

Der 30 Tag Abnehmplan



pound attack

effektiv • intensiv • überall durchführbar



Bitte lies mich:

Herzlich Willkommen zum **poundattack 30 Tage Abnehmplan**. Du kannst diesen Plan sehr gut als Einstieg benutzen, falls du bislang noch nicht mit einer Low Carb Ernährung vertraut bist. Aber auch, wenn du dich mit kohlenhydratarmer Ernährung schon beschäftigt hast und sie vielleicht sogar schon befolgst, kann Dir dieser Plan helfen, überflüssige Pfunde loszuwerden.

Dieser Plan beruht auf langjähriger Erfahrung und wird Dir helfen, schnell und gesund abzunehmen. Trotzdem solltest Du bei diesem Plan, wie auch bei jedem anderen Ernährungs-oder Fitnessprogramm, einen Arzt konsultieren, bevor du damit beginnst.

Dieser Plan ist auf 30 Tage ausgelegt, Du solltest aber jedes Mal auf ihn zurückkommen, wenn du merkst, dass Du in Deine alten Essgewohnheiten zurückfällst.

Da jede Person unterschiedlich ist und daher auch auf Ernährungspläne unterschiedlich anspricht, können keine genauen Angaben über den Gewichtsverlust innerhalb der 30 Tage gegeben werden. Bei genauer Einhaltung des Plans sind bis zu 12 Kilogramm aber durchaus realistisch.

Wenn Du ein anderes Gericht als das vorgegebene kochen möchtest, das nicht Bestandteil des Plans ist, so achte darauf, dass es denselben Kohlenhydratgehalt hat, um die maximal erlaubten Gramm pro Tag nicht zu übersteigen.

Natürlich kannst Du die Gerichte des Plans auch untereinander austauschen. Wenn Du ein Gericht nicht magst, kannst Du es einfach durch ein beliebiges Rezept dieses Programms ersetzen!

Ich freue mich über Dein Feedback. Lass mich wissen, ob Dir meine Rezepte gefallen.

Komplette Konzepte mit viel Abwechslung, Motivation, Ernährungstipps und effektivem Fitnesstraining, bekommst Du in meinen beiden bewährten Programmen:

Die 30 Tage Speck Weg Kur

und

Das Bikinifigur Coaching (exklusiv für Frauen)

Ich wünsche Dir viel Erfolg und Spaß,

Deine Karla

Anmerkung: In einigen meiner Rezepte findest Du in der Zutatenliste Konservendosen. Falls es Dir möglich ist, solltest Du immer frische Zutaten verwenden. Da nicht jeder Zugang zu frischem, Biogemüse hat, habe ich mich entschlossen, diese Angaben nicht zu entfernen.

Tag 1

Frühstück

Bananen- Pfannkuchen mit Apfelmus (2 Portionen)

2 mittelgroße, reife Bananen
4 Eier
Etwas Öl/Butter
Ungesüßter Apfelkompott

Die Bananen zerdrücken und mit einem Handrührgerät mit den Eiern verquirlen. In einer Pfanne mit Butter oder Kokosöl kleine Teigmengen von beiden Seiten zu leckeren Pfannkuchen braten. Mit Apfelkompott servieren.

Ca. 40 g Kohlenhydrate pro Portion

Mittagessen

Käse-Speck-Auflauf (2 Portionen)

300 g Hackfleisch
1 kleines Ei
60 g geriebener Käse
60 g Mozzarella
2 Scheiben Speck
Salz und Pfeffer

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Den Speck anbraten und anschließend in kleine Stücke schneiden. Das Hackfleisch ebenfalls braten und in einer Schüssel mit dem geriebenen Käse, dem Ei sowie Salz und Pfeffer vermengen. Die Hackfleischmasse in eine Auflaufform geben, die

Mozzarellascheiben darüber geben und den Speck zum Schluss darüber streuen.

Im Ofen ca. 30-35 Minuten backen bis der Mozzarella verlaufen ist.

2,0 g Kohlenhydrate pro Portion

Abendessen

Low Carb Quiche

(1 Portion)

60 g Frischkäse

2 kleine Eier

20 g geriebener Parmesan

30 ml Sahne

½ TL Oregano

120 g geriebener Käse

60 g Mozzarella

1 Knoblauchzehe

60 ml Tomatensoße

5 Scheiben gekochter Schinken

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. In einer Schüssel die Eier und den Frischkäse cremig schlagen. Anschließend Sahne, Parmesan und Kräuter unterrühren. Den geriebenen Käse unterheben und in eine Auflaufform füllen. Das Ganze im Ofen ca. bei 180 Grad ca. 25-30 backen, dann herausnehmen, Mozzarellascheiben und Schinken darauf legen und für weitere 10 Minuten backen.

6 g Kohlenhydrate pro Portion

Tag 2

Frühstück

Erdbeerpfannkuchen

(2 Portionen)

etwas Butter
2 kleine Eier
½ Becher Sahne
½ EL Weinstein- Backpulver (glutenfrei)
1 EL Eiweißpulver
Stevia zum Süßen
etwas Mandel- und Vanillearoma

Erdbeerfüllung:
100 g Erdbeeren
2-3 Esslöffel Sahne
Stevia zum Süßen

Etwas Butter in einer großen Pfanne zergehen lassen. Alle Zutaten für den Pfannkuchen in einer Schüssel miteinander verrühren. Ein Viertel des Pfannkuchenteigs jetzt in die Pfanne geben und von beiden Seiten goldbraun backen. Dasselbe mit den restlichen Teig wiederholen, so dass vier gleich große Pfannkuchen entstehen. Die fertigen Pfannkuchen am besten auf einem Teller geben und im Ofen warm halten. Die Erdbeeren, zusammen mit dem Stevia und der Sahne zerdrücken und auf die warmen Pfannkuchen geben.

6,6 g Kohlenhydrate pro Portion

Mittagessen

Schinken-Spargelkuchen

(2 Portionen)

1 EL Butter
2 EL klein geschnittene Frühlingszwiebel
200 g gekochter Schinken
200 g Spargel
3 Eier
½ Becher Sahne
1 TL Senf
Salz und Pfeffer
100 g Käse

Den Ofen auf 200° vorheizen. Die Butter in eine Pfanne geben, die Frühlingszwiebel und den Spargel klein schneiden und ca. 3 Minuten darin andünsten. In einer großen Schüssel die Eier, die Sahne und die Gewürze miteinander vermischen. Den Schinken in Würfel schneiden und zusammen mit den Zwiebeln und dem Spargel in einer Auflaufform geben. Die Eiermischung darüber gießen den geriebenen Käse darüber streuen. Das ganze im Ofen ca. 10-15 min backen.

2 g Kohlenhydrate pro Portion

Abendessen

Zitronensteak

(2 Portionen)

500 g Steak (2 x à 250 g)
4-5 EL Zitronensaft
4-5 EL Öl
1 kleines Bund Frühlingszwiebeln
Salz und Pfeffer
etwas Senf

Die Steaks in eine Auflaufform geben, alle Zutaten miteinander vermischen und die Marinade über das Fleisch geben. Am besten über Nacht, mindestens aber 4 Stunden in der Marinade ziehen lassen. Die Steaks anschließend am besten auf dem Grill zubereiten (oder alternativ in einer Pfanne). Dazu grünen Salat servieren.

2 g Kohlenhydrate pro Portion (ohne Salat)

Tag 3

Frühstück

Orangen Muffins

(2 Portionen)

3 Eier
2 TL Honig oder etwas Stevia
50 g Mandeln gemahlen
30 g Walnüsse gemahlen
etwas Orangenextrakt
50 g Hüttenkäse

Eiweiß und Eigelb trennen und das Eiweiß zusammen mit einem TL Honig steif schlagen. In einer separaten Schüssel das Eigelb zusammen mit einem weiteren TL Honig verrühren und sowohl zum Eiweiß als auch zum Eigelb etwas Orangenextrakt hinzugeben.

Beides zusammen geben, dann die gemahlene Mandeln und Walnüsse hinzugeben und alles gut miteinander verrühren. Anschließend den Teig in Muffinformen füllen und im Ofen bei 200° etwa 15 min backen. Dann die Temperatur auf 150° reduzieren und für weitere 15 min backen.

9 g Kohlenhydrate pro Portion

Mittagessen

Gurkensalat

(2 Portionen)

1 Salatgurke
1 große Zwiebel
2 Tomaten
1/2 Becher saure Sahne
etwas Senf
1/2 EL Essig

1 EL Sahne
Salz und Pfeffer

Die Salatgurke waschen, schälen und in Scheiben raspeln. Zwiebeln und Tomaten klein schneiden und die restlichen Zutaten zu einem Dressing verrühren. Das Dressing über die Gurken, Zwiebeln und Tomaten geben, gut vermischen und am besten eine Stunde ziehen lassen.

9 g Kohlenhydrate pro Portion

Abendessen

Puten-Brokkoli-Auflauf (2 Portionen)

600 g Brokkoli
300 g Putenbrust
1/2 Becher Sahne
50 g geriebener Käse
100 ml Gemüsebrühe

Den Ofen auf 200° vorheizen. Den Brokkoli in die einzelnen Röschen teilen, in Salzwasser blanchieren und in einer Auflaufform geben. Das Putenfleisch klein schneiden und kurz in einer Pfanne anbraten, dann ebenfalls in die Auflaufform geben. Die Gemüsebrühe mit der Sahne verrühren und über den Brokkoli und das Fleisch geben. Das Ganze mit dem geriebenen Käse bestreuen und im Backofen etwa 30 min backen.

7 g Kohlenhydrate pro Portion

Tag 4

Frühstück

Spiegelei mit rotem Essig

(2 Portionen)

etwas Butter

4 Eier

Salz und Pfeffer

1-2 TL roter Balsamico

½ Bund Petersilie

Die Butter in einer Pfanne zergehen lassen und die Eier in die Pfanne schlagen. Mit Pfeffer und Salz würzen und sobald das Eiweiß hart wird aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller geben. Erneut etwas Butter in die Pfanne geben und zusammen mit dem roten Essig 1 min köcheln lassen. Das ganze über die Eier gießen und mit Petersilie garnieren.

1 g Kohlenhydrate pro Portion

Mittagessen

Salami Rollen

(2 Portionen)

4 Scheiben Salami

1 EL Frischkäse

2 Stangensellerie

Den Frischkäse im Topf oder in der Mikrowelle etwas erwärmen und anschließend mit einem Messer auf den Salamischeiben verstreichen. Die Salamischeiben um die Selleriestangen rollen und aus der Hand genießen.
5,9 g Kohlenhydrate und Portion

Abendessen

Mexikanische Würstchen

(2 Portionen)

400 g Hackfleisch
1 Zwiebel
1-2 EL Koriander gehackt
1 EL Tomatensoße
Kümmel, Salz und Pfeffer
Etwas Öl
2 EL saure Sahne

Die Zwiebel klein hacken, zusammen mit dem Hackfleisch und den anderen Zutaten in eine Schüssel geben, kräftig würzen und am besten mit den Händen vermengen. Den Hackfleischteig in Würstchen formen und in einer Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten etwa 8-10 Minuten braten.

0,5 g Kohlenhydrate pro Portion

Tag 5

Frühstück

Buntes Omelette

(1 Portion)

2 Eier
etwas Butter
1/2 Paprika
2 Tomaten

Die Paprika und die Tomaten waschen und klein schneiden. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Eier in eine Schüssel geben und mit einer Gabel quirlig schlagen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Paprika und die Tomatenstückchen in die Pfanne geben, kurz andünsten und dann das Ei hinzugeben. Von beiden Seiten goldgelb Braten, dann aus der Pfanne nehmen und heiß servieren.

3 g Kohlenhydrate pro Portion

Mittagessen

Käse-Schinken-Rollen

(2 Portionen)

100 g Frischkäse
200 g geriebener Käse
¼ Zwiebel gehackt
etwas Senf
etwas Paprika edelsüß
100 g Schinken
etwas Petersilie
25 g Walnüsse gehackt

Den Schinken in kleine Würfel schneiden und mit den restlichen Zutaten, außer der Petersilie, gründlich verrühren. Das Ganze am besten eine Stunde

13

kaltstellen. Anschließend aus dem Gemisch Rollen formen, Die Petersilie klein hacken und darüber geben Am besten mit einer Scheibe Vollkornbrot Knäckebrot genießen

2 g Kohlenhydrate pro Portion (mit Knäckebrot etwa 5 g)

Abendessen

Hähnchenschenkel mit Pilzen

(2 Portionen)

4 kleine Hähnchenschenkel
400 g Champignons
150-200 ml Gemüsebrühe

Zuerst die Haut von den Schenkeln entfernen und das Fleisch kurz unter kaltem Wasser abspülen. Etwa 150 ml Gemüsebrühe anrühren. Die Champignons in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit dem Hähnchenschenkel in eine Auflaufform geben. Die Gemüsebrühe darüber gießen und bei mittlerer Hitze 3-4 h im Ofen schmoren. Gegebenenfalls ab und zu etwas Flüssigkeit dazu geben, damit das Fleisch schön zart bleibt.

4 g Kohlenhydrate pro Portion

Tag 6

Frühstück

Knusper Müsli

(1 Portion)

30 g Kokosflocken

10 g gehackte Mandeln

10 g gehackte Walnüsse

10 g Kürbiskerne

10 g Leinsamen

etwas Süßstoff (am besten Stevia oder eine andere natürliche Süße)

300 g Quark

Die Zutaten in einer Pfanne mit etwas Butter und braun rösten. Den Magerquark in eine Schüssel geben mit etwas Mineralwasser cremig rühren und mit Stevia süßen. Anschließend die gerösteten Zutaten über den Quark geben.

6 g Kohlenhydrate pro Portion

Mittagessen

Brokkoli-Blumenkohl-Gratin

(2 Portionen)

130 g Brokkoli

130 g Blumenkohl

2 EL Butter

4 EL Öl

1 unbehandelte Zitrone

100 g geriebener Käse

Salz und Pfeffer

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Das Gemüse waschen, und in Salzwasser ca. 7 Minuten kochen. Das Gemüse in eine Auflaufform geben und beiseite stellen.

Die Schale der Zitrone abraspeln und den Saft pressen. Das Öl und die Butter in einer Pfanne erhitzen und anschließend mit dem Zitronensaft verrühren. Die geraspelte Schale dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Soße über das Gemüse geben und mit Käse bestreuen. Das Ganze im Ofen grillen, bis der Käse goldgelb und knusprig ist.

3 g Kohlenhydrate pro Portion

Abendessen

Thailändisches Omelette

(2 Portionen)

4 Eier

1 Tomate

1 Knoblauchzehe

130 g Schweinehackfleisch

1 Frühlingszwiebel

Ein kleines Stück Ingwer

Kokosöl/Butter

Koriander, Kurkuma, Chilli, Salz und Pfeffer

Den Knoblauch klein hacken und mit ½ TL Kurkuma sowie Salz und Pfeffer vermischen. 1 EL Kokosöl erhitzen und die Gewürze darin 1-2 Minuten andünsten. Die Frühlingszwiebel und die Tomate waschen, kleinschneiden und zusammen mit dem Hackfleisch ebenfalls in der Pfanne braten. Den Ingwer enthäuten und kleinschneiden und in die Pfanne geben.

In einer weiteren Pfanne etwas Öl erhitzen. Die Eier verquirlen und die Hälfte in die Pfanne gießen. Das Omelette von beiden Seiten goldgelb backen und anschließend die Hälfte der Hackfleischfüllung darin einschlagen. Das Ganze warm stellen und ein weiteres Mal mit den restlichen Eiern wiederholen.

2 g Kohlenhydrate pro Portion

Tag 7

Frühstück

Zucchini Muffins

(2 Portionen)

100 g Kichererbsenmehl
100 g gemahlene Mandeln
1 Prise Salz
½ TL Weinstein-Backpulver
2 Eier
1 kleine Zucchini
3-4 EL Kokosöl

Den Ofen auf 200° vorheizen. Die Zucchini waschen, klein hacken und zusammen mit dem Öl und den Eiern in einer Schüssel verrühren. Alle weiteren Zutaten nach und nach dazu geben und gut vermengen. Den Teig anschließend in Muffinformen füllen und im Ofen goldbraun backen.

3,5 g Kohlenhydrate pro Portion

Mittagessen

Thunfisch Avocado Salat

(1 Portion)

1 hart gekochtes Ei
2 TL Tomatensoße
1 Avocado
1/2 Zwiebel
1 Dose Thunfisch
1 EL Creme fraîche
1 Zitrone
1 Essiggurke
etwas Salz



Das hart gekochte Ei schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Das Avocadofleisch herauslösen, mit dem Saft einer halben Zitrone betreiben und ebenfalls mit einer Gabel mit den Eiern verdrücken. Den Thunfisch abtropfen lassen und mit dem Avocadogemisch vermengen. Die Zwiebel klein hacken und zusammen mit der Creme fraîche, einer Prise Salz und der Tomatensauce unterrühren. Die Essiggurke klein hacken und ebenfalls unterheben. Das Ganze gut miteinander verrühren und am besten auf grünem Salat servieren.

8 g Kohlenhydrate pro Portion

Abendessen

Dillforelle

(2 Portionen)

600 g frische oder tiefgefrorene Forelle

Butter

2 EL Dill

2 EL Zitronensaft

Salz und Pfeffer

Den Fisch waschen und der Länge nach aufschneiden. Salz, Pfeffer und 1 EL Dill in das Innere geben. Butter in einer Pfanne zergehen lassen und den Fisch 2-3 min pro Seite darin braten. Anschließend den Fisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Etwas Butter zusammen mit dem restlichen Dill und dem Zitronensaft in der Pfanne zu einer Soße verrühren und über den Fisch geben.

1 g Kohlenhydrate pro Portion

Tag 8

Frühstück

Eier mit Speck

(2 Portionen)

4 Streifen Speck

4 Eier

Muffinform

Die Speckstreifen jeweils um vier Finger wickeln, damit sie einen Kreis formen und anschließend in die Muffinform setzen. Die Eier aufschlagen und vorsichtig in die Mitte des Specklinks fließen lassen. Das Ganze im Ofen bei ca. 200° etwa 40 min backen.

1 g Kohlenhydrate pro Portion

Mittagessen

Shrimp Rollen

(1 Portion)

120 g Schrimps

2 TL Creme fraîche

1 Frühlingszwiebel

Nori Blätter (erhältlich im Asien laden)

1/4 Salatgurke

2 TL Sesamkerne

Die Shrimps waschen und abtrocknen. Die Frühlingszwiebel klein hacken und mit den Krabben und der Creme fraîche verrühren. Die Nori Blätter ausbreiten und die Krabben-Zwiebel-Mischung darauf verteilen. Die Gurke klein hacken und zusammen mit dem Sesamkernen über die Mischung streuen. Anschließend das Ganze eng zusammenrollen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Weniger als 1 g Kohlenhydrate pro Portion

Abendessen

Bohnensalat mit Tomate

(2 Portionen)

250 g grüne Bohnen

2 EL Butterschmalz

1 EL Ingwer gerieben

1 Knoblauchzehe (gepresst)

2 Tomaten

100 ml Gemüsebrühe

Cayenne Pfeffer, Koriander, Kurkuma

Die Bohnen waschen und in kochendem Wasser blanchieren. Den Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und den Knoblauch und Ingwer kurz andünsten. Etwas Kurkuma, Cayenne Pfeffer und Koriander dazu geben und verrühren.

Die Tomaten waschen, schälen, das Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomatenwürfel in die Pfanne geben und mit den Gewürzen vermischen. Die Gemüsebrühe dazu gießen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Anschließend die Bohnen dazugeben und unter Rühren erhitzen.

Den Salat auf zwei Teller geben warm servieren.

4 g Kohlenhydrate pro Portion

Tag 9

Frühstück

Italienische Erdbeeren

(2 Portion)

200 g Erdbeeren
4 Minzblätter
120 g Mascarpone
Pfeffer
1 TL Balsamico

Die Erdbeeren kurz abwaschen, abtupfen und vierteln. Die Minzblätter klein zupfen und zusammen mit dem Balsamico unter die Erdbeeren mischen. Das Ganze abdecken und im Kühlschrank am besten 3-4 Stunden ziehen lassen (oder über Nacht).

Die Mascarpone in zwei Schüsseln füllen, die Erdbeeren darüber verteilen und mit Pfeffer betreuen.

6 g Kohlenhydrate pro Portion

Mittagessen

Kohlrabipürree

(1 Portion)

350 g Kohlrabi
1 Knoblauchzehe
50 ml Sahne
1 ½ TL Butter
Salz und Pfeffer

Den Knoblauch pressen und die Butter in einer Pfanne zergehen lassen. Den Knoblauch andünsten, die Sahne dazugeben und mit Salz, und Pfeffer abschmecken. Den Kohlrabi kochen bis er weich ist und anschließend

zerstampfen. Die Sahnemischung unter das Kohlrabipüree heben und gut miteinander vermischen. Dazu passt gut Salat.

5 g Kohlenhydrate pro Portion

Abendessen

Spinat Quiche

(2 Portionen)

1 Zwiebel

130 g Champignons

150 g Spinat

150 g Schinken

3 Eier

200 g geriebener Käse

Kokosöl/Butter

Salz und Pfeffer

Die Zwiebel klein hacken und die Pilze in Scheiben schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne heiß werden lassen und die Pilze und Zwiebeln andünsten. Den Schinken in Würfel schneiden und zusammen mit dem Spinat ebenfalls in die Pfanne geben. Die Eier und den Käse dazugeben, alles gut vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Ganze in eine Auflaufform geben und im Ofen bei 180 Grad ca. 40 min backen.

6 g Kohlenhydrate pro Portion



Tag 10

Frühstück

Käse-Spinat-Omelette

(2 Portionen)

4 Eier
50 g geriebener Käse
Salz und Cayennepfeffer
1 Esslöffel gehackte Petersilie
150 g Spinat (frisch)
2 EL rote Paprikapaste (siehe Rezept unten)
etwas Butter
Salz und Pfeffer

Für die Paprikapaste:

½ rote Paprika
½ Zwiebel
1 EL Essig
Pfeffer

Die Zwiebel klein hacken und die Paprika in kleine Stücke schneiden. Das Gemüse zusammen mit dem Essig und etwas Pfeffer in eine Schüssel geben und kurz pürieren.

Den Spinat in einer Pfanne kurz andünsten mit Salz und Pfeffer würzen und zur Seite stellen.

Die Eier in einer Schüssel zusammen mit etwas Salz und Pfeffer schlagen. Etwas Butter in einer Pfanne zergehen lassen, die Eier in die Pfanne geben und solange backen bis sie goldgelb, aber auf der Oberfläche noch etwas feucht sind. Das Omelette aus der Pfanne nehmen, die Paprikapaste darauf verteilen, den Spinat darüber geben und das Ganze mit Käse bestreuen.

3 g Kohlenhydrate pro Portion

Mittagessen

(2 Portionen)

Speckröllchen

4 Speckstreifen oder Schinken

4 große Salatblätter

½ Tomate

Frischkäse

Den Speck kurz anbraten. Die Salatblätter mit Frischkäse bestreichen, den Speck darauf legen und das Ganze zusammenrollen. Perfekt auch als schneller Snack.

4,9 g Kohlenhydrate pro Portion (in diesem Fall 4 Rollen)

Abendessen

Saftiges Steak mit Pilzsoße

(2 Portionen)

600 g Steak

150 g Champignons

4 Frühlingszwiebeln

100 ml Gemüsebrühe

etwas Butter

2-3 EL Rotwein

2 EL Sahne

Salz und Pfeffer

1 EL Olivenöl

Das Öl mit Pfeffer und Salz würzen und die Steaks darin einlegen. Die Zwiebeln klein hacken und den Pilz in kleine Stücke schneiden. Etwas Butter in einer großen Pfanne erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Die Gemüsebrühe und den Rotwein dazugeben, 1-2 Minuten köcheln lassen und dann die Hitze reduzieren.

Die Steaks in einer zweiten Pfanne mit etwas Öl oder Butter von beiden Seiten medium braten. Anschließend in dünne Scheiben schneiden und mit der Soße übergießen

3 g Kohlenhydrate pro Portion

Tag 11

Frühstück

Schmetterlingswaffeln mit Erdbeeren

(2 Portionen)

2 Eier

1 EL Eiweißpulver (geschmacksneutral)

100 g Hüttenkäse

1 EL geschrotete Leinsamen

½ TL Weinstein- Backpulver

20 g gemahlene Mandeln

1 EL gemahlene Wahnüsse

1 TL Butter

etwas Vanillearoma

100 g Erdbeeren

Zimt

Die Eier trennen und das Eiweiß zusammen mit dem Backpulver steif schlagen. Das Eigelb zusammen mit dem Hüttenkäse, den Leinsamen, der Butter, dem Eiweißpulver, den Mandeln und dem Vanillearoma verrühren. Anschließend das geschlagene Eiweiß unterheben. Den Teig in einem Waffeleisen backen.

Die Erdbeeren mit einer Gabel zerdrücken und über die Waffeln geben. Falls erwünscht das Ganze mit etwas Zimt bestreuen.

7,6 g Kohlenhydrate pro Portion

Mittagessen

Putenröllchen

(1 Portion)

4 Scheiben Putenbrust
3 EL Frischkäse
2 EL Speckwürfel

Den Speck in einer Pfanne kurz anbraten. Die Putenbruststreifen mit Frischkäse bestreichen, den Speck darüber streuen und alles zusammenrollen. Das Ganze kurz in die Mikrowelle oder in den Ofen bei 180 Grad geben, bis der Käse verläuft. Warm genießen.

1,6 g Kohlenhydrate pro Portion

Abendessen

Zitronen-Senf-Heilbutt

(1 Portion)

1 mittelgroßes Heilbuttfilet (ca. 250 g, notfalls auch ein anderer Fisch)
1 EL Butter
1 EL Zitronensaft
½ EL Senf
frisches Basilikum

Den Fisch auftauen lassen. Das Basilikum klein hacken, Butter in einer Pfanne zergehen lassen und Senf, Zitronensaft und Basilikum dazugeben. Den Fisch zu der Soße in die Pfanne setzen und von beiden Seiten braten.

1 g Kohlenhydrate pro Portion

Tag 12

Frühstück

Käse-Rührei

(1 Portion)

2 Eier

50 g geriebener Käse

etwas Butter

Salz und Pfeffer

Die Eier in eine Schüssel geben, mit einer Gabel schlagen und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Butter in einer Pfanne zergehen lassen und die Eier dazu gießen. Den geriebenen Käse in die Pfanne streuen und alles kontinuierlich mit einander vermengen bis der Käse geschmolzen und die Eier goldgelb sind.

1 g Kohlenhydrate pro Portion

Mittagessen

Hackfleischpizza

(2 Portionen)

300 g Hackfleisch vom Rind

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Ei

2 Tomaten

120 g Champignons

150 g Lauch

1 Mozzarella

50 g geriebener Käse

Oregano, Salz und Pfeffer

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Die Zwiebel klein hacken und den Knoblauch pressen. Anschließend zusammen mit dem Ei und dem Hackfleisch gut vermengen und mit den Salz, und Pfeffer würzen.

Das Gemüse waschen und in kleine Stücke schneiden. Den Hackteig auf einem Blech ausbreiten und mit dem Gemüse belegen. Das Ganze mit Oregano bestreuen und den Mozzarella in Scheiben darauf legen. Mit dem geriebenen Käse betreuen und im Backofen ca. 20 Minuten backen.

5,9 g Kohlenhydrate pro Portion

Abendessen

Gemüsesuppe mit Würstchen

(2 Portionen)

500 ml Gemüsebrühe

100 g Karotten

100 g Blumenkohl

100 g Rosenkohl

100 g Kohlrabi

100 g Zuckerschoten

1 kleines Bund Frühlingszwiebeln

2 Wiener Würstchen

Salz, Pfeffer und Muskatnuss

Das Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen und das Gemüse darin etwa 20 Minuten köcheln lassen.

Die Würstchen in Scheiben schneiden und in den Topf geben. Etwa 5 Minuten ziehen lassen, anschließend mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und heiß servieren.

8,9 g Kohlenhydrate pro Portion

Tag 13

Frühstück

Buttermilch mit Beeren

(1 Portion)

200 ml Buttermilch natur

100 g gemischte Beeren (tiefgekühlt oder frisch, aber ungezuckert)

20 g Kokossplitter

Die Buttermilch und die Beeren in einen Mixer geben und solange mixen, bis alles schon cremig ist. In ein großes Glas füllen und mit den Kokossplittern bestreuen.

13 g Kohlenhydrate pro Portion

Mittagessen

Gebratene Putenbrust

(1 Portion)

200 g Chicorée

1 Putenbrust (ca. 250 g)

1 Tomate

1 kleine Paprika

1 TL Öl

50 ml Gemüsebrühe

etwas Sahne

Salz und Pfeffer

Das Gemüse waschen und klein schneiden. Die Putenbrust in mundgerechte Streifen schneiden und mit etwas Öl in einer Pfanne anbraten. Das Gemüse

dazugeben und ebenfalls kurz andünsten. Gemüsebrühe und einen Schuss Sahne dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 g Kohlenhydrate pro Portion

Abendessen

Hackfleisch-Wirsing-Auflauf

(2 Portionen)

300 g Hackfleisch
1 Zwiebel
250 g Wirsing
100 g geriebener Käse
150 ml Tomatensoße
1 EL Zitronensaft
etwas Öl
Salz und Pfeffer

Das Hackfleisch mit etwas Öl in einer Pfanne anbraten, dann herausnehmen und in eine Auflaufform geben. Die Zwiebel klein hacken, den Wirsing waschen und schneiden und beides ebenfalls andünsten. Die Tomatensoße und einen Esslöffel Zitronensaft dazu gießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Soße über das Hackfleisch geben, mit Käse bestreuen und im Ofen bei 180 Grad backen bis der Käse verlaufen ist.

10 g Kohlenhydrate pro Portion

Tag 14

Frühstück

Krabben-Käse Omelette

(1 Portion)

3 Eier

100 g Krabben

80 g geriebener Käse

1 Frühlingszwiebel

1 TL Petersilie

etwas Butter

Salz und Pfeffer

Die Petersilie klein hacken und mit den Eiern, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Die Eier mit etwas Butter in eine Pfanne geben und von beiden Seiten goldgelb backen. Das Omelette auf einen Teller geben, Shrimps darauf verteilen, den Käse darüber streuen und zusammenklappen.

2,7 g Kohlenhydrate pro Portion

Mittagessen

Macadamia – Kürbis – Suppe

(2 Portionen)

Anmerkung: Wenn keine Macadamia Nüsse erhältlich sind, können diese durch Pecan- oder Cashew Nüsse ersetzt werden.

1 Esslöffel Öl

40 g gehackte Macadamia Nüsse

1 kleine Zwiebel

400 g Kürbis

500 ml Gemüsebrühe
2 EL saure Sahne
1 TL gemahlener Ingwer

Die Zwiebel klein hacken und den Kürbis in kleine Stücke schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel zusammen mit dem gemahlene Ingwer andünsten. Die Kürbisstücke dazugeben und weitere 2-3 Minuten dünsten. Die Gemüsebrühe dazu gießen, kurz aufkochen lassen und dann für ca. 20 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen. Anschließend die Suppe in den Mixer geben oder mit dem Pürierstab bearbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, in tiefe Teller füllen und mit einem Esslöffel saurer Sahne servieren.

7,5 g Kohlenhydrate pro Portion

Abendessen

Hackbällchen

(2 Portionen)

400 g Hackfleisch
1 kleines Ei
100 ml Tomatensoße
1 TL Petersilie
80 g geriebener Parmesan
½ Zwiebel
Salz und Pfeffer
etwas Öl

Alle Zutaten in einer Schüssel, am besten mit den Händen, gut miteinander vermischen. Aus dem Hackteig kleine Bällchen formen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bällchen von allen Seiten braten. Dazu passt frischer Salat.

1,8 g Kohlenhydrate pro Portion

Tag 15

Frühstück

Beeren Quark

250g Quark
100g Erdbeeren oder Himbeeren
1 TL Zimt
1 EL Leinsamen
etwas Mineralwasser

Den Quark mit etwas Mineralwasser glatt rühren. Den Zimt unterrühren. Die Beeren waschen, kleinschneiden und unterheben. Die Leinsamen darüber streuen und genießen.

12 g Kohlenhydrate pro Portion

Mittagessen

Schafskäse-Brokkoli-Auflauf

(2 Portionen)

600 g Brokkoli
200 g Schlagsahne
40 g Schafskäse
½ Bund Schnittlauch
2 EL gehackte Walnüsse
etwas Pfeffer

Den Brokkoli waschen, in die Röschen teilen und ca. 5 Minuten in Salzwasser kochen. Die Schlagsahne in einem Topf aufkochen, den Schafkäse zerbröseln, dazugeben und die Walnüsse zufügen. Den Brokkoli in eine Auflaufform geben, die Soße (wenn der Käse geschmolzen ist) mit Pfeffer abschmecken und über den Brokkoli gießen.

10 g Kohlenhydrate pro Portion

Abendessen

Chicorée Burger

(2 Portionen)

4 große Blätter Chicorée
ca. 300 g Hackfleisch
2 Esslöffel Frischkäse
1 Ei
½ Zwiebel
1 Paprika
4 Scheiben Salatgurke
2 Scheiben Käse
Salz und Pfeffer
etwas Öl

Die Zwiebel klein hacken und das Gemüse waschen. In einer Schüssel das Ei, das Hackfleisch und die Zwiebelstückchen gut miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus dem Hackteig gleichgroße Frikadellen formen. Etwas Öl in einer Pfanne heiß werden lassen und die Frikadellen von beiden Seiten braten bis das Hackfleisch durch ist.

Den Frischkäse auf die Chicoréeblätter streichen, die Paprika in Streifen schneiden und zusammen mit den Gurkenscheiben auf zwei Chicoréeblätter legen. Die Frikadellen ebenfalls auf die Blätter legen, jeweils eine Scheibe Käse oben drauf geben und mit einem weiteren Blatt zudecken. Am besten aus der Hand genießen.

4 g Kohlenhydrate pro Portion

Tag 16

Frühstück

Hackfleisch-Rührrei

(2 Portionen)

250 g Hackfleisch

½ Zwiebel

80 g Frischkäse

4 Eier

Salz und Pfeffer

Etwas Öl

Die Zwiebel klein hacken und in einer Pfanne mit etwas Öl andünsten. Das Hackfleisch dazugeben und durchbraten. Den Frischkäse dazugeben und schmelzen lassen. Die Eier in einer Schüssel mit einer Gabel schlagen und mit Salz und Pfeffer würzen, dann ebenfalls in die Pfanne geben. Solange backen, bis die Eier goldgelb sind.

2,1 g Kohlenhydrate pro Portion

Mittagessen

Rucolasalat mit Speck

(2 Portionen)

200 g frischer Rucola

½ kleine Zwiebel

4 Scheiben Speck

2 hartgekochte Eier

Essig und Öl

Salz und Pfeffer

Den Rucola waschen und abtrocknen. Die Eier hart kochen und vierteln. Den Speck in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten und anschließend aus der Pfanne nehmen. In die selbe Pfanne 2 Esslöffel Essig, eine Prise Salz und

Pfeffer geben. Kurz aufkochen lassen und das Dressing über den Salat mit den Speckstreifen und den Eiern geben und genießen solange das Dressing warm ist.

5 g Kohlenhydrate pro Portion

Abendessen

Betrunkenes Hähnchen

(2 Portionen)

400 g Hähnchenbrust
½ Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 TL Senf
ca. 100 ml Gemüsebrühe
2-3 Esslöffel Rotwein
2 Teelöffel Gin
etwas Butter
1 Esslöffel Petersilie

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Etwas Butter in einer Pfanne zergehen lassen und die Hähnchenbrust darin von beiden Seiten kurz anbraten. Dann das Fleisch aus der Pfanne nehmen und in eine ofenfeste Form geben. Die Zwiebel klein hacken und in der Pfanne andünsten. Die restlichen Zutaten in einer Schüssel pürieren, ebenfalls in die Pfanne geben und kurz aufkochen lassen. Die Soße über das Hähnchenfleisch gießen und das Ganze im Ofen etwa 15-20 Minuten backen.

1 g Kohlenhydrate pro Portion



Tag 17

Frühstück

Speck-Blumenkohl

(2 Portionen)

400 g Blumenkohl

4 Scheiben Speck

½ Zwiebel

etwas Butter

Salz und Pfeffer

Die Zwiebel klein hacken und zusammen mit dem Speck in etwas Butter anbraten. Den Blumenkohl waschen und klein hacken, dann ebenfalls in die Pfanne geben, noch etwas Butter dazugeben und goldgelb braten.

8 g Kohlenhydrate pro Portion

Mittagessen

Tandoori Hähnchenschenkel

(2 Portionen)

750 g Hähnchenschenkel

120 g selbstgemachter Joghurt (siehe Rezept unten)

2 Knoblauchzehen

1 Esslöffel gemahlener Ingwer

Safran, Curry, Salz und Pfeffer

½ TL Senf

1 EL Zitronensaft

etwas Öl

Für den Joghurt:

¼ l Milch

$\frac{3}{4}$ Becher Sahne
1 EL Naturjoghurt

Die Milch und die Sahne miteinander verrühren und kurz zum Kochen bringen. Vom Herd nehmen, den Joghurt unterrühren und das Ganze abgedeckt etwa einen Tag stehen lassen.

Die restlichen Zutaten unterrühren, mit den Gewürzen abschmecken und die Hähnchenschenkel mit der Marinade bestreichen. Am besten noch einmal eine Stunde stehen lassen und dann im Ofen je nach Dicke der Schenkel 30-45 Minuten braten. Etwa alle 10 Minuten erneut Marinade über die Schenkel geben.

4 g Kohlenhydrate pro Portion

Abendessen

Rindergulasch (2 Portionen)

500 g Rindergulasch
1 Zwiebel
100 g Paprika
250 g Tomaten
100 ml Rotwein
100 ml Gemüsebrühe
Chilli, Salz und Pfeffer
etwas Öl

Die Zwiebel klein hacken und mit etwas Öl in einer Pfanne andünsten. Das Rindfleisch dazugeben und ebenfalls anbraten. Die Paprika und die Tomaten waschen, klein schneiden und in die Pfanne geben. Wein und Gemüsebrühe dazu gießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ganze für ca. 30 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen.

5,5 g Kohlenhydrate pro Portion

Tag 18

Frühstück

Frühstücks-Soufflee

(1 Portion)

4 Eiweiß
3 Esslöffel Butter
100 g Pilze
1 kleine Tomate
100 g Ziegenkäse

Den Ofen auf 200 g vorheizen. Die Eiweiß mit Salz und Pfeffer würzen und steif schlagen. Die Tomaten und die Pilze waschen und klein schneiden. In einer ofenfesten Form die Butter zum Schmelzen bringen und die Pilze kurz darin andünsten. Die Tomaten hinzufügen. Den Ziegenkäse zerbröseln, unter den Eierschaum heben und die Mischung über das Gemüse geben. Das Ganze im Ofen etwa 10 min backen.

6 g Kohlenhydrate pro Portion

Mittagessen

Low Carb Chili

(12 Portionen / auch perfekt um einzufrieren oder für eine Party)

3 Knoblauchzehen
2 Zwiebeln
Etwas Öl
1 kg Hackfleisch
4 Dosen Tomaten (gehackt und in Soße)
2 Dosen Kidneybohnen
Salz, Oregano, Chilipulver und Gemüsebrühe zum Würzen

Den Knoblauch und die Zwiebel klein hacken und mit etwas Öl in einem großen Topf andünsten. Das Hackfleisch dazugeben und anbraten.

Anschließend alle restlichen Zutaten dazugeben, mit den Gewürzen abschmecken und abgedeckt mindestens 1 Stunde köcheln lassen.

8,5 g Kohlenhydrate pro Portion

Abendessen

Garnelen-Puten-Kombo

(2 Portionen)

150 g Garnelen
2 Putenbrustfilets (ca. 400 g)
50 ml Weißwein
50 ml Gemüsebrühe
½ Becher Sahne
½ Zwiebel
1 Knoblauchzehe
100 g geriebener Käse
Öl
Salz und Cayennepfeffer

Den Ofen auf Grill vorheizen.

Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken. Die Gemüsebrühe mit den restlichen Gewürzen sowie dem Knoblauch und der Zwiebel in einer Schüssel verrühren und in zwei gleichgroße Portionen teilen. Ein Esslöffel Butter in einer Pfanne zergehen lassen, die Sahne zusammen mit einer Portion der Brühmischung einrühren und etwas ziehen lassen.

Etwas Öl in einer Pfanne heiß werden lassen und die Putenbrustfilets darin anbraten. Die zweite Hälfte der Brühe dazugeben und kochen lassen, bis das Fleisch durch ist.

Das Grillblech etwas einfetten und die Garnelen ca. 5 Minuten grillen. Die Putenbrustfilets auf zwei Teller geben, die Garnelen darauf verteilen, mit der Sahnesoße übergießen und zum Schluss mit dem Käse bestreuen.

3 g Kohlenhydrate pro Portion

Tag 19

Frühstück

Frühstücks-Beerencreme

(1 Portion)

250 g Quark
30 g Johannesbeeren (oder eine andere Beersorte)
20 g Mandelsplitter
etwas Mineralwasser

Den Quark in eine Schüssel geben und mit einem Schuss Mineralwasser cremig rühren. Die Mandelsplitter in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Beeren in den Quark einrühren und die Mandelsplitter darüber streuen.

12 g Kohlenhydrate pro Portion

Mittagessen

Champignonsalat

(Portion)

400 g Champignons
1 hartgekochtes Ei
1 kleine Zucchini
1 Knoblauchzehe
etwas Butter und Walnussöl
Balsamico und Weißweinessig
Salz und Pfeffer
Schnittlauch

Die Zucchini und die Pilze waschen. Die Zucchini in dünne Scheiben raspeln und die Champignonhüte von den Stielen trennen. Den Knoblauch fein hacken oder pressen und in einer Pfanne mit der Butter andünsten. Die Pilzteile dazugeben und etwa 2 Minuten bei mittlerer Hitze im Fett braten.

Anschließend die Pilze herausnehmen, die Hitze etwas erhöhen und die Zucchinischeiben von beiden Seiten 2 Minuten anbraten. Die Zucchini herausnehmen und zu den Pilzen geben.

Das Ei pellen, das Eigelb entfernen, das Eiweiß in kleine Würfel schneiden und zu dem Gemüse geben. 1 Esslöffel Balsamico, 1 Esslöffel Weißweinessig, 1 Teelöffel Walnussöl und 1 Teelöffel gehacktes Schnittlauch mit einander verrühren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben. Das Ganze vermischen und im Kühlschrank am besten 4 Stunden ziehen lassen.

6,8 g Kohlenhydrate pro Portion

Abendessen

Thunfischgratin

(2 Portionen)

½ Zwiebel
2 Knoblauchzehen
400 g Thunfischsteaks (2 à 200g)
1 grüne und 1 rote Paprika
100 g Champignons
2 kleine Tomaten
200 g Tomatenstückchen in Saft aus der Dose
40 g Parmesan (gerieben)
2 EL Öl
70 ml Weißwein
2 EL gehackte Petersilie
Salz, Pfeffer und Tabasco

Zwiebel und Knoblauch klein hacken. Paprika und Pilze waschen, die Paprika in Streifen schneiden und die Pilze halbieren. Den Thunfisch mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten ca. 2 Minuten anbraten. Dann den Fisch aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen. Erneut etwas Öl in die Pfanne geben und die Paprika, die Pilze, die Zwiebel und den Knoblauch darin 3 Minuten braten. Das Ganze mit dem Weißwein

ablöschen, die Petersilie dazugeben, die Fischsteaks darauf legen und bei geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Den Ofen auf Grill vorheizen. Die Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden. Den Fisch aus der Pfanne nehmen und in eine Auflaufform geben und mit den Tomatenscheiben belegen. Das Ganze mit Parmesan bestreuen und im Ofen gratinieren bis der Käse goldgelb ist.

Die Tomatenstücke aus der Dose zusammen mit der Tomatensoße in die Pfanne zum restlichen Gemüse geben und mit Salz und Tabasco abschmecken. Anschließend den Fisch mit dem Ragout zusammen servieren.

13,9 g Kohlenhydrate pro Portion

Tag 20

Frühstück

Lachscreme auf Gemüsechips

(1 Portion)

50 g Lachs (geräuchert)

100g Frischkäse

2 EL Naturjoghurt

1 Frühlingszwiebel

1 kleine Kohlrabi

1 kleine Salatgurke

Dill

Kräutersalz

Die Frühlingszwiebel waschen und in Ringe schneiden. Den Lachs zusammen mit dem Frischkäse, 2 EL Joghurt und 1 EL Dill pürieren und mit Kräutersalz abschmecken. Den Kohlrabi und die Gurke waschen und in Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebel und das Lachspüree mischen und die Gemüsescheiben damit bestreichen.

15,3 g Kohlenhydrate

Mittagessen

Marinierte Putenspieße

(2 Portionen)

300 g Putenbrust

150 g rote Paprika

200 g Champignons

150 g Zucchini

300 g Feldsalat (oder ein Salat deiner Wahl)

4 EL Olivenöl

2 EL Balsamico

1 EL Senf
Salz und Pfeffer
Holzspieße

Die Putenbrust in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Einen Teil des Olivenöls mit dem Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und über das Fleisch gießen. Gut miteinander vermengen und am besten 4 Stunden abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.

Das Gemüse waschen und ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden. Anschließend das Gemüse zum Fleisch geben und in der Marinade etwa eine Stunde ziehen lassen.

Den Backofen auf Grill (200 Grad) vorheizen. Das Putenfleisch abwechselnd mit den Gemüsestücken auf die Holzspieße stecken und im Ofen ca. 15 Minuten grillen.

Den Salat waschen und schleudern und in eine Schüssel geben. Das restliche Olivenöl mit dem Balsamico verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben und vermischen. Die Putenspieße auf dem frischen Salat servieren.

5g Kohlenhydrate pro Portion

Abendessen

Thunfisch-Schiffchen

(2 Portionen)

1 große Salatgurke
½ Dose Thunfisch
100 g geriebener Käse
1 hartgekochtes Ei
1 kleine Zwiebel
1 EL Zitronensaft
1 EL Creme fraîche
Salz und Pfeffer

Die Salatgurke waschen, längs halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Am unteren Ende der Gurkenhälften einen dünnen Streifen abschneiden,

46

damit die Gurke stehen bleibt. Das Ei pellen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel klein hacken und mit den restlichen Zutaten in einer Schüssel vermischen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken und in die Gurkenschiffchen füllen.

5 g Kohlenhydrate pro Portion

Tag 21

Frühstück

Orangensalat mit Linsen

(2 Portionen)

70 g rote Linsen
125 ml Gemüsebrühe
100 g Feldsalat
1 kleine Orange
75 g Fetakäse
2 EL Zitronensaft
2 EL Walnussöl
Salz und Pfeffer
1 EL Schnittlauch (gehackt)

Die Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen und die Linsen etwa 15 Minuten darin garen. Anschließend den Topf vom Herd nehmen, die Brühe kalt werden lassen und die Linsen abgießen (die Brühe auffangen). Die Orange schälen, filetieren und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Salat waschen und schleudern und den Fetakäse in Würfel teilen. Die Brühe mit dem Zitronensaft, dem Walnussöl, dem Schnittlauch, Salz und Pfeffer verrühren. Das Dressing über den Salat geben und die Orangenstücke sowie die Fetawürfel locker unterheben.

7g Kohlenhydrate pro Portion

Mittagessen

Sardinen-Kräuteromelette

(1 Portion)

50 g Sardinenfilets
2 Eier
1 EL Butter

1 EL Kräutermischung
Salz und Pfeffer

Die Eier zusammen mit der Kräutermischung und etwas Salz schaumig quirlen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Eier hinein gießen. Dann die Sardinenfilets darauf verteilen und das Omelette stocken lassen. Wenn die Unterseite goldgelb gebacken ist, wenden und von der zweiten Seite fertig backen. Pfeffer darüber streuen und heiß genießen.

1,7 g Kohlenhydrate pro Portion

Abendessen

Kabeljau auf Gemüsebett

(2 Portionen)

400 g Kabeljau
150 g Zuckerschoten
1 kleiner Kohlrabi
3 Karotten
2 EL Öl
1 EL Butter
1 EL Zitronensaft
Thymian, Salz und Pfeffer

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Kohlrabi und Karotten waschen, in mundgerechte Stücke schneiden und ca. 9 Minuten kochen. Nach 6 Minuten die Zuckerschoten dazugeben.

In einer Pfanne das Öl heiß werden lassen. Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem Zitronensaft beträufeln und anbraten. Die Butter und zwei Thymianzweige dazugeben und den Fisch darin wenden.

Zusammen mit dem Gemüse heiß servieren.

3 g Kohlenhydrate pro Portion

Tag 22

Frühstück

Mandeljoghurt

(1 Portion)

200 g Quark
2 TL reines Kakaopulver (ungesüßt)
30 g gemahlene Mandeln
30 g Mandelsplitter
Stevia zum Süßen

Die Mandelsplitter ohne Fett in einer Pfanne rösten. Den Quark mit dem Kakaopulver cremig rühren und mit etwas Stevia süßen. Den Quark in eine Schüssel geben, die gemahlene Mandeln unterheben und die gerösteten Mandelsplitter darüber streuen.

8 g Kohlenhydrate pro Portion

Mittagessen

Alternative Salamipizza

(1 Portion)

1 großes Ei
2 EL Tomatensoße
etwas Gemüsebrühe
3 EL gehackte Oliven
1 Mozzarella
Öl
Salz und Pfeffer

Das Ei in einer Schüssel mit einer Gabel quirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und das Ei hinein gießen. Von

einer Seite goldbraun backen, dann wenden. Die Tomatensoße nach Bedarf mit etwas Gemüsebrühe würzen und auf dem Ei verteilen. Die Oliven darüber streuen und mit Salami und Mozzarellastreifen belegen. Wenn der Käse geschmolzen ist, heiß servieren.

8 g Kohlenhydrate pro Portion

Abendessen

Zucchini Salat mit Pilzen

(2 Portionen)

150 g Zucchini
150 g frische Pilze nach Wahl
1 kleine Zwiebel (rot)
150 g Lauch
100 g Fetakäse
2 EL Schnittlauch (gehackt)
2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
2 TL Senf
Etwas Butter
Öl und Essig

Das Gemüse waschen und klein schneiden. Etwas Butter in einer Pfanne heiß werden lassen und das Gemüse zusammen mit den Zwiebeln, dem gehackten Knoblauch und 2 TL Senf kurz darin andünsten. In einer Salatschüssel Öl, Essig und den Schnittlauch miteinander verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Das Gemüse in die Salatschüssel zum Dressing geben und gut vermischen. Den Fetakäse würfeln und vorsichtig unterheben.
Warm servieren.

7 g Kohlenhydrate pro Portion



Tag 23

Frühstück

Orangen Pudding

(3 Portionen)

500 ml reine Buttermilch
200 ml Milch
1 kleine Orange
1 kleine Blutorange
etwas Süßstoff oder Stevia,
Vanillearoma
2cl Kokoslikör
2 Päckchen Schnellgelatine

Die Orangen pressen und den Saft mit der Buttermilch, der Milch und dem Kokoslikör in einer Schüssel verrühren und mit Vanillearoma und Stevia süßen.

Mit einem Mixer oder Rührgerät die Gelantine untermischen bis diese sich vollständig aufgelöst hat.

Den Pudding in Dessertschüsselchen füllen und im Kühlschrank 3-4 Stunden kalt stellen. Anschließend die Formen kurz unter warmes Wasser halten und auf einen Teller stürzen.

16,5 g Kohlenhydrate pro Portion

Mittagessen

Gefüllte Zucchini vegetarisch

(2 Portionen)

2 Zucchini
2 Tomaten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe

1 Mozzarella
30 g Parmesan (gerieben)
½ Becher saure Sahne
100 ml Gemüsebrühe

Die Zucchini waschen und halbieren. Das Innere herausschälen und in kleine Stücke schneiden. Den Mozzarella ebenfalls klein schneiden, die Zwiebel hacken, den Knoblauch pressen und alles miteinander mischen. Die Mischung in die Zucchinihälften füllen, mit Parmesan bestreuen und in eine Auflaufform setzen. Die Gemüsebrühe und die saure Sahne verrühren und dazu gießen. Das ganze im Backofen bei 200 Grad ca. 30 Minuten backen.

11 g Kohlenhydrate pro Portion

Abendessen

Mediterraner Geflügelsalat

(2 Portionen)

500 g Putenbrust
1 Packung Rucola
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Tomaten
40 g Pinienkerne
Öl und Essig
Salz und Pfeffer
50 g geriebener Parmesan

Den Knoblauch und die Zwiebel fein hacken. Das Fleisch in Streifen schneiden, etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Putenbruststreifen mit der Zwiebel und dem Knoblauch darin braten.

Den Rucola und die Tomaten waschen und die Tomaten achteln. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und den Sud in eine Salatschüssel geben. Öl und Essig darunter rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Rucola, die Putenstreifen und die Tomatenstücke mit dem Dressing gut vermischen, Pinienkerne und Parmesan darüber streuen und direkt servieren.

3 g Kohlenhydrate pro Portion

Tag 24

Frühstück

Frücteshake

(1 Portion)

125 g Quark

150 ml Milch

100 g Erdbeeren (wahlweise auch Himbeeren oder Brombeeren)

Den Quark und die Milch verrühren und mit etwas Mineralwasser vermischen, um das Gemisch noch cremiger zu machen. Die Erdbeeren waschen und in Stückchen schneiden. Die Hälfte der Beeren in den Quark geben und alles im Mixer auf höchster Stufe pürieren. Den Shake in ein Glas geben und die restlichen Erdbeerstückchen unterrühren. Am besten gekühlt genießen!

16,8 g Kohlenhydrate pro Portion

Mittagessen

Käse-Pilz-Pfanne

(2 Portionen)

500 g Champignons

1 Bund Frühlingszwiebeln

1 Knoblauchzehe

ca. 80 ml Gemüsebrühe

250 g Kräuterfrischkäse

Salz und Pfeffer

Die Pilze waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln und den Knoblauch klein hacken. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Die Gemüsebrühe dazu gießen und bei geschlossenem Deckel ca. 2 Minuten köcheln lassen.

Anschließend den Frischkäse einrühren und etwas einkochen lassen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken und in tiefe Teller füllen.

7 g Kohlenhydrate pro Portion

Abendessen

Lachsauflauf mit Karottengemüse

(2 Portionen)

400 g Wildlachs
350 g Zucchini
150 g geriebener Käse
200 ml Sahne
½ Zitrone
Salz und Pfeffer

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Den Lachs auftauen lassen und in Streifen schneiden. Die Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden. Den Fisch und das Gemüse in eine Auflaufform schichten. Die Sahne in einer Schüssel mit dem Saft einer ½ Zitrone sowie Salz und Pfeffer verrühren und über den Fisch und das Gemüse gießen. Das Ganze mit dem geriebenen Käse bestreuen und im Ofen 30-40 Minuten backen. Dazu passt frischer Salat.

6,5 g Kohlenhydrate pro Portion

Tag 25

Frühstück

Erdbeeren-Frischkäse-Quark

(2 Portionen)

200 g Quark
200 g Hüttenkäse
100 g Natur Joghurt
200 g Erdbeeren
30 g Haselnüsse

Quark, Hüttenkäse und Joghurt mit etwas Mineralwasser verrühren und eventuell mit etwas Stevia süßen. Die Erdbeeren vorsichtig unterheben und mit den Haselnüsse bestreuen.

11,5 g Kohlenhydrate pro Portion

Mittagessen

Zucchini-Lasagne

(2 Portionen)

200 g Zucchini
250 g Hackfleisch
200 g Tomaten gehackt aus der Dose
200 g passierte Tomaten
200 g gemischtes Tiefkühlgemüse
½ Zwiebel
1 Knoblauchzehe
150 g geriebener Käse
Salz, Pfeffer und Oregano

Den Knoblauch pressen und die Zwiebel klein hacken. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch andünsten, das Hackfleisch hinzugeben und ca. 2 Minuten braten. Das Gemüse und die Tomaten hinzufügen, etwa 15 Minuten köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer und Oregano abschmecken.

Die Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Eine Auflaufform leicht einfetten und mit Zucchinischeiben auslegen. Abwechseln Zucchini und Hackfleisch in die Auflaufform schichten und am Ende mit dem Käse betreuen. Im Ofen bei 180 Grad ca. 30 Minuten backen.

Kohlenhydrate pro Person 18,3g

Abendessen

Exotische Putenpfanne

(2 Portionen)

300 g Putenbrust

200 g Karotten-Erbesen-Gemüse

100 ml Kokosmilch

50 ml Gemüsebrühe

etwas Butter

Salz, Pfeffer, Chilli und Currypulver

Etwas Butter in einer Pfanne zergehen lassen und das Putenfleisch darin anbraten. Das Gemüse dazugeben und ebenfalls kurz anbraten. Dann die Gemüsebrühe und die Kokosmilch dazu gießen und bei geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten köcheln lassen oder bis das Gemüse die gewünschte Konsistenz hat. Das Ganze mit Salz, Pfeffer, Chilli- und Currypulver abschmecken.

10 g Kohlenhydrate pro Portion

Tag 26

Frühstück

Gute - Morgen - Shake

(1 Portion)

100 g Quark
150 ml Kokosmilch
1 Kiwi
30 g gehackte Mandeln

Die Kiwi schälen und klein schneiden. Alle Zutaten zusammen mit der Hälfte der Mandeln in den Mixer geben und auf höchster Stufe mixen. Den Shake in ein tiefes Glas füllen und mit den restlichen Mandeln bestreuen.

16 g Kohlenhydrate pro Portion

Mittagessen

Kokos- Gemüse - Suppe

(1 Portion)

100 g frischer Blattspinat
1 kleine, rote Paprika
1 kleine Zucchini
100 g Zuckerschoten
2 Frühlingszwiebeln
330 ml Gemüsebrühe
50 ml Kokosmilch
Curry, Salz und Pfeffer

Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen Das Gemüse waschen. Die Zucchini und die Frühlingszwiebeln in Streifen und die Paprika in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zuckerschoten gegebenenfalls halbieren. Das Gemüse (bis auf den Spinat) in den Topf geben und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Den Blattspinat in den Topf geben, die Kokosmilch dazu gießen und noch einmal 1-2 Minuten köcheln lassen. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken und heiß servieren.

15,5 g Kohlenhydrate pro Portion

Abendessen

Gefüllte Paprika

(2 Portionen)

500 g gemischtes Hackfleisch

2 kleine Eier

2 große, rote Paprika

200 g Blattspinat

150 g geriebener Gouda

450 ml Gemüsebrühe

50 ml Sahne

2 EL Tomatenmark

1 Zwiebel

Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß und Muskatnuss zum Würzen

Etwas Öl

Die Paprika waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Die Zwiebel klein hacken und den Spinat klein schneiden. In einer Schüssel das Hackfleisch, die Zwiebel, die Eier, den Spinat und die Hälfte des Gouda gut miteinander vermengen und kräftig würzen. Den Hackteig in die Paprikahälften füllen und mit dem restlichen Käse bestreuen. Die Paprika in eine große Pfanne mit etwas Öl setzen und kurz anbraten. Dann die Gemüsebrühe und die Sahne dazugeben und bei geschlossenem Deckel ca. 30 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss noch das Tomatenmark unterrühren und heiß servieren.

7,5 g Kohlenhydrate pro Portion

Tag 27

Frühstück

Thunfischsalat

(1 Portion)

½ Zwiebel

½ Zitrone

1 Dose Thunfisch

Salz und Pfeffer

Den Thunfisch abgießen. Die Zwiebel klein hacken und gut mit dem Thunfisch vermischen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Das Gemisch gleichmäßig auf die Chicoreeblätter verteilen und genießen.

13 g Kohlenhydrate

Mittagessen

Rindfleischpfanne mit Pinienkernen

(2 Portionen)

1 rote Zwiebel

1 rote Paprika

30 g Pinienkerne

300 g Rindfleisch

100 ml Gemüsebrühe

Öl und Essig

Salz, Pfeffer, Curry und Tabasco zum würzen

Die Zwiebel klein hacken, die Paprika waschen, das Kerngehäuse entfernen und in dünne Streifen schneiden. Das Rindfleisch ebenfalls in dünne Streifen schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl kurz scharf anbraten. Mit Gemüsebrühe abgießen und bei geschlossenem Deckel etwa 15

Minuten schmoren lassen. Das Gemüse dazugeben, mit den Gewürzen abschmecken und weitere 10 Minuten garen.

Die Pinienkerne in der Zwischenzeit in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Das Ragout auf zwei Tellern anrichten und die Pinienkernen darüber streuen.

5,9 g Kohlenhydrate pro Portion

Abendessen

Karotten – Kokos – Suppe

(2 Portionen)

200 g Putenbrust

300 g Karotten

100 ml Kokosmilch

400 ml Gemüsebrühe

Salz, Cayennepfeffer, Curry und Koriander zum Würzen

Die Karotten waschen, schälen und in dünne Scheiben raspeln. Die Gemüsebrühe zusammen mit der Kokosmilch in einen Topf geben, zum kochen bringen und anschließend bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Das Fleisch in Salzwasser ca. 10 Minuten kochen und in dünne Streifen schneiden.

Die Suppe mit einem Pürierstab cremig pürieren.

Das Fleisch zum Gemüse geben und für ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Das Ganze mit den Gewürzen abschmecken und heiß servieren.

11 g Kohlenhydrate pro Portion

Tag 28

Frühstück

Käse - Quark

(1 Portionen)

100 g Quark
100 g Camembert
½ Bund Schnittlauch
2 EL Milch

Den Quark und die Milch miteinander verrühren. Den Camembert in kleine Stückchen scheiden und unterheben. Den Schnittlauch klein hacken und ebenfalls unter den Quark heben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3,5 g Kohlenhydrate pro Portion

Mittagessen

Pochiertes Ei auf Avocado Salsa

(1 Portion)

1 Eie
2 Tomaten
1/2 Zwiebel
1/2 Avocado
1 EL Zitronensaft
Öl und Essig
Salz und Pfeffer
½ Bund Schnittlauch gehackt

Die Tomaten häuten, das Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke hacken. Die Eier in Essigwasser pochieren.
Die Zwiebel klein hacken und unter die Tomaten mischen. Die Avocado schälen, in kleine Würfel schneiden und ebenfalls unter die Tomaten heben.

Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Das pochierte Ei darauf setzen und ebenfalls mit Pfeffer und bestreuen. Mit Schnittlauch garnieren.

4,5 g Kohlenhydrate pro Portion

Abendessen

Chinesischer Gemüse Wok

(2 Portionen)

300 g Hähnchenbrustfilet

200 g Weißkohl

1 Paprika, rot

200 g Lauch

100 g Sprossen

400 ml Gemüsebrühe

Etwas Öl

Curry, Salz und Pfeffer

Den Weißkohl waschen und in Würfel schneiden. Paprika und Lauch waschen und in Streifen bzw. in Ringe schneiden. Die Sprossen waschen und abtropfen lassen. Ewas Öl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden und darin anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und den Kohl zusammen mit der Gemüsebrühe 10 Minuten bei schwacher Hitze dünsten. Dann Die Paprika, die Lauchringe und die Sprossen dazugeben und für weitere 5 Minuten dünsten. Zum Schluss das Fleisch wieder in die Pfanne dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken.

11 g Kohlenhydrate pro Portion

Tag 29

Frühstück

Karotten-Puffer

(2 Portionen)

200 g Zucchini
200 g Karotten
50 g geriebener Käse
2 Eier
1 Knoblauchzehe
Butter
Pfeffer und Salz
1 Bund Petersilie

Die Karotten und die Zucchini waschen und mit einem Küchenhobel raspeln. Die Petersilie klein hacken und den Knoblauch pressen. Alle Zutaten miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einer Pfanne etwas Butter heiß werden lassen, den Gemüsebrei in zwei Hälften teilen und darin nacheinander von beiden Seiten ca. 4 Minuten goldgelb backen.

7,5 g Kohlenhydrate pro Portion

Mittagessen

Deftiger Spinatauflauf

(2 Portionen)

250 g Spinat (tiefgekühlt)
250 g Hackfleisch
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Ei und 1 Eigelb
1 Bund Petersilie

100 g saure Sahne
50 g geriebener Käse
etwas Butter
Olivenöl
Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Die Zwiebel, den Knoblauch und die Petersilie klein hacken. Etwas Butter in einer Pfanne zergehen lassen und das Gemüse darin andünsten. Den aufgetauten Spinat zusammen mit der Zwiebelmischung und dem Ei mit dem Hackfleisch in einer Schüssel gründlich vermengen und mit kräftig würzen. Die Auflaufform mit etwas Öl einfetten und die Hackfleischmasse hineingeben. Im Ofen bei 180 Grad ca. 20 Minuten backen. In der Zwischenzeit den Käse mit der sauren Sahne und dem Eigelb verrühren und würzen. Das Ganze über den Hackteig geben und weitere 15 Minuten goldgelb überbacken.

4 g Kohlenhydrate pro Portion

Abendessen

Panierte Sellerie

(2 Portionen)

2 kleine Sellerie
Saft einer Zitrone
2 Eigelb
3 EL saure Sahne
100 g geriebener Parmesan
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
Öl

Die Sellerieknollen schälen und in dicke Scheiben schneiden. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen, den Zitronensaft dazugeben und die Sellerie ca. 5 Minuten darin blanchieren. Das Eigelb mit der sauren Sahne verrühren und würzen. Die Sellerie aus dem Topf nehmen und trocken tupfen. Dann das Gemüse zuerst in der

Eimischung, anschließend im Parmesan wenden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die panierte Sellerie von beiden Seiten backen.

3,9 g Kohlenhydrate pro Portion



Tag 30

Frühstück

Serrano Schinken mit Melone

(2 Portionen)

200 g Serrano Schinken

400 g Honigmelone

Pfeffer

Die Schinkenscheiben auf einer Platte oder einem großen Teller auslegen und ca. 10 Minuten stehen lassen. Die Melone in Schiffchen schneiden und das Fruchtfleisch aus der Schale heraustrennen. Die Melonenscheiben pfeffern und anschließend mit dem Schinken umwickeln.

10 g Kohlenhydrate pro Portion

Mittagessen

Puten-Mozzarella-Spieße

(2 Portionen)

300 g Putenbrust

200 g kleine Mozzarella Bällchen

400 g Cocktail Tomaten

Öl und Essig

Salz und Pfeffer

Holzspieße

Die Tomaten waschen und gegebenenfalls halbieren. Öl, Essig, Pfeffer und Salz in einer Schüssel geben und die Tomaten und den Mozzarella darin eine halbe Stunde marinieren.

Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl braten. Anschließen salzen und pfeffern.

Das Putenfleisch abwechselnd mit den Tomaten und dem Mozzarella auf die Spieße stecken und nach Bedarf nachwürzen.

7 g Kohlenhydrate pro Portion

Abendessen

Fischfrikadellen

(2 Portionen)

400 g Seelachsfilet
200 g weißer Rettich
20 g gemahlener Ingwer
50 g Karotten
1 Ei
Etwas Öl/ Butter
1 Bund Schnittlauch
Zitronensaft
Salz
Sesamsamen

Den Fisch in Stücke schneiden und pürieren. Die Karotten schälen und grob raspeln. Den Ingwer schälen und reiben. Den Schnittlauch waschen und klein hacken. Den Rettich ebenfalls schälen, reiben, mit salzen und Zitronensaft beträufeln und ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Die Sesamsamen in einer Pfanne ohne Öl rösten und zur Seite stellen.

Die Karotten, den Ingwer, den Schnittlauch, das Ei und die Sesamsamen mit dem Fischpüree gut vermischen und mit Salz abschmecken.

Den Fischteig zu Frikadellen formen und in einer Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten goldgelb backen. Zusammen mit dem Rettich servieren.

5,9 g Kohlenhydrate pro Portion

Gratuliere! Wenn Du hier angekommen bist, dann hast Du Deinen Stoffwechsel die letzten 30 Tage so richtig in Schwung gebracht! Sicherlich spürst Du es auch schon an Deiner Kleidung und vielleicht auch auf der Waage.

Ich würde mich sehr über Dein Feedback freuen. Lass mich wissen, wie es Dir mit diesem Plan gegangen ist und welche Erfahrungen Du gemacht hast. Alle Anregungen und Fragen kannst Du gerne auf meiner Facebook Fanpage posten oder mir eine private E Mail schicken.



Deine Karla

