



28 Tage Fettverbrenner- Mahlzeitenplan

Woche 4

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 4

Gemüse:

- 100 g Rosenkohl
- 100 g frischer Blattspinat
- 400 g Zucchini
- 1 großer Kopfsalat
- 70 g Rauke
- 1 Aubergine
- 4 Tomaten
- 200 g Cherry-Tomaten
- 3 Schalotten
- Knoblauch
- 260 g Champignons
- 2 Gurken
- Kräuter: Schnittlauch, Dill, Basilikum, Koriander, Minze
- 150 g Blumenkohl
- 50 g Radieschen

Obst:

- 4 reife Avocados
- 75 g Erdbeeren
- 75 g Brombeeren
- 125 g Himbeeren
- 75 g Blaubeeren
- 2 Zitronen
- 2 Limetten

Fleisch:

- 200 g Rindfleisch (z.B. Filet)
- 1 Hähnchenschenkel (200 g)
- 3 Scheiben Schinken mit Fettrand
- 100 g Putenbrust
- 200 g Hähnchenbrust
- 2 Scheiben Bacon

Milchprodukte:

- 250 g Crème Fraîche
- 17 Bio-Eier
- 60 g Gorgonzola
- 50 g Mini-Mozzarellakugeln
- 120 g Hüttenkäse
- 350 g griechischer Joghurt
- 50 g Cheddar
- 100 g Butter
- 270 g Frischkäse
- 40 g Feta
- 60 g Parmesan
- 2 Scheiben reifer Gouda oder Emmentaler

Fisch:

- 90 g Bio-Räucherlachs
- 100 g Bio-Lachsfilet
- 100 g Bio-Kabeljaufilet
- 175 g Bio-Garnelen ohne Schale
- 100 g Bio-Thunfischsteak

Einkaufsliste Woche 4

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

- Schwarzer Tee
- Kräutertee
- Rooibos-Tee
- Kaffee
- Kokosmilch
- 200 ml Kokoswasser
- Rinderbrühe, Gemüsebrühe
- Ungesüßte Mandelmilch
- Kokosmehl
- Leinsamenmehl
- Ungesüßtes Kakaopulver
- Ghee
- Avocadoöl
- MCT-Öl
- Kakaobutter
- Kokosöl
- Olivenöl
- Walnussöl
- Apfelessig
- Glutenfreie Tamari-Sojasoße
- 1 glutenfreier Tortilla-Wrap
- 50 g zarte Haferflocken
- 60 g Reismudeln
- Mandelmus, Erdnussmus
- Samen und Kerne: Hanfsamen, Chiasamen, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Sesam
- Nüsse: Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Pekannüsse, Pistazienkerne, Erdnüsse, Macadamianüsse
- Kokosraspeln
- Gemahlene Mandeln
- Gehackte Mandeln
- Ungesüßtes Tomatenmark
- Olivenöl-Mayonnaise
- Kapern
- Saure Gurken ohne Zuckerzusatz
- Gewürze: Rosa Himalaya-Salz, Pfeffer, Curry, Thymian, Paprika, Knoblauch, Italienische Kräuter, Zimt, Oregano, Vanillemark, Muskatnuss
- Frischer Ingwer
- Glutenfreie Pulver-Hefe
- Vanille Whey-Proteinpulver
- Stevia-Extrakt
- Dunkle 90% Schokolade



Tag 22

Frühstück: Hüttenkäse mit Beeren

Mittagessen: Thunfisch mit Pesto-Zucchini

Abendessen: Hähnchenbrust auf Gorgonzola-Soße

Zwischendurch: 30 g Macadamia-Nüsse oder
Walnüsse

Hüttenkäse mit Beeren

Zutaten

- 25 g Blaubeeren
- 25 g Erdbeeren
- Ein Spritzer Zitronensaft
- 1/4 TL Vanillemark
- 100 g Hüttenkäse
- 50 g griechischer Joghurt
- Eine Prise Stevia-Extrakt
- 1 EL gehackte Mandeln

Zubereitung

1. Den Hüttenkäse mit dem Joghurt, Zitronensaft, Vanillemark und Stevia-Extrakt verrühren.
2. Die Erdbeeren in Scheiben schneiden und mit den Blaubeeren und den Mandeln auf der Hüttenkäse-Creme verteilen.



Tipp: Außerhalb der Beeren-Saison können Sie auch auf tiefgefrorene, ungezuckerte Himbeeren oder Erdbeeren zurückgreifen.

Thunfisch mit Pesto-Zucchini

Zutaten

- 100 g Thunfischsteak
- 2 EL Kokosöl
- 1 kleine Zucchini
- 1 Schalotte, fein gehackt
- 2 EL selbstgemachtes Pesto aus Woche 3
- Rosa Himalaya-Salz, Paprika, Knoblauch
- 1/2 TL Limettensaft

Zubereitung

1. Die Zucchini in Würfel schneiden und mit der Schalotte in 1 EL Kokosöl rundherum 7-8 Minuten scharf anbraten. Das Pesto unterrühren.



2. Währenddessen das Thunfischsteak in 1 EL Kokosöl von beiden Seiten 3 Minuten scharf anbraten, Hitze reduzieren und fertig garen. Mit Limettensaft, Salz, Paprika und Knoblauch würzen. Den Thunfisch mit dem Gemüse anrichten.

Hähnchenbrust auf Gorgonzola-Soße

Zutaten

- 100 g Hähnchenbrust
- 100 g Rosenkohl
- 60 g Gorgonzola, fein gewürfelt
- 2 EL Crème Fraîche
- 2 EL Olivenöl
- Rosa Himalaya-Salz, Pfeffer, Knoblauch, Paprika

Zubereitung

1. Den Ofen auf 170°C vorheizen. Den Rosenkohl halbieren, mit 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen und in eine Auflaufform geben. 15 Minuten im Ofen backen.



2. Die Hähnchenbrust in 1 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 6 Minuten anbraten, bis das Fleisch gar ist. Mit Salz, Knoblauch und Paprika würzen.

3. Gorgonzola und Crème Fraîche in einem Topf erhitzen, bis der Käse geschmolzen ist. Die Soße mit Rosenkohl und Hähnchen anrichten.

The background of the slide features a soft-focus photograph of a glass filled with a pink smoothie. A purple and white striped straw is inserted into the smoothie, and a sprig of fresh mint leaves is perched on the rim. To the right of the glass, a white bowl is filled with a variety of fresh berries, including raspberries, blueberries, and strawberries. The overall scene is bright and clean, with a white surface and a light background.

Tag 23

Frühstück: Brombeer-Mandel Smoothie

Mittagessen: Käse-Schinken-Sandwich

Abendessen: Eier mit Avocadocreame

Zwischendurch: 2 Stücke dunkle 90% Schokolade

Brombeer-Mandel Smoothie

Zutaten

- 75 g Brombeeren
- 1 EL Vanille-Proteinpulver
- 100 g griechischer Joghurt
- 60 ml Kokosmilch
- 1 EL Mandelmus
- 2-3 Eiswürfel

Zubereitung

1. 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 Mandelmehl oder gemahlene Mandeln für eine feine Mandel-Note verwenden. Natürlich können Sie das Getränk auch warm ohne Eiswürfel zubereiten.

Käse-Schinken-Sandwich

Zutaten

- 1 Scheibe Schinken
- 1 Scheibe reifer Gouda oder Emmentaler
- 2 Scheiben ketogenes Sandwich-Brot (Rezept nächste Seite)
- Ein paar Salatblätter, Gurkenwürfel und Tomatenwürfel
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Apfelessig
- 1 TL Butter
- Rosa Himalaya-Salz, Pfeffer
- 1 TL Schnittlauch, gehackt

Zubereitung

1. Den Ofen auf 180°C vorheizen. Salat, Gurke und Tomate in einer Schüssel mit Olivenöl, Apfelessig, Gewürzen und Schnittlauch mischen



2. Die Brote mit Butter bestreichen. Käse und Schinken auf eine Scheibe legen, die zweite Scheibe darauf legen. Für 7-8 Minuten in den Ofen geben, bis der Käse zerlaufen ist.

3. Das Sandwich mit dem Salat genießen.

Ketogenes Sandwich-Brot

Zutaten

- 5 Eier
- 200 g Kokosmehl
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Pulver-Hefe
- 1 TL Apfelessig
- Rosa Himalaya-Salz
- 1 EL Kokosöl zum Einfetten

Zubereitung

1. Den Ofen auf 180°C vorheizen. Mehl, Hefe, Kokosmehl und Salz in einer Schüssel mischen.
2. Die Eier und das Olivenöl mit einem Handmixer unterrühren. Zum Schluss den Apfelessig dazugeben und zu einem glatten Teig verrühren.



Wenn der Teig zu trocken ist, einen Schuss Mineralwasser mit Sprudel dazugeben.

3. In eine kleine, gefettete Kastenform geben und 35-40 Minuten backen, bis der Teig nicht mehr flüssig ist. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Eier mit Avocadocreme

Zutaten

- 2 hartgekochte Eier
- 1 kleine, reife Avocado
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Schnittlauch, gehackt
- 1 EL Hüttenkäse
- 1 EL Olivenöl-Mayonnaise
- Rosa Himalaya-Salz, Pfeffer, Paprika, Knoblauch

Zubereitung

1. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch grob würfeln. Die Eier halbieren.



2. Das Eigelb mit einem Löffel entnehmen und mit Avocado, Zitronensaft, Schnittlauch, Hüttenkäse und Mayonnaise pürieren. Mit Gewürzen abschmecken.

3. Die Avocadocreme in die Eiweiß-Hälften füllen.

Tag 24

Frühstück: Blaubeer Bananen-Smoothie

Mittagessen: Lachsblinis

Abendessen: Zucchini-Cremesuppe

Zwischendurch: 30 g Oliven oder Mandeln

Ergibt 1 Portion | Zubereitung: 5 Min

Blaubeer Bananen-Smoothie

Zutaten

- 1 EL Vanille-Proteinpulver
- 200 ml Kokoswasser
- 1/2 reife Banane
- 30 g Blaubeeren
- 1 TL Zitronensaft
- 1 EL Kokosraspeln
- 1/4 TL Vanillemark
- 2-3 Eiswürfel

Zubereitung

1. Alle Zutaten in einen leistungsstarken Mixer geben und 30-45 s auf höchster Stufe zerkleinern.



Tipp: Anstelle von Kokosraspeln können Sie 1 EL Mandelmus für einen besonders cremigen Smoothie verwenden.

Lachsblinis

Zutaten

- 50 g Räucherlachs, in Streifen
- 60 g Frischkäse
- 2 Eier
- 2 EL griechischer Joghurt
- 1 TL Ghee
- 1 EL Leinsamenmehl
- 1/2 TL Pulver-Hefe
- 1 EL Ghee
- Rosa Himalaya-Salz, Pfeffer
- 1 TL Schnittlauch, gehackt

Zubereitung

1. Frischkäse, Eier, Leinsamenmehl, Hefe und Salz mit einem Handmixer verrühren.



2. Den Teig esslöffelweise in Ghee zu kleinen Pfannkuchen ausbacken. Nach 3-4 Minuten wenden und fertig garen.

3. Joghurt, Olivenöl, Gewürze und Schnittlauch verrühren und auf den Blinis verteilen. Darüber den Lachs anrichten.

Zucchini-Cremesuppe

Zutaten

- 1 kleine Zucchini, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein hackt
- 200 ml Rinderbrühe
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Chiasamen
- 100 ml Kokosmilch
- Rosa Himalaya-Salz, Pfeffer, Italienische Kräuter
- 1 TL Basilikum, gehackt

Zubereitung

1. Den Knoblauch in einem Topf 1 Minute in Olivenöl dünsten. Zucchiniwürfel dazugeben und rundherum 6 Minuten scharf anbraten.



2. Mit Brühe ablöschen und die Chiasamen unterrühren. 5 Minuten köcheln lassen, dann alles pürieren.

3. Die Kokosmilch unterrühren und mit Gewürzen abschmecken. Bei mittlerer Hitze erwärmen und mit etwas Basilikum bestreuen.

Tag 25

Frühstück: Schoko-Kokos-Smoothie

Mittagessen: Avocado-Erdbeer-Brote

Abendessen: Gegrillte Aubergine mit Feta

Zwischendurch: 2 hartgekochte Eier



Schoko-Kokos-Smoothie

Zutaten

- 1/2 reife Avocado
- 250 ml Mandelmilch
- 2 EL Kokosmilch
- 1 EL Chiasamen
- 1 EL ungesüßtes Kakaopulver
- 1 EL Mandelmus
- 1 Prise Stevia-Extrakt
- 5 g dunkle 90% Schokolade

Zubereitung

1. Die Schokolade fein hacken. Das Fruchtfleisch von einer Avocadohälfte mit einem Löffel entnehmen.

2. Alle Zutaten bis auf die Schokolade in einen leistungsstarken Mixer geben und 30-45 s auf höchster Stufe zerkleinern.



3. Den Smoothie in ein Glas geben und mit der gehackten Schokolade bestreuen.

Tipp: Anstelle der gehackten Schokolade können Sie auch 5 g Kokosraspeln über den Smoothie streuen.

Avocado-Erdbeer-Brote

Zutaten

- 2 Scheiben ketogenes Sandwich-Brot (Tag 23) oder Essener Brot
- 1/2 reife Avocado
- 1 TL Olivenöl
- 4 Erdbeeren
- Etwas frisches Basilikum
- 1 EL Sesam
- Rosa Himalaya-Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch einer Hälfte in eine Schüssel geben. Mit einer Gabel mit Olivenöl zerdrücken und mit Gewürzen abschmecken.



2. Die Avocadocreme auf den Brotscheiben verteilen. Die Erdbeeren in Scheiben schneiden und auf die Brote legen. Mit Sesam und gehacktem Basilikum bestreuen.

Gegrillte Aubergine mit Feta

Zutaten

- 1 Aubergine
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 40 g Feta
- 2 EL Olivenöl
- Ein paar Oliven, in Scheiben
- 1 Tomate, fein gewürfelt
- Rosa Himalaya-Salz, Pfeffer, italienische Kräuter

Zubereitung

1. Den Ofen auf 170°C vorheizen. Die Aubergine in dicke Scheiben schneiden und in eine Auflaufform geben.



2. Tomate, Olive und Knoblauch darüber verteilen und mit Gewürzen bestreuen. Den Feta darüber zerbröseln und die Scheiben mit Olivenöl beträufeln.

3. Für 15 Minuten in den Ofen geben.

Tag 26

Frühstück: Cremiger Schokopudding

Mittagessen: Zitronen-Hähnchenschenkel

Abendessen: Lachs Caprese-Salat

Zwischendurch: 30 g Cheddar

Cremiger Schokopudding

Zutaten

- 1 reife Avocado
- 1 EL ungesüßtes Kakaopulver
- 1 EL Vanille-Proteinpulver
- 1/2 TL Vanillemark
- 1 Prise Stevia-Extrakt
- 30 ml Kokosmilch

Zubereitung

1. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch grob hacken. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und pürieren.



2. Wenn der Pudding zu stückig ist, geben Sie noch etwas Kokosmilch oder Wasser dazu und pürieren Sie die Creme erneut.

Tipp: Verwenden Sie am besten ein Molkenprotein (Whey) oder ein veganes Proteinpulver, das keinen zugesetzten Zucker enthält und nur mit Stevia gesüßt wurde.

Zitronen-Hähnchenschenkel

Zutaten

- 1 Hähnchenschenkel
- 1 Zitrone
- 2 Tomaten, in Scheiben
- 2 EL Avocadoöl
- 1 TL Apfelessig
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- Rosa Himalaya-Salz, Pfeffer, Paprika
- Ein paar Salatblätter, Gurkenwürfel, Radieschenscheiben

Zubereitung

1. Den Ofen auf 180°C vorheizen. 1 EL Olivenöl, den Saft der Zitrone, Knoblauch und Gewürze in einer Schüssel verrühren. Den Hähnchenschenkel damit bestreichen.



2. Die Tomatenscheiben in eine Auflaufform legen und den Hähnchenschenkel darauf geben. 30 Minuten backen, bis der Hähnchenschenkel knusprig ist.

3. Salat, Gurke und Radieschen in einer Schüssel mit 1 EL Olivenöl, Apfelessig, Salz und Pfeffer mischen. Zum Hähnchenschenkel servieren.

Lachs Caprese-Salat

Zutaten

- 100 g Lachsfilet
- 1 EL Olivenöl
- 1/2 Gurke, in Würfeln
- 70 g Cherry-Tomaten, halbiert
- 50 g Mini-Mozzarellakugeln
- 1 EL Basilikum, fein gehackt
- 1 TL Balsamico-Essig
- Rosa Himalaya-Salz, Pfeffer, Knoblauch

Zubereitung

1. Das Lachsfilet in Olivenöl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 5 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen und in Stücke zerpfücken.



2. Gurke, Tomaten, Mozzarellakugeln, Basilikum und Essig in einer Schüssel mischen. Zum Schluss den gebratenen Lachs unterheben und mit Gewürzen abschmecken.

Tipp: Die Mozzarellakugeln können Sie durch Ziegenkäse oder Feta ersetzen.

Tag 27

Frühstück: Green Goddess-Smoothie

Mittagessen: Hähnchensalat mit Parmesan

Abendessen: Wrap-Schinkenpizza

Zwischendurch: 30 g Oliven oder Mandeln

Green Goddess-Smoothie

Zutaten

- 1/2 reife Avocado
- 50 ml Kokosmilch
- 1 Handvoll frischer Blattspinat
- 6-10 Blätter frische Minze (nach Geschmack)
- 20 g Vanille-Proteinpulver
- 20 g Pistazienkerne
- 1/4 TL Vanillemark
- 1 Prise Stevia-Extrakt
- 2-3 Eiswürfel
- 120 ml Wasser

Zubereitung

1. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleische einer Hälfte entnehmen. Alle Zutaten in einen Mixer geben und 30-45 s auf höchster Stufe mixen. In ein hohes Glas geben.



Tipp: Anstelle der frischen Minzblätter können Sie geriebene Zitronen- oder Orangenschale in den Smoothie geben.

Ergibt 1 Portion | Zubereitung: 25 Min

Hähnchensalat mit Parmesan

Zutaten

- 100 g Hähnchenbrust, in Streifen
- 2 Scheiben Bacon
- 50 g Cherry-Tomaten, halbiert
- 70 g Rauke
- 1 hartgekochtes Ei, fein gewürfelt
- 20 g Olivenöl-Mayonnaise
- 20 g griechischer Joghurt
- 1/2 TL Apfelessig
- 1 TL Schnittlauch, gehackt
- Rosa Himalaya-Salz, Pfeffer, Knoblauch
- 20 g Parmesan

Zubereitung

1. Den Bacon von beiden Seiten ohne Fettzugabe 5 Minuten scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier legen.



2. Hähnchenstreifen in restlichem Fett rundherum 8 Minuten anbraten, bis das Fleisch gar ist. Salzen und pfeffern.

3. Hähnchenbrust, Bacon, Tomaten, Rauke und Ei in einer Schüssel mischen.

4. Mayonnaise, Joghurt, Apfelessig, Schnittlauch und Gewürze miteinander verrühren und mit dem Salat mischen. Den Parmesan darüber streuen.

Wrap-Schinkenpizza

Zutaten

- 1 glutenfreier Wrap
- 1 Scheibe Schinken
- Ein paar Champignons
- Ein paar Cherry-Tomaten
- 20 g geriebener Parmesan
- 1 EL Tomatenmark ohne Zuckerzusatz
- Knoblauch, Oregano

Zubereitung

1. Den Ofen auf 180°C vorheizen. Die Tomaten halbieren, den Schinken in Streifen und die Champignons in Scheiben schneiden.



2. Den Wrap auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit Tomatenmark bestreichen. Schinken und Gemüse darauf verteilen. Den Käse und Gewürze darüber streuen.

3. Für 6-7 Minuten in den Ofen geben, bis der Parmesan geschmolzen ist.

The background image shows a white plate with several golden-brown fried fish fillets. Each fillet is topped with a slice of fresh lemon, a dollop of red raspberry jam, and a small sprig of fresh green parsley. The text is overlaid on this image.

Tag 28

Frühstück: Himbeer-Schichtspeise

Mittagessen: Gourmet-Schnitzel

Abendessen: Garnelen in Knoblauchsoße

Zwischendurch: 1 kleine, reife Avocado mit Salz und Pfeffer

Himbeer-Schichtspeise

Zutaten

- 125 g griechischer Joghurt
- 50 g Himbeeren
- 1 EL Chiasamen
- 30 ml Kokosmilch
- 1/4 TL Vanillemark
- 70 ml Mandelmilch
- Eine Prise Stevia-Extrakt
- 1 TL Kokosraspeln

Zubereitung

1. Die Chiasamen mit Vanillemark, Kokosmilch und Mandelmilch verrühren und 15 Minuten quellen lassen.

2. Joghurt, Himbeeren und eine Prise Stevia-Extrakt pürieren.

3. Den Himbeer-Joghurt und die Chiacreme in einem Glas übereinander schichten und mit den Kokosraspeln bestreuen.

Tipp: Bereiten Sie dieses Frühstück schon am Vorabend zu, damit es besonders sättigend und cremig wird.



Gourmet-Schnitzel

Zutaten

- 100 g Putenbrust
- 1 Scheibe Schinken
- 1 Tomate, in Scheiben
- 1 Scheibe Emmentaler oder reifer Gouda
- 1 Ei
- 20 g gemahlene Mandeln
- 1 EL Ghee
- Rosa Himalaya-Salz, Pfeffer, Knoblauch

Zubereitung

1. Das Ei in einem tiefen Teller mit Knoblauch, Salz und Pfeffer verquirlen. Die Mandeln in einen zweiten Teller geben.



2. Die Putenbrust dünn ausklopfen. Tomate, Schinken und Käse darauf legen und das Fleisch umklappen. Mit Holzstäbchen oder Zahnstochern verschließen.

3. Die Putenbrust zuerst in der Eirmischung, danach in den Mandeln wenden. In Ghee von beiden Seiten 7-8 Minuten anbraten, bis das Schnitzel goldbraun ist.

Ergibt 1 Portion | Zubereitung: 15 Min

Garnelen in Knoblauchsoße

Zutaten

- 100 g Garnelen
- 100 g Crème Fraîche
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 TL Dill, fein gehackt
- 1 EL Kokosöl
- 100 g Champignons, in Scheiben
- Rosa Himalaya-Salz, Pfeffer, Italienische Kräuter

Zubereitung

1. Die Garnelen in Kokosöl rundherum 6-7 Minuten scharf anbraten. Den Knoblauch dazugeben und mit Gewürzen abschmecken.



2. Die Crème Fraîche und die Pilze unterrühren und bei schwacher Hitze 4-5 Minuten köcheln lassen. Mit Dill bestreuen.

Tipp: Garen Sie die Garnelen für Tag 29 gleich mit, um so am nächsten Tag Zeit zu sparen.

Tag 29

Frühstück: Schoko-Kokos Tassenkuchen

Mittagessen: Erdnuss-Rind mit Asianudeln

Abendessen: Avocado mit Garnelencreme

Zwischendurch: Bulletproof Coffee oder ungezuckerten Kakao mit MCT-Öl und Stevia

Schoko-Kokos Tassenkuchen

Zutaten

- 20 g gemahlene Mandeln
- 15 g Kokosraspeln
- 10 g ungesüßtes Kakaopulver
- 1/4 TL Pulver-Hefe
- 1 großes Ei
- Eine Prise Stevia-Extrakt
- 1 EL geschmolzenes Kokosöl
- 1 EL Crème Fraîche

Zubereitung

1. Mandeln, Kokosraspeln, Kakaopulver, Hefe und Stevia-Extrakt in einem großen Becher oder einer kleinen Schüssel miteinander mischen.



2. Ei und Kokosöl unterrühren, bis ein glatter Teig entsteht. Für 70-90 s auf höchster Stufe in die Mikrowelle geben (je nach gewünschter Konsistenz) und die Crème Fraîche darüber geben.

Erdnuss-Rind mit Asianudeln

Zutaten

- 100 g Rindfleisch, in dünnen Streifen
- 60 g Reismudeln
- 1 EL Erdnussmus
- 1 EL Tamari-Sojasoße
- 1 EL Kokosöl
- 1 TL gehackte Erdnüsse
- Rosa Himalaya-Salz, Pfeffer, Curry, Knoblauch
- Ein paar Gurkenscheiben
- 1 TL Schnittlauch, gehackt

Zubereitung

1. Den Ofen auf Grillstufe (200°C) vorheizen. Die Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten.
2. Die Rinderstreifen in Kokosöl rundherum 3 Minuten scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen.



3. Erdnussmus, Sojasoße, Pfeffer, Curry und Knoblauch in einer Schüssel verrühren. Mit dem Fleisch mischen und in eine Auflaufform geben. Für 4 Minuten im Ofen backen.
4. Die Reismudeln mit dem Fleisch anrichten und mit Schnittlauch, Gurkenscheiben und Erdnüssen garnieren.

Avocado mit Garnelencreme

Zutaten

- 30 g Olivenöl-Mayonnaise
- 1 EL Limettensaft
- 1 TL gehackte Schalotte
- 1 TL Koriander, gehackt
- Rosa Himalaya-Salz, Pfeffer, Italienische Kräuter
- 75 g gebratene Garnelen vom Vortag
- 1 kleine, reife Avocado

Zubereitung

1. Die Avocado halbieren, den Kern entnehmen und mit einem Esslöffel das Fruchtfleisch entnehmen. Fein würfeln. Die Garnelen in kleine Stücke schneiden.



2. Mayonnaise mit Limettensaft, Zwiebel, Koriander und Gewürzen verrühren. Das Avocado-Fruchtfleisch und die Garnelen unterrühren.

3. Die Garnelencreme in die leeren Avocado-Hälften füllen.

Tag 30

Frühstück: Beeren-Porridge

Mittagessen: Kabeljau mit Knusperkruste

Abendessen: Pilz-Risotto

Zwischendurch: Chocolate Almond Cheesecake (am Samstag vorbereiten)

Beeren-Porridge

Zutaten

- 250 ml Mandelmilch
- 50 g zarte Haferflocken
- 1 EL Vanille-Proteinpulver
- Eine Prise Zimt
- Ein paar frische Blaubeeren und Himbeeren
- 1 EL Walnüsse, gehackt

Zubereitung

1. Die Mandelmilch mit den Haferflocken in einen Topf geben und 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.



2. Proteinpulver und Zimt unterrühren und den Porridge in eine Schüssel geben. Mit Beeren und Walnüssen belegen.

Tipp: Sie können auch Reisflocken oder Hirseflocken verwenden, um sich einen glutenfreien Porridge zuzubereiten.

Kabeljau mit Knusperkruste

Zutaten

- 100 g Kabeljaufilet
- 1 Schalotte, in Würfeln
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 TL geriebene Limettenschale
- 1 TL geriebener Ingwer
- Rosa Himalaya-Salz, Pfeffer, Curry, Koriander
- 2 EL Sesam- oder Walnussöl
- 1 EL Tamari-Sojasoße
- 1 EL gehackte Mandeln

Zubereitung

1. 1 EL Öl mit Knoblauch, Limettenschale, Ingwer, Sojasoße und Gewürzen verrühren und den Fisch mit der Marinade bestreichen. Für 30 Minuten in den Kühlschrank geben.



2. Die Schalotte im restlichen Öl anbraten, aus der Pfanne nehmen und mit den gehackten Mandeln mischen.

3. Den Fisch in der Pfanne von beiden Seiten 5 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und die Nuss-Mischung auf dem Fisch verteilen.

Pilz-Risotto

Zutaten

- 150 g Blumenkohl
- 100 ml Gemüsebrühe
- 60 g Champignons, in Scheiben
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 Schalotte, fein gehackt
- 50 ml Kokosmilch
- 1 TL Apfelessig
- 20 g Parmesan
- 20 g Butter
- Rosa Himalaya-Salz, Pfeffer, italienische Kräuter

Zubereitung

1. Die Pilze ohne Fettzugabe 5 Minuten rundherum scharf anbraten. Knoblauch und Schalotte unterrühren.



2. Den Blumenkohl mit einer Küchenreibe oder in einer Küchenmaschine raspeln, so dass er die Konsistenz von Reis hat. In die Pfanne geben und Brühe und Apfelessig hinzufügen.

3. Bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Kokosmilch, Parmesan und Butter unterrühren und mit Gewürzen abschmecken.

Chocolate Almond Cheesecake

Zutaten

- 100 g gemahlene Mandeln
- 50 g geschmolzene Butter
- 1/2 TL Vanillemark
- 200 g Frischkäse
- 3 Eier
- 3 Stücke dunkle 90% Schokolade
- 2 EL Mandelmus
- Stevia-Extrakt

Zubereitung

1. Den Ofen auf 175°C vorheizen. Mandeln, Butter, Vanillemark und eine Prise Stevia in einer Schüssel verrühren. Den Teig in einer mit Backpapier ausgelegte, kleine Backform geben und mit einem Löffel glattstreichen. 10 Minuten in den Ofen geben.



2. Die Schokolade in einem Wasserbad schmelzen und kurz abkühlen lassen. Frischkäse mit einem Handmixer mit den Eiern, Mandelmus, Stevia und der Schokolade verrühren. Die Creme auf dem Mandelboden verteilen.

3. Für 40 Minuten in den Ofen geben, bis die Creme in der Mitte weich, aber nicht mehr flüssig ist. Über Nacht im Kühlschrank abkühlen lassen.