kokosmehl
- 1 Prise Stevia-Extrakt
- 1 EL Kokosraspeln

Zubereitung

1. Pekannüsse, Kakaopulver, Kokosmehl und Stevia-Extrakt in einen Mixer geben und 15 Sekunden zerkleinern. In eine kleine Schüssel geben.

2. Kokosmilch und geschmolzenes Kokosöl unterrühren. Für 20 Minuten in den Kühlschrank geben.



3. Mit den Händen kleine Kugeln aus dem Teig formen und in den Kokosraspeln wälzen.

Tipp: Verwenden Sie anstelle von Pekannüssen auch gerne andere Nüsse. Das Kokosmehl dient hier zur Bindung des Teigs und sollte daher nicht ersetzt werden.

Tag 3

Frühstück: MCT-Eistee

Mittagessen: Champignon-Burger mit Mandeln

Abendessen: Spargel-Omelette

Zwischendurch: 30 g Oliven oder Pekannüsse

Ergibt 1 Portion | Zubereitung: 5 Min

MCT-Eistee

Zutaten

- 300 ml Rooibos-Tee
- 1 EL MCT-Öl
- 1 EL Mandelmus
- 1 Spritzer Limettensaft
- 2-3 Eiswürfel
- 1 Prise Stevia-Extrakt

Zubereitung

1. Den Tee vollständig abkühlen lassen.
2. Alle Zutaten in einen leistungsstarken Mixer geben und 30-45 s auf höchster Stufe zerkleinern.



Tipp: Wenn Sie keinen Rooibos-Tee mögen, können Sie auch Chai-Tee, schwarzen Tee oder Kräutertee als Basis für diesen Eistee verwenden.

Champignon-Burger mit Mandeln

Zutaten

- 100 g Rinderhack
- 1/2 Aubergine
- 4 Riesenchampignons
- 1 TL gehobelte Mandeln
- 1 EL Mandelmus
- 2 TL Ghee
- Rosa Himalaya-Salz, Pfeffer
- Frischer Koriander, gehackt

Zubereitung

1. Von der Aubergine 4 Scheiben abschneiden und in 1 TL Ghee von beiden Seiten 5 Minuten anbraten. Das Hack mit Salz und Pfeffer würzen, zu zwei Frikadellen formen und in restlichem Ghee von beiden Seiten anbraten.



2. Die Champignons 3 Minuten mit in die Pfanne geben und nach der Hälfte der Zeit wenden.

3. Das Mandelmus auf zwei Champignons aufteilen, darauf je eine Frikadelle und 2 Auberginenscheiben setzen und mit Koriander und Mandeln bestreuen. Obenauf den zweiten Champignon setzen.

Spargel-Omelett

Zutaten

- 5 Stangen grüner Spargel, in Stücken
- 3 Eier
- 1 TL Kokosöl
- 1 EL Walnussöl
- 20 g Crème Fraîche
- Etwas Salat
- 1 TL Apfelessig
- Rosa Himalaya-Salz, Pfeffer, Paprika

Zubereitung

1. Den Spargel 4-5 Minuten in Salzwasser blanchieren.

2. Die Eier in eine Schüssel geben und mit einer Gabel verquirlen. Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Eier hinzufügen. Bei mittlerer Hitze stocken lassen.



3. Den Spargel auf dem Omelette verteilen und würzen.

4. Den Salat kleinschneiden und mit Essig, Salz, Pfeffer und Walnussöl marinieren. Das Omelette dazu anrichten und die Crème Fraîche darauf verteilen.



Tag 4

Frühstück: Joghurtspeise mit Beeren

Mittagessen: Kokosfisch mit Fenchel

Abendessen: Ketogene Schinken-Pizza

Zwischendurch: 30 g Walnüsse oder Mandeln

Joghurtspeise mit Beeren

Zutaten

- 30 g Himbeeren oder Blaubeeren
- 30 g Erdbeeren
- 1 Spritzer Limettensaft
- 150 g griechischer Joghurt
- 1 EL Mandelmus
- 1 EL gehackte Mandeln
- 1 Prise Stevia-Extrakt, Zimt

Zubereitung

1. Die Erdbeeren vierteln und mit Himbeeren und Zitronensaft mischen.
2. Den griechischen Joghurt mit Mandelmus, Zimt und Stevia-Extrakt verrühren.



3. Die Beeren auf dem Joghurt verteilen und mit gehackten Mandeln bestreuen.

Tipp: Um Zeit zu sparen, können Sie auch gefrorene Beeren verwenden.

Kokosfisch mit Fenchel

Zutaten

- 100 g Kabeljaufilet
- 1 kleiner Fenchel
- 1 Schalotte, in Scheiben
- 1/2 Zitrone, in Scheiben
- 100 ml Kokosmilch
- 1 TL Sesammus
- 1 TL Apfelessig
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL gehobelte Mandeln
- Rosa Himalaya-Salz, Pfeffer, Knoblauch, Curry

Zubereitung

1. Den Ofen auf 180°C vorheizen. Den Fisch in eine Auflaufform legen, mit den Gewürzen bestreuen und die Schalotte und die Zitronenscheiben darüber verteilen. Die Kokosmilch darüber gießen und 15 Minuten in den Backofen geben.



2. Den Fenchel in dünne Streifen schneiden. Sesammus, Olivenöl, Apfelessig, Salz und Pfeffer verrühren und mit dem Fenchel mischen.

3. Den Kokos-Kabeljau dazu servieren und mit Mandeln bestreuen.

Ergibt 1 Portion | Zubereitung: 25 Min

Ketogene Schinken-Pizza

Zutaten

- 200 g Blumenkohl, grob gehackt
- 2 Champignons, in Scheiben
- 1 Ei
- 20 g geriebener Parmesan
- 30 g Mozzarella, in Würfeln
- 1 Scheibe Rohschinken, in Scheiben
- 3 EL passierte Tomaten
- Ein paar Oliven (optional)
- Salz, Pfeffer, Basilikum

Zubereitung

1. Den Ofen auf 210°C vorheizen. Den Blumenkohl in einen Mixer oder eine Küchenmaschine geben und 15-30 s zu einer Reis-artigen Konsistenz zerkleinern. Auf einem Teller 5-7 Minuten auf höchster Stufe in der Mikrowelle garen.



2. Den Blumenkohlreis in ein Geschirrtuch geben und auspressen. Den trockenen Reis in einer Schüssel mit Ei, Parmesan, Salz und Pfeffer mischen. Auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und mit einem Löffel rund ausbreiten. 10 Minuten backen.

3. Mit Tomatenpüree bestreichen und mit Pilzen, Schinken, Oliven, Mozzarella und Basilikum belegen. Für 8-10 Minuten in den Ofen geben.



Tag 5

Frühstück: Orangen-Protein-Smoothie

Mittagessen: Sandwich mit Lachs und Käse

Abendessen: Salat Primavera mit Nuss-Dressing

Zwischendurch: 2 hartgekochte Eier

Ergibt 1 Portion | Zubereitung: 5 Min

Orangen-Protein-Smoothie

Zutaten

- 1 EL Vanille-Proteinpulver
- 30 g frisches Kokosfleisch
- 300 ml Kokoswasser
- 1 EL MCT-Öl
- 2 EL frisch gepresster Orangensaft
- 1/2 TL geriebene Orangenschale
- 2-3 Eiswürfel

Zubereitung

1. Die Orange heiß abspülen und die Schale abreiben, bis Sie 1/2 TL Orangenschale haben. Das Kokosfleisch fein hacken.



2. Alle Zutaten in einen leistungsstarken Mixer geben und auf höchster Stufe 30-45 s mixen, bis ein cremiger Smoothie entsteht. Sofort genießen.

Tipp: Achten Sie beim Kauf der Orange darauf, dass diese biologisch angebaut wurde. Da Sie die Schale verwenden, können herkömmliche Orangen aufgrund der Pestizid-Belastung problematisch sein.

Sandwich mit Lachs und Käse

Zutaten

- 40 g Räucherlachs
- 2 Scheiben Essener Brot (oder Ihr glutenfreies Brot)
- 2 EL Frischkäse
- Ein paar Gurkenscheiben
- Ein paar Zwiebelringe
- Dill
- Rosa Himalaya-Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Jede Brotscheibe mit 1 EL Frischkäse bestreichen. Lachs, Gurkenscheiben, Zwiebelringe und Dill darauf verteilen.



2. Die Brote mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.

Tipp: Essener Brot können Sie am besten online bestellen. Schneiden Sie das Brot in Scheiben und frieren Sie die nicht verwendeten Scheiben einfach einzeln ein, um immer frisches Brot griffbereit zu haben, wenn Sie es brauchen.

Salat Primavera mit Nuss-Dressing

Zutaten

- 100 g Schweinefilet, in Streifen
- 1 TL Ghee
- 150 g Blattspinat
- 1/2 reife Avocado
- 1 EL gehackte Haselnüsse
- 1 TL Zitronensaft
- 1 EL Walnussöl
- 2 EL Oliven
- 1 TL Senf
- Rosa Himalaya-Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Die Schweinefilet-Streifen in Ghee rundherum 7-8 Minuten scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.



2. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch von einer Hälfte in Scheiben schneiden. Öl, Zitronensaft, Senf, Salz und Pfeffer verrühren.

3. Das Dressing mit Spinat, Oliven, Avocado und Nüssen mischen. Das Fleisch darüber verteilen.

Tipp: Damit eine Avocado schneller reift, legen Sie sie mit Äpfeln oder Bananen zusammen.



Tag 6

Frühstück: Chia-Kakaocreme

Mittagessen: Sardinen-Radieschen Carpaccio

Abendessen: Kartoffelsalat mit Bohnen

Zwischendurch: 1 kleine, reife Avocado mit Salz und Pfeffer

Chia-Kakaocreme

Zutaten

- 200 ml Mandelmilch
- 2 EL Kokosmehl
- 1 EL ungesüßtes Kakaopulver
- 2 EL Chiasamen
- Zimt
- 1 Prise Stevia-Extrakt
- 1 Stück 90% Schokolade

Zubereitung

1. Alle Zutaten bis auf die Schokolade in einer Schüssel verrühren. Über Nacht in den Kühlschrank stellen, damit die Chiasamen quellen können.



2. Die Schokolade fein hacken und über der Chiacreme verteilen.

Tipp: Anstelle der Schokolade können Sie auch gehackte Paranüsse oder Macadamia-Nüsse auf der Creme verteilen.

Sardinen-Radieschen Carpaccio

Zutaten

- 60 g Sardinen in Olivenöl
- 1/2 Rettich
- 1/2 Schalotte, fein gehackt
- 1 TL Limettensaft
- 1 TL Kapern
- Rosa Himalaya-Salz, Pfeffer, Schnittlauch
- 1 Scheibe glutenfreies Brot

Zubereitung

1. Die Sardinen mit einer Gabel leicht zerdrücken. Mit Kapern, Limettensaft und Schalotte in einer Schüssel mischen.



2. Den Rettich in dünne Scheiben schneiden und die Sardinen-Creme darauf verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dazu gibt es eine Scheibe von Ihrem selbstgebackenen Brot.

Kartoffelsalat mit Bohnen

Zutaten

- 100 g gekochte und abgekühlte Kartoffeln
- 50 g gekochte Bohnen (Glas)
- 1 kleine, reife Avocado
- 1 hartgekochtes Ei
- 1 Essiggurke, fein gewürfelt
- 2 EL Olivenöl-Mayonnaise
- 30 g Rohmilchkäse, in Würfeln
- 1 TL Apfelessig

Zubereitung

1. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden. Das Ei würfeln. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.



2. Kartoffeln, Bohnen, Avocado, Ei, Essiggurke und Rohmilchkäse in einer Schüssel mischen und mit Apfelessig und Mayonnaise marinieren.

Tipp: Um Ihre eigene Mayonnaise herzustellen, schlagen Sie 1 Eigelb mit 2 Teelöffeln Senf auf. Träufeln Sie dabei langsam 30 ml Olivenöl dazu. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ergibt 1-2 Portionen.

Tag 7

Frühstück: Frozen Moccachino

Mittagessen: Kokos-Avocado Kaltspeise mit Keto-Crackern

Abendessen: Italienische Fleischbällchen-Pasta

Zwischendurch: 2 Stücke dunkle 90% Schokolade

Frozen Moccachino

Zutaten

- 1 Kaffee
- 2 TL MCT-Öl
- 1 EL ungesüßtes Kakaopulver
- 1 EL Vanille-Proteinpulver
- 1 EL Kakaobutter oder Mandelmus
- 1 Prise Stevia-Extrakt
- 1/2 TL Vanillemark
- 2-3 Eiswürfel

Zubereitung

1. Lassen Sie den Kaffee vor der Zubereitung abkühlen, damit Ihr Kaffee-Getränk wirklich eisgekühlt ist. Alle Zutaten auf höchster Stufe in einen leistungsstarken Mixer geben und 30-45 Sekunden mixen. Sofort genießen.



Tipp: Die Eiswürfel sorgen für eine cremigere Konsistenz und erhöhen das Volumen. Wenn Sie lieber ein warmes Getränk wünschen, lassen Sie sie einfach weg und erwärmen Sie das fertige Getränk kurz in der Mikrowelle oder in einem Topf.

Kokos-Avocado Kaltspeise

Zutaten

- 1 reife Avocado
- 1 Tomate
- 1 EL Zitronensaft
- 100 ml Kokosmilch
- 100 ml Wasser
- 1 EL Olivenöl
- Rosa Himalaya-Salz, Pfeffer, Paprika, Knoblauch

Zubereitung

1. Das Fruchtfleisch von der Avocado und die Tomate grob würfeln. Mit den restlichen Zutaten in einen Mixer geben und zu einer cremigen Konsistenz pürieren.



2. Mit Gewürzen abschmecken und kalt genießen.
Dazu gibt es 1 Portion Keto-Cracker (nächste Seite).

Tipp: Alternativ können Sie die Suppe auch kurz in einem Topf erwärmen.

Keto-Cracker

Zutaten

- 1 Ei
- 1 TL Olivenöl
- 200 g gemahlene Mandeln
- 60 g Sonnenblumenkerne
- Rosa Himalaya-Salz, italienische Kräuter

Zubereitung

1. Den Ofen auf 170°C vorheizen. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen. Wenn der Teig zu trocken ist, etwas Olivenöl hinzugeben. Den Teig zwischen zwei Lagen Backpapier dünn ausrollen. Das obere Papier abziehen.



2. Für 15 Minuten backen, mit einem Pizzaschneider in Rechtecke schneiden und komplett abkühlen lassen.

Tipp: Bewahren Sie die übrigen Portionen in einem luftdicht verschlossenen Frischhalte-Beutel auf.

Ergibt 1 Portion | Zubereitung: 30 Min

Italienische Fleischbällchen-Pasta

Zutaten

- 100 g Rinderhack
- 30 g Mozzarella, gewürfelt
- 1 kleine Zucchini
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 150 ml passierte Tomaten
- 1 EL Kokosöl
- 1 Schuss Balsamicoessig
- Rosa Himalaya-Salz, Pfeffer, Petersilie

Zubereitung

1. Das Rinderhack mit Salz und Pfeffer würzen und zu kleinen Frikadellen formen. In die Mitte jeder Frikadelle ein Stück Mozzarella geben. Frikadellen 7-8 Minuten rundherum in Kokosöl anbraten.



2. Die passierten Tomaten und den Knoblauch zu den Frikadellen geben. Die Zucchini mit einem Gemüseschäler in Bandnudelform schneiden und mit in die Pfanne geben. Mit Essig, Gewürzen und gehackter Petersilie abschmecken.