

Rezepte ohne Kohlenhydrate

14-Tage-System mit leckeren Rezepten zum
dauerhaften Abnehmen für zu Hause und unterwegs

Copyright © 2016 Mathias Müller
Alle Rechte vorbehalten.

INHALTSVERZEICHNIS

DANKSAGUNG

EINLEITUNG

Tag 1

Frühstück

Griechischer Walnussjoghurt

Cordon Bleu Rührei

10 Uhr Snack

Glas Mandelmilch mit Kiwi

Mittagessen

Omelett mit Schwarzwurzeln

Omelette im Asiastyle

16 Uhr Snack

Hackbällchen

Abendessen

Gemüse-Hähnchen-Pfanne

Krabben-Kräuter-Omelett

Tag 2

Frühstück

Quark mit Stachelbeeren

Gemüsefrittata

10 Uhr Snack

Melonen Spieße

Mittagessen

Hähnchenpfanne mit grünem Spargel

Selleriesalat mit Karotte und Zucchini

16 Uhr Snack

Quark mit Heidelbeeren

Abendessen

Pfifferlingsomelett

Steak a la Champignon

Tag 3

Frühstück

Mozzarella-Omelette

Apfel-Mandel-Joghurt

10 Uhr Snack

Fruchtbuttermilch

Mittagessen

Rucola Pizza mit Blumenkohlteig

Thunfisch Frikadellen mit buntem Pfannengemüse

16 Uhr Snack

Salatwraps

Abendessen

Überbackenes Paprikaomelett

Hühnchen mit Zaziki und buntem Salat

Tag 4

Frühstück

Berensshake

Herzhafter Melonensalat

10 Uhr Snack

Bananen Püree mit Nüssen

Mittagessen

Auberginen-Omelett

Thunfisch Steak mit Kräutersauce

16 Uhr Snack

Gefüllte Birne

Abendessen

Putensteak mit gedünstetem Gemüse

Blumenkohl-Brokkoli Suppe mit Pinienkernen

Tag 5

Frühstück

Griechischer Joghurt mit Heidelbeeren und Walnüssen

Spiegelei und Speck auf gebratener Tomate

10 Uhr Snack

Kaffee Quark mit Kirschen

Mittagessen

Gemischter Salat mit Obst

Tomaten-Käse-Omelett

16 Uhr Snack

Schoko-Bananen Shake mit Leinsamen

Abendessen

Roher Schinken auf Gemüse

Gefüllte rote Paprika

Tag 6

Frühstück

Obstsalat

Rührei mit Speck und Avocado Stücken

10 Uhr Snack

Grüner Smoothie mit Leinsamen

Mittagessen

Kabeljaufilet

Speckrührei

16 Uhr Snack

Nussriegel

Abendessen

Forelle mit Linsengemüse

Gemüseauflauf

Tag 7

Frühstück

Pancakes mit Kokosflocken

Rührei mit Käse und Schinken

10 Uhr Snack

Gemügesticks mit Kräuterdip

Mittagessen

Putenragout

Gemüsefrikadellen mit Joghurtsauce

16 Uhr Snack

Apfelsandwich

Abendessen

Pilzsteak

Kohlhasagne

Tag 8

Frühstück

Beeren Jogurt mit Walnüssen
Tomate Mozzarella mit Schinken

10 Uhr Snack

Gurkenhäppchen

Mittagessen

Hühnerfrikassee mit Pfifferlingen
Frikadellen mit Feldsalat

16 Uhr Snack

Stracciatella Quark mit Weintrauben

Abendessen

Lachs auf Rucola mit Pinienkernen
Pilzrahmsuppe

Tag 9

Frühstück

Süßer Smoothie mit Joghurt
Rührei mit Lachs

10 Uhr Snack

Apfel Quark

Mittagessen

Eisbergsalat mit Ei und gebratenen Champignons
Gefüllte Kohlrabi

16 Uhr Snack

Trauben und Käse

Abendessen

Hähnchen Kokos Pfanne
Gefüllte Champignons

Tag 10

Frühstück

Vanille Quark mit Kirschen
Gemüse Kuchen

10 Uhr Snack

Power Smoothie mit Mandeln

Mittagessen

Gefüllte Zucchini
Gebratener Chicorée mit Walnussessig

16 Uhr Snack

Erdbeerjoghurt mit Balsamicoessig und grünem Pfeffer

Abendessen

Matjessalat
Spargelauflauf

Tag 11

Frühstück

Grüner Smoothie
Frittata mit Champignons

10 Uhr Snack

Rote Bete Chips

Mittagessen

Gefüllte Paprikas
Grünkohl Pfanne

16 Uhr Snack

Zitrusfrüchtesalat

Abendessen

- Gefüllte Gurken mit Thunfischsalat
- Herzhafte Kürbissuppe mit Speckwürfel

Tag 12

Frühstück

- Stracciatella Quark mit Rhabarber
- Frühstücksburger

10 Uhr Snack

- Kochbananenchips

Mittagessen

- Ingwerhackbällchen
- Kohlrabi-Thunfisch-Salat

16 Uhr Snack

- Melonensalat

Abendessen

- Pastinakenpüree mit Zanderfilet
- Fetaspinat

Tag 13

Frühstück

- Rührei mit Gemüse
- Himbeeren-Mandel-Traum

10 Uhr Snack

- Pistazien mit karamellisiertem Sesam

Mittagessen

- Wirsingrouladen
- Kräuterhähnchenschenkel

16 Uhr Snack

- Low Carb Studentenfutter

Abendessen

- Gulaschsuppe
- Putenbraten auf Gemüsebett

Tag 14

Frühstück

- Honigmelone mit Schinken und Kräuterquark
- Fruchtshake

10 Uhr Snack

- Kokosbrot

Mittagessen

- Lachs in Alufolie
- Zucchini-puffer

16 Uhr Snack

- Bananennussbrei

Abendessen

- Eiermuffins
- Garnelencurry

Allgemeine Hinweise

Brot & Brötchen

Snacks

Getränke & Smoothies

Aufstriche

Desserts

Strategien für Unterwegs

DANKSAGUNG

Für die wertvollen Anregungen zu den Rezepten danke ich von Herzen Maïke Rolf, Tanja Zwingmann und Oma Susi.

Mein besonderer Dank gilt Dr. Anna Wulff für die konstruktiven Anmerkungen zum Manuskript und die motivierende Unterstützung während der Entstehung des Buches.

EINLEITUNG

Über einen Tag verteilt fällt es vielen Menschen zunehmend schwer die zu sich genommenen Lebensmittel im Auge zu behalten. Durch die immer populärere Snackkultur steigt häufig auch der Anteil der zu sich genommenen Kohlenhydrate auf ein Maß an, welches sich als sehr ungesund erweist. Übergewicht und Zivilisationskrankheiten wie Diabetes sind nur die Spitze der Folgen, die für jeden Menschen ein eigenes Schicksal nach sich ziehen. Mit dem hier vorgestellten 14-Tage-System haben Sie zu jeder Zeit des Tages einen genauen Überblick über die zu sich genommenen Lebensmittel und der enthaltenen Kohlenhydrate. **Durch dieses 24 Stunden am Tag umfassende Konzept ist es möglich bereits nach 14 Tage einen zuverlässigen und dauerhaften Gewichtsverlust zu realisieren. Mit vollem Genuss und ohne schlechtes Gewissen wird Essen wieder der Stellenwert zugeordnet, den es auch verdient hat.**

Essen endlich nicht mehr nur mit Gewichtszunahme in Verbindung zu bringen war mir aufgrund meiner langjährigen Erfahrung beim Schreiben dieses Kochbuchs besonders wichtig. Anstatt über zwei Wochen zeitgleich mit dem Gewicht auch an Energie zu verlieren, tritt mit den hier vorgestellten Rezepten genau das Gegenteil ein. Anstatt den Körper und die Verdauung mit Kohlenhydraten zu belasten, wird der Stoffwechsel durch die kohlenhydratarme Ernährung angekurbelt und fördert eine insgesamt erhöhte Leistungsfähigkeit. Durch meine berufliche Erfahrung weiß ich, dass viele 14-Tage-Systeme nicht selten an der mangelnden Flexibilität scheitern. In diesem Konzept haben Sie daher zu jeder der drei Hauptmahlzeiten ganz bewusst die Wahl zwischen jeweils zwei verschiedenen Gerichten. Alle Gerichte bestehen zudem aus Zutaten, die in jedem handelsüblichen Supermarkt zu erhalten sind. Das erleichtert die Zubereitung, da jeder diese bestimmt in der eigenen Küche schon einmal benutzt hat.

Genau dies ist zudem einer der größten Vorteile der Low Carb Küche. Denn anstatt sich nur theoretisch mit den Prinzipien der Low Carb Ernährung zu beschäftigen, beginnt hier ab dem ersten Tag bereits die praktische Erfahrung. Das macht es wesentlich leichter zu verstehen, welche Lebensmittel wie Nudeln oder Kartoffeln besser durch kohlenhydratärmere Lebensmittel ersetzt werden sollten. Zudem gibt es fast kein Gericht, was nicht durch alternative Lebensmittel dennoch auf dem Speiseplan verbleiben kann. Besonders in Familien ist es so möglich, dass einige Familienmitglieder mit diesem Kochbuch endlich ihr Wunschgewicht erreichen, während auch die anderen Familienmitglieder kulinarisch keine Kompromisse eingehen müssen. Denn Low Carb ist sowohl für Festtagsmenüs als auch Einladungen geeignet und wird die Gäste mit Sicherheit zu vielen Komplimenten animieren. Ein sehr gutes Beispiel hierfür sind der 43 jährige Dirk und seine 41 Jährige Frau Bettina:

"Mit drei kleinen Kindern im Haus und der doppelten Belastung aus Beruf und Familie fiel es uns lange Zeit schwer eine Diät zu finden, bei welcher wir schlussendlich nicht zwei verschiedene Gerichte für uns und die Kinder kochen mussten. Mit dem 14-Tage-System war dieses Kunststück endlich erreicht, da wir die Kinder zudem ganz bewusst in die Auswahl der Gerichte miteinbezogen. Während diese keine Unterschiede bemerkten, purzelten bei uns endlich die lästigen Pfunde. Selbst unsere Eltern, die jeden Sonntag zum Mittagessen zu Gast sind, waren ganz überrascht als sie im Nachhinein hörten, bereits seit zwei Wochen selbst mit Low Carb Köstlichkeiten verwöhnt worden zu sein."

Der große Vorteil der Low Carb Küche besteht gerade darin, ohne Hungergefühl abzunehmen und sich einfach besser zu fühlen. Neben dem Gewichtsverlust steht daher die verbesserte Leistungsfähigkeit im Fokus. Wie beim Gewichtsverlust ist auch diese von Dauer und somit nicht dem berühmten JoJo-Effekt unterworfen. Dieses Kochbuch ist daher auch als ein Einstieg in eine dauerhafte Ernährungsumstellung zu verstehen. Nach zwei Wochen ist eine gute Basis geschaffen, um die ersten Ergebnisse realistisch einzuschätzen und die ersten Komplimente für die neue Figur

entgegenzunehmen. Dieser Motivationsfaktor hilft auch stark übergewichtigen Menschen eine Ernährungsumstellung nicht länger als eine Diät oder einen Verzicht auf Genuss zu betrachten. Nutzen auch Sie jetzt die Gelegenheit Ihr Umfeld in Erstaunen zu versetzen und endlich beim Blick in den Spiegel ein Gefühl des Stolzes und der Zufriedenheit zu erleben. Mit diesem 14-Tage-System haben Sie alle nötigen Zutaten in der Hand, um bereits nach zwei Wochen mit einem vollkommen neuen Körperbewusstsein ein neues Kapitel in Ihrem Leben zu beginnen. Vom griechischen Joghurt zum Frühstück bis zum herzhaften Abendessen werden Sie Mahlzeiten in Zukunft wieder zelebrieren als diese nur als notwendiges Übel zu betrachten. Erleben Sie genau dieses Gefühl, was bereits am ersten Tag und mit der ersten selbst zubereiteten Mahlzeit aus diesem Buch beginnt.

Tag 1

Frühstück

Variante 1

Griechischer Walnussjoghurt

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Joghurt
- 100 g gehackte Walnüsse
- 2 EL Honig

Zubereitung:

1. Alle Zutaten miteinander vermischen und kalt genießen.
2. Nach Belieben kann noch etwas Vanillearoma hinzugefügt werden.

Zeit: 5 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 322 kcal

Fett: 25 g

Eiweiß: 7,9 g

Kohlenhydrate: 14,8 g

Variante 2

Cordon Bleu Rührei

Zutaten für 4 Personen:

- 6 Eier
- Öl
- Schnittlauch
- 100 g Käse
- 100 g Schinken
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Zunächst werden die Eier getrennt. Eigelbe und Frischkäse miteinander verrühren.
2. Eiweiß mit den Schneebesen steif schlagen und unter die Eigelb-Frischkäsemasse heben. Etwas Öl in 2 kleinen beschichteten Pfannen erhitzen und etwa die Hälfte der Eiermasse pro Pfanne verwenden und glatt streichen.
3. Schaumomeletts zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten stocken lassen.
4. Den Schnittlauch hacken und die Zitrone in Viertel schneiden.
5. Kurz vor Ende der Garzeit auf jeweils eine Omeletthälfte ein wenig Schnittlauch geben. Andere Omeletthälfte jeweils darüber klappen. Omeletts zu Ende garen. Omeletts halbieren, mit Salz würzen und Zitronenscheibe garnieren.

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 225 kcal

Fett: 15 g

Eiweiß: 21 g

Kohlenhydrate: 1,7 g

10 Uhr Snack

Glas Mandelmilch mit Kiwi

Zutaten für 4 Personen:

- 400 ml Mandelmilch
- 1 Vanilleschote
- 200 g Joghurt
- 2 Kiwis
- 3 Eiswürfel

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einen Standmixer geben und mixen bis ein schaumiger Shake entstanden ist.

Zeit: 5 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 102 kcal

Fett: 8 g

Eiweiß: 3 g

Kohlenhydrate: 6,3 g

Mittagessen

Variante 1

Omelette mit Schwarzwurzeln

Zutaten für 4 Personen:

- 8 Eier
- 300 g Schwarzwurzeln
- 1 Gemüsezwiebel
- 100 g gekochter Schinken

- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Schwarzwurzeln waschen und schälen, anschließend in einen Topf mit kochendem Salzwasser geben und 15 Minuten garen. Nach dem Garen einmal kurz mit kaltem Wasser abschrecken.
2. Eier verquirlen und mit Salz und Pfefferwürzen. Den Schinken und die Gemüsezwiebel würfeln. Die Zwiebel in eine heiße Pfanne mit etwas Öl geben und glasig braten. Den Schinken hinzugeben und knusprig braten.
3. Anschließend die Eiermasse hinzugeben und mit ca. 15 Minuten stocken lassen. Einmal wenden und servieren wenn das Omelette goldbraun ist.

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 220 kcal

Fett: 13,3 g

Eiweiß: 18 g

Kohlenhydrate: 5,1 g

Variante 2

Omelette im Asiastyle

Zutaten für 4 Personen:

- 8 Eier
- 100 g frische Champignons
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 orangene Paprika
- 20 g Ingwer

- 1 Knoblauchzehe
- Öl
- 4 EL Sojasoße
- 50 g Erbsen
- 1 EL Kerbel
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Bambus-Sprossen abtropfen lassen und kurz in einem Sieb abspülen. Fleisch waschen, trocken reiben und in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln.
2. Den Ingwer schälen und reiben. Paprika putzen, waschen und fein würfeln. Champignons säubern, putzen und halbieren. Knoblauch schälen und pressen.
3. Etwas Öl in eine Pfanne geben und erhitzen. Fleisch hinzufügen, scharf anbraten und herausnehmen. Champignons in dem Bratfett anbraten und das Fleisch wieder hinzufügen. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Bambus-Sprossen zufügen, unter Wenden nochmals alles gemeinsam kräftig anbraten.
4. Die Paprika hinzugeben, hier jedoch noch ein paar Stücke an die Seite legen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Erbsen erst jetzt hinzufügen und unterrühren
5. In der Zwischenzeit die Eier mit 4 EL Wasser und Sojasoße verrühren. In die Pfanne gießen und bei schwacher Hitze zugedeckt 15-20 Minuten stocken lassen. In Stücke schneiden und mit der übrigen Paprika auf einem Teller servieren.

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 185 kcal

Fett: 10,1 g

Eiweiß: 14,3 g

Kohlenhydrate: 8 g

16 Uhr Snack

Hackbällchen

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Hackfleisch gemischt
- 2 Eier
- 2 TL Haferflocken
- Paprikapulver, Pfeffer und Salz zum Würzen

Zubereitung:

1. Das Hackfleisch mit den übrigen Zutaten vermengen, Bällchen formen und anschließend in einer heißen Pfanne scharf anbraten, bis die Hackbällchen gar sind.

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 240 kcal

Fett: 15,2 g

Eiweiß: 22 g

Kohlenhydrate: 2,4 g

Abendessen

Variante 1

Gemüse-Hähnchen-Pfanne

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Hähnchenfilets
- 1 Paprika rot
- 2 Zucchini
- 200 g Champignons
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Hähnchenfilets in Streifen schneiden, Champignons putzen und vierteln. Die Paprika und Zucchini werden gewürfelt.
2. Das Olivenöl in eine beschichtete Pfanne geben und das Gemüse ca. 15 Min. rösten. Mit Pfeffer und Salz würzen.
3. In einer weiteren Pfanne die Hähnchenstreifen ca. 5 Min. scharf anbraten und mit Pfeffer und Salz würzen. Im Anschluss beides in einer Pfanne vermischen und ca. 5 Min. anbraten.

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 182 kcal

Fett: 6 g

Eiweiß: 26 g

Kohlenhydrate: 5 g

Variante 2

Krabben-Kräuter-Omelett

Zutaten für 4 Personen:

- 8 Eier
- 8 EL Wasser
- Öl

- 100 g geriebener Käse
- 100 g Krabben
- 1/2 Bund frische gemischte Kräuter nach Wahl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Kräuter hacken und ein paar Blättchen an die Seite legen. Eier und Mineralwasser verquirlen und die Krabben hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, anschließend die gehackten Kräuter unterrühren.
2. Eine Pfanne erhitzen und ein wenig Öl verteilen. Die Eiermischung stocken lassen und dabei nicht den Käse vergessen.
3. Den Käse gut schmelzen lassen und immer darauf achten, dass das Omelett zwar stockt, aber nicht am Pfannenboden festsetzt. Später auf dem Teller das Omelett noch mit Kräutern verzieren und es noch warm servieren.

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 275 kcal

Fett: 18,7 g

Eiweiß: 23 g

Kohlenhydrate: 1,8 g

Tag 2

Frühstück

Variante 1

Quark mit Stachelbeeren

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Magerquark
- 200 g Stachelbeeren
- 1 große Orange

Zubereitung:

1. 1 Orange filetieren. Saft dabei auffangen. Die Stachelbeeren waschen und mit einem Küchenpapier trocknen.
2. Quark und Orangensaft vermischen und die Stachelbeeren hinzufügen. Kalt genießen.

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 110 kcal

Fett: 0,5 g

Eiweiß: 15 g

Kohlenhydrate: 11 g

Variante 2

Gemüsefrittata

Zutaten für 4 Personen:

- 8 Eier
- 500 g Spinat
- 80 ml Milch
- 150 g geriebene Käse
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Spinat waschen und mit Küchentuch trocken tupfen. Anschließend in einem Sieb oder einer Schüssel an die Seite stellen.
2. Eier und Milch mit 75 g Käse verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Auflaufform fetten und Spinat hinein geben. Eiermasse über den Spinat gießen und bei 180 Grad ca. 20 bis 25 Minuten backen.
3. Nach ungefähr 10 Minuten im Ofen mit dem übrigen Käse bestreuen.

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 323 kcal

Fett: 21,4 g

Eiweiß: 26,9 g

Kohlenhydrate: 3,9 g

10 Uhr Snack

Melonen Spieße

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Honigmelone
- 8 Scheiben roher Schinken

Zubereitung:

1. Melone in Würfel schneiden oder mit Stechform Kugeln ausstechen.
2. Schinken in kleine Päckchen falten.
3. Abwechselnd alle Zutaten aufspießen und kalt genießen.

Zeit: 5 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 75 kcal

Fett: 1,2 g

Eiweiß: 11 g

Kohlenhydrate: 4,5 g

Mittagessen

Variante 1

Hähnchenpfanne mit grünem Spargel

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Hähnchenfilet
- 400 g grüner Spargel
- 400 ml Hühnerfond
- 1 Gemüsezwiebel
- Öl
- 100 ml Sahne
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Das gut gewaschene Fleisch kann in Würfel geschnitten werden. Und auch die Zwiebel sollte in Würfel geschnitten werden.
2. Der Spargel kann am besten zubereitet werden, wenn er auch in kleine Stücke geschnitten wurde und dazu noch von den holzigen Endstücken befreit wurde.
3. Ist alles kleingeschnitten, dann können zuerst Spargel und Zwiebel in der Pfanne angebraten werden. Man sollte sie mit Pfeffer und Salz würzen. Jetzt kann Mehl darüber gestreut werden und dazu kommen noch Brühe und Sahne in die Pfanne.
4. Wer eine Beilage wünscht, der kann einen leckeren Blattsalat servieren.

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 300 kcal

Fett: 11,5 g

Eiweiß: 37 g

Kohlenhydrate: 9,9 g

Variante 2

Selleriesalat mit Karotte und Zucchini

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Sellerie
- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 100 g Salatgurke
- 150 g Joghurt
- Zitronensaft

- Olivenöl
- 50 g geriebene Walnüsse
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Sellerie, Karotte, Zucchini und die Gurke mit einem Gemüsehobel zerkleinern. Den Joghurt mit etwa Zitronensaft und einem Schuss Olivenöl verrühren. Anschließend nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Hacken die Walnüsse kurz in einer heißen Pfanne anrösten.
2. Den Salat auf einem Teller anrichten. Mit den gehackten Walnüssen bestreuen, etwas Dressing darüber geben und bei Bedarf mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 170 kcal

Fett: 11,8 g

Eiweiß: 4,8 g

Kohlenhydrate: 9,6 g

16 Uhr Snack

Quark mit Heidelbeeren

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Heidelbeeren
- 300 g Quark
- 1 EL Honig

Zubereitung:

1. Die Heidelbeeren waschen und mit einem Kuchenhandtuch vorsichtig trocknen.
2. Quark mit den Heidelbeeren und Honig vermengen. Entweder kaltstellen oder sofort servieren.

Zeit: 5 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 92 kcal

Fett: 0,5 g

Eiweiß: 11 g

Kohlenhydrate: 8,2 g

Abendessen

Variante 1

Pfifferlingsomelett

Zutaten für 4 Personen:

- 750g Pfifferlinge
- 1 Stange Porree
- 50 g Petersilie
- 8 Eier
- 10 EL Milch
- Muskat
- 5 TL Butter
- Öl
- 40 g Speckwürfel
- 250 ml Gemüsebrühe
- 250 ml Sahne

- Soßenbinder
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Pfifferlinge waschen, putzen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Porree putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Petersilie waschen und trocken tupfen. Blättchen von den Stielen zupfen. Einige schöne Blättchen Petersilie an die Seite legen, den Rest hacken.
2. Eier, Milch, Salz, Pfeffer und Muskat verquirlen. 1 TL Fett in einer beschichteten Pfanne erhitzen. 3 Blättchen Petersilie und 1/4 der Eiermilch in die Pfanne geben und zugedeckt bei schwacher Hitze 6-8 Minuten stocken lassen, warm stellen. Wie beschrieben 3 weitere Omeletts zubereiten.
3. 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Dazu kommt der Speck und dieser wird maximal 3 Minuten angebraten. Jetzt werden noch die Pilze hinzugegeben, die auch noch 4 Minuten in der Pfanne angebraten werden. Brühe und Sahne dürfen nun nicht fehlen, damit alles zusammen mit dem Porree und Petersilie aufgekocht werden kann. Zum Würzen bitte nun Pfeffer und Salz, je nach Geschmack verwenden.
4. Liegen die Omeletts erst einmal auf dem Teller, dann werden Sie dem Pilzrahm und der Petersilie zu einer leckeren Mahlzeit abgerundet.

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 498 kcal

Fett: 38 g

Eiweiß: 26,3 g

Kohlenhydrate: 11,3 g

Variante 2

Steak a la Champignon

Zutaten für 4 Personen:

- 800 g Rindersteak
- 400 g braune Champignons
- 400 g weiße Champignons
- 2 rote Zwiebeln
- 2 TL Öl
- 5 EL Sahne

Zubereitung:

1. Zwiebeln schälen und würfen. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
2. Die Steaks in einer heißen Pfanne mit ein wenig Olivenöl auf den gewünschten Garpunkt anbraten. Pilze und Schalotten im Bratfett 5 Min. braten, würzen, mit 3 EL Kochsahne ablöschen.
3. Steak mit Soße garnieren und heiß genießen.

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 565 kcal

Fett: 32 g

Eiweiß: 65 g

Kohlenhydrate: 4 g

Tag 3

Frühstück

Variante 1

Mozzarella-Omelette

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Fleischtomaten
- 1 Mozzarella
- 6 Eier
- Butter
- Basilikum
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Tomaten waschen und vierteln. Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden.
2. Die Eier mit der Milch verquirlen. Butter in eine Pfanne geben und erhitzen. Eiermasse in die Pfanne geben und kurz stocken lassen.
3. Tomaten und Mozzarella-Scheiben darauf verteilen und zugedeckt 3-5 Min stocken lassen. Auf dem Teller mit ein wenig Basilikum garnieren.

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 181 kcal

Fett: 13,2 g
Eiweiß: 12,6 g
Kohlenhydrate: 2 g

Variante 2

Apfel-Mandel-Joghurt

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Joghurt
- 1 Apfel
- 3 EL Wasser
- 3 TL Zitronensaft
- 4 TL Mandelblättchen
- Zimt zum Würzen

Zubereitung:

1. Den Apfel mit 3 EL Wasser pürieren.
2. Quark mit den Mandelblättchen und Zitronensaft verrühren.
3. Anschließend das Fruchtpüree unterheben und mit ein wenig Zimt abschmecken.

Zeit: 5 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 201 kcal

Fett: 15 g

Eiweiß: 5,4 g

Kohlenhydrate: 9,1 g

10 Uhr Snack

Fruchtbuttermilch

Zutaten für 4 Personen:

- 400 ml Buttermilch
- 50 g Himbeeren
- 50 g Heidelbeeren
- 2 TL Vanilleproteinpulver

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einen Standmixer geben und 30 Sekunden auf höchster Stufe zusammen mischen.
2. Schmeckt am besten gut gekühlt mit einigen Eiswürfeln.

Zeit: 5 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 63 kcal

Fett: 0,8 g

Eiweiß: 8 g

Kohlenhydrate: 5,7 g

Mittagessen

Variante 1

Rucola Pizza mit Blumenkohlteig

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Blumenkohl
- 2 Eier
- 1 Knoblauch Zehe

Belag:

- 150 g geriebener Käse
- 200 g Rucola

Sauce:

- 150 ml passierte Tomate
- Salz
- Pfeffer
- Oregano

Zubereitung:

1. Blumenkohl in der Küchenmaschine klein hacken. Anschließend in eine Schale geben und 5 Minuten in der Mikrowelle, ohne Zugabe von Wasser, garen.
2. Den geheckselten Blumenkohl mit Knoblauch und den Eiern vermischen. Eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Backofen vorheizen und Blumenkohlteig auf eine mit Backpapier belegtes Blech auslegen.
4. Für die Sauce passierte Tomate mit Salz und Pfeffer würzen, Oregano hinzu geben und auf dem Teig verteilen. Im Anschluss die Pizza mit Käse bestreuen und Rucola darauf platzieren.
5. Bei 180 Grad circa 20 Minuten backen und heiß genießen.

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 212 kcal

Fett: 12,1 g

Eiweiß: 16,6 g

Kohlenhydrate: 7,5 g

Thunfisch Frikadellen mit buntem Pfannengemüse

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Thunfisch
- 1 Zwiebel
- Salz und Pfeffer
- 1 TL Zitrone
- 2 EL Frischkäse
- Olivenöl
- 75 g Mais
- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 100 g Champignons
- 75 g Erbsen
- 10 g Butter

Zubereitung:

1. Zwiebel in Würfeln schneiden. Hälfte mit Thunfisch, Frischkäse, Salz, Pfeffer und Zitronensaft vermengen. Zu Frikadellen formen und anschließend in einer Pfanne scharf anbraten.
2. Karotte und Zucchini schneiden, Pilze putzen und schneiden. Die Butter in einer anderen Pfanne zerlassen und Zwiebeln glasig braten. Zunächst Karotten und Zucchini hinzugeben und etwa drei Minuten braten. Pilze hinzugeben und mit braten. Zum Schluss noch die Erbsen und den Mais mit braten.
3. Zusammen mit den Thunfisch Frikadellen auf einem Teller anrichten.

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 171 kcal

Fett: 8 g

Eiweiß: 15,4 g

Kohlenhydrate: 5,9 g

16 Uhr Snack

Salatwraps

Zutaten für 4 Personen:

- 4 große Blätter Eisbergsalat
- 100 g Frischkäse
- 1 Möhre
- 4 große Radieschen
- Salz und Pfeffer
- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Frischkäse und Zitronensaft vermischen. Radieschen und Möhren mit Gemüsehobel fein zerkleinern und mit Frischkäse vermengen.
2. Jeweils die Hälfte der Mischung in mittig auf den Salatblätter platzieren. Anschließend unteres Viertel hochklappen und die Seiten ebenfalls zusammenlegen.

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 98 kcal

Fett: 6,1 g

Eiweiß: 5,8 g

Kohlenhydrate: 3,4 g

Abendessen

Variante 1

Überbackenes Paprikaomelette

Zutaten für 4 Personen:

- 8 Eier
- 1 gelbe Paprika
- 1 Fleischtomate
- Majoran
- 120 g geriebener Käse
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Paprika nach dem Waschen in Stücke schneiden. Tomaten in Scheiben schneiden. Den Majoran kurz gründlich abspülen, einige Blättchen abtrennen und im Anschluss grob hacken. Eier verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Hälfte der Paprika 1-2 Minuten anbraten, Hälfte der Eiermasse hineingießen. 50 % der Tomaten und den Majoran darauf platzieren. Alles gut stocken lassen und darauf achten, dass es nicht am Pfannenboden festsitzt.
3. Auf ein Backblech gleiten lassen und mit der Hälfte des Käses belegen. Im vorgeheizten Backofen ca. 4 Minuten auf unterer Schiene überbacken.
4. Omelette mit ein paar frischen Kräutern bestreuen und direkt servieren

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 261 kcal

Fett: 17,3 g

Eiweiß: 19,7 g

Kohlenhydrate: 3,9 g

Variante 2

Hähnchen mit Zaziki und buntem Salat

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Hähnchenfilet
- 200 ml Naturjoghurt
- 1 Knoblauch Zehe
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 200 g Feldsalat
- 100 g Schlangengurke
- 75 g Cherrytomaten
- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Huhn waschen, trocknen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Pfanne mit Öl erhitzen und anschließend Filet scharf anbraten.
2. Schlangengurke für Zaziki in feine, mundgerechte Streifen schneiden und Knoblauch mit Presse zerteilen. Das Jogurt durch ein sauberes Küchenhandtuch auspressen und feste Joghurtmasse mit Gurke und Knoblauch mischen. Bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Für den Salat den Feldsalat waschen und trocken, die Gurke in Scheiben schneiden und zusammen mit dem Salat und den gewaschenen Cherrytomaten in einer Schüssel mischen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Salat und Hühnchen mit einer Portion Zaziki auf einem Teller arrangieren und direkt servieren.

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 171 kcal

Fett: 7,1 g

Eiweiß: 18,1 g

Kohlenhydrate: 5,3 g

Tag 4

Frühstück

Variante 1

Beerenshake

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g gefrorene Himbeeren
- 400 g Vanillejoghurt
- 200 ml Milch
- 4 Minzblatt

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einen Standmixer geben, ca 1.5 Minuten mixen und anschließend Glas mit einem Minzblatt verzieren.

Zeit: 5 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 166 kcal

Fett: 11,3 g

Eiweiß: 5,6 g

Kohlenhydrate: 8,6 g

Variante 2

Herzhafter Melonensalat

Zutaten für 4 Personen:

- 100 g Honigmelone
- 100 g Cantaloupe
- 150 g Speck
- 50 g Pinienkerne

Zubereitung:

1. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und an die Seite stellen. Etwas Fett in die noch heiße Pfanne geben und die Speckstreifen anbraten.
2. Anschließend in mundgerechte Stücke schneiden. Die Melonen würfeln, alles zusammen in einer Schale geben.
3. Wer ein Dressing dazu wünscht, kann 2 TL Honig und 2 TL Zitronensaft verrühren und als Dressing hinzugeben.

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 136 kcal

Fett: 7,2 g

Eiweiß: 11,9 g

Kohlenhydrate: 4,9 g

10 Uhr Snack

Bananen Püree mit Nüssen

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Bananen
- 100 g Erdnüsse
- 100 g Mandeln
- 200 g Naturjogurt
- 1 Vanillaroma

Zubereitung:

1. Nüsse klein hacken.
2. Die Banane mit einer Gabel zu Mus pressen.
3. Alle Zutaten vermischen und gut gekühlt genießen.

Zeit: 5 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 400 kcal

Fett: 30 g

Eiweiß: 14,3 g

Kohlenhydrate: 14,5 g

Mittagessen

Variante 1

Auberginen-Omelett

Zutaten für 4 Personen:

- 6 Eier
- 75 ml Milch
- 200 g Fetakäse
- 1 große Aubergine
- 2 Tomaten
- 1 Zucchini
- 1 große rote Paprika
- Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Butter

- 1 rote Zwiebel
- Thymian
- Salz und Pfeffer um Würzen

Zubereitung:

1. Das gesamte Gemüse gründlich abwaschen und anschließend in Würfel schneiden. Den Thymian ebenfalls kurz unter fließend Wasser halten und im Anschluss einige Blätter fein zerhacken. Eier, Milch und 1 Prise Salz verquirlen und ca. 50 Prozent des gehackten Thymians untermischen.
2. Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. In der Pfanne sollten Zwiebel und Paprika angebraten werden. Dazu können noch Knoblauch, Aubergine und Zucchini ihren Platz hier finden. Die leckere Gemüsepfanne kann nun mit Gewürzen abgeschmeckt werden und auch der Thymian sollte nicht vergessen werden.
3. Eimasse in eine heiße Pfanne geben und langsam von beiden Seiten goldbraun braten.
4. Fetakäse zerbröckeln und in das Gemüse geben. Omelette mit dem Gemüse füllen, zusammenklappen und auf einem angewärmten Teller anrichten.

Zeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 397 kcal

Fett: 20,1 g

Eiweiß: 17,4 g

Kohlenhydrate: 8,3 g

Variante 2

Thunfisch Steak mit Kräutersauce

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Thunfisch Steak
- 150 g Joghurt
- 100 g Salatcreme
- Schnittlauch
- Dill
- Kerbel
- Petersilie
- 5 EL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitung:

1. Thunfisch in Zitronensaft wenden und anschließend nach Belieben würzen. In der heißen Pfanne von beiden Seiten scharf anbraten, bis der gewünschte Garpunkt erreicht ist.
2. Die Kräuter für die Sauce klein hacken und beiseite Stellen. Naturjogurt, Salatcreme und 1 EL Zitronensaft miteinander verführen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Kräuter hinzufügen.
3. Anschließend entweder als Saucenspiegel oder separat in einer kleinen Schale zusammen mit dem Fisch servieren.

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 542 kcal

Fett: 36 g

Eiweiß: 44,4 g

Kohlenhydrate: 6 g

16 Uhr Snack

Gefüllte Birne

Zutaten für 4 Personen:

- 2 große Birnen
- 100 g Frischkäse
- 50 g gehackte Walnüsse
- 50 g Speckwürfel

Zubereitung:

1. Birne schälen und halbieren. Kerngehäuse entfernen und die Birne aushöhlen.
2. Speckwürfel kurz scharf anbraten und anschließend mit Frischkäse und Walnüssen vermengen.
3. Birnenhälften mit Frischkäsemischung füllen und anschließend für 10 bis 15 Minuten im Backofen garen.

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 224 kcal

Fett: 14,8 g

Eiweiß: 10,2 g

Kohlenhydrate: 12,5 g

Abendessen

Variante 1

Putensteak mit gedünstetem Gemüse

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Putensteaks
- 2 Schalotten
- 200 g Babykarotten
- 200 g Zuckerschoten
- 1 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Putensteak mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend in einer beschichteten Pfanne knusprig anbraten.
2. Babykarotten waschen und schälen. Zuckerschoten waschen. Beides im Dampfgarer für ca. 10 Minuten garen oder alternativ in kochendem Wasser zubereiten.
3. Sobald das Steak gar ist gewürfelte Schalotte im Bratensaft anbraten und anschließend als Sauce über das Steak geben und zusammen mit dem Gemüse anrichten.

Zeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 382 kcal

Fett: 10,1 g

Eiweiß: 58,1 g

Kohlenhydrate: 10 g

Variante 2

Blumenkohl-Brokkoli Suppe mit Pinienkernen

Zutaten für 4 Personen:

- 450 g Blumenkohl
- 450 g Brokkoli
- 400 ml Gemüsebrühe

- 200 ml Sahne
- 100 g Pinienkerne
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Blumenkohl und Brokkoli in kleine Röschen teilen und waschen. Pinienkerne in beschichteter Pfanne ohne Fett dünsten.
2. Blumenkohl und Brokkoli in Topf geben mit Wasser bedecken, Salz hinzugeben und zum Kochen bringen. Wenn gewünschte Bissfestigkeit erreicht ist, einige Röschen an die Seite legen. Das Wasser abschütten und Gemüse in Gemüsebrühe aufkochen.
3. Anschließend mit dem Zauberstab die Suppe pürieren, Sahne hinzugeben und kochen bis gewünschte Sämigkeit erreicht ist.
4. In tiefen Tellern servieren und mit den aufbewahrten Röschen und Pinienkernen garnieren.

Zeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 357 kcal

Fett: 28,8 g

Eiweiß: 14,1 g

Kohlenhydrate: 8 g

Tag 5

Frühstück

Variante 1

Griechischer Joghurt mit Heidelbeeren und Walnüssen

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Naturjoghurt
- 100 g Heidelbeeren
- 100 g gehackte Walnusskerne
- 3 EL Honig

Zubereitung:

1. Joghurt mit 2 EL Honig und den Heidelbeeren vermengen.
2. In ein Glas geben und anschließend einen EL Honig auf der Oberfläche des Joghurts verteilen und die gehackten Walnüsse darauf geben. Gekühlt genießen.

Zeit: 5 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 313 kcal

Fett: 25,2 g

Eiweiß: 7 g

Kohlenhydrate: 8,5 g

Variante 2

Spiegelei und Speck auf gebratener Tomate

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Fleischtomaten
- 4 Eier Größe M oder L
- 4 Speckstreifen
- Salz

Zubereitung:

1. Fleischtomate in 8 Scheiben teilen und in einer beschichteten Pfanne anbraten.
2. Anschließend in einer weiteren Pfanne zunächst vier Spiegeleier anbraten, mit Salz würzen und auf den Tomatenscheiben platzieren.
3. Den Speck knusprig braten und im Anschluss auf den Spiegeleiern platzieren. Nach Belieben mit Petersilie oder Basilikum garnieren.

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 194,3 kcal

Fett: 13,9 g

Eiweiß: 14,7 g

Kohlenhydrate: 2,5 g

10 Uhr Snack

Kaffee Quark mit Kirschen

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Quark
- 50 ml Espresso

- 1 TL Honig
- 50 g Kirschen

Zubereitung:

1. Espresso zubereiten und abkühlen lassen.
2. Quark in einer Schüssel geben und mit kalten Espresso und Honig vermischen.
3. Kirschen halbieren, Steine entfernen und unterrühren. Kalt genießen.

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 101 kcal

Fett: 0,7 g

Eiweiß: 15 g

Kohlenhydrate: 4,6 g

Mittagessen

Variante 1

Gemischter Salat mit Obst

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Feldsalat
- 1 Schalotte
- 1 Birne
- 100 g Speckwürfel
- 100 g Champignons
- 20 ml Balsamico Reduktion

Zubereitung:

1. Feldsalat waschen und in eine Schüssel geben. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Schalotte würfeln und die Birne schälen und würfeln.
2. Schalotte, Pilze, Birne und Speck kurz mit einem EL Olivenöl scharf anbraten.
3. Etwas abkühlen lassen, auf den Feldsalat geben und vermengen. Mit der Balsamico Reduktion garnieren.

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 122 kcal

Fett: 4,6 g

Eiweiß: 13,1 g

Kohlenhydrate: 6,1 g

Variante 2

Tomaten-Käse-Omelett

Zutaten für 4 Personen:

- 8 Eier
- 80 ml Milch
- Muskatnuss
- 125 g braune Champignons
- 2 Fleischtomaten
- 200 g gekochter Schinken
- 125 g geriebener Käse
- Petersilie
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Pilze putzen und vierteln. Tomaten waschen und in Hälften zerteilen. Schinkenscheiben vierteln. Petersilie waschen und grob hacken. Eier und Milch verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Petersilie unterheben.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Pilze darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten und Schinken kurz mit anbraten. Eimasse darüber gießen und bei mittlerer Hitze etwa 10 bis 15 Minuten stocken lassen. Den geriebenen Käse kurz Bratzeit auf das Omelett geben und schmelzen lassen.

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 321 kcal

Fett: 20,1 g

Eiweiß: 30,3 g

Kohlenhydrate: 5 g

16 Uhr Snack

Schoko-Bananen Shake mit Leinsamen

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kleine Banane
- 6 TL Kakaopulver
- 800 ml ungesüßte Mandelmilch
- 50 ml Mineralwasser
- 50 g Leinsamen

Zubereitung:

1. Banane in Scheiben schneiden und mit den übrigen Zutaten in einen Standmixer geben.
2. Ca. 1 ½ Minute auf mittlerer Stufe mixen und anschließend mit Eiswürfeln kalt genießen.

Zeit: 5 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 169 kcal

Fett: 12,4 g

Eiweiß: 7,6 g

Kohlenhydrate: 5,4 g

Abendessen

Variante 1

Roher Schinken auf Gemüse

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Scheiben roher Schinken je nach Wahl
- 125 g Salatgurke
- 125 g Möhre
- 200 g Feldsalat
- 1/2 Bund Schnittlauch
- Senf
- Honig
- Olivenöl
- Weißweinessig
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Möhre und Gurke in feine Würfel schneiden. Schnittlauch, bis auf etwas zum Garnieren, in Röllchen schneiden. Feldsalat waschen und abtropfen lassen.
2. Für das Dressing, Salz, Pfeffer, Senf und Honig gründlich verquirlen. Öl tröpfchenweise darunter schlagen.
3. Vorbereitete Zutaten unter das Dressing rühren. Den Salat auf einem Teller anrichten und das Dressing darauf verteilen.

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 151 kcal

Fett: 7,1 g

Eiweiß: 12,1 g

Kohlenhydrate: 8,5 g

Variante 2

Gefüllte rote Paprika

Zutaten für 4 Personen:

- 4 große rote Paprika
- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 300 ml Gemüsebrühe
- 200 g Endiviensalat
- 100 g Frischkäse mit Kräutern
- Weißweinessig
- Stevia
- Olivenöl
- Senf
- Tomatenmark
- 1 Knoblauchzehe

Zubereitung:

1. Jetzt sollte Knoblauch und Zwiebel fein gehackt sein. Dazu müssen Tomatenmark, Senf und Knoblauch, aber auch Zwiebel, Frischkäse, Eigelb und Gehacktes gut vermischt werden. Nun Salz und Pfeffer zum Würzen nehmen. Fürs Befüllen der Paprika muss der Deckel entfernt werden. Dazu gehören die Paprika in die vorbereitete Pfanne, wo sie mit heißer Brühe begossen werden.
2. Im Backofen werden sie noch mit Wasser, Essig und Zwiebeln sowie verschiedenen Gewürzen und Stevia verfeinert und auch eine kleine Menge Olivenöl sollte nicht vergessen werden.
3. Als Beilage kann ein Endiviensalat eine hervorragende Wahl sein. Und wer die Paprika stilvoll servieren will, der kann aus den Paprikadeckeln noch Dekowürfel machen.

Zeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 426 kcal

Fett: 27 g

Eiweiß: 32 g

Kohlenhydrate: 10,2 g

Tag 6

Frühstück

Variante 1

Obstsalat

Zutaten für 4 Personen:

- 150 g rote Johannisbeeren
- 150 g schwarze Johannisbeeren
- 100 g Mandelblättchen
- 100 g Himbeere

Zubereitung:

1. Das Obst waschen und mit einem Küchentuch trocknen.
2. Mit dem Mandelblättchen vermengen und nach Belieben mit Stevia süßen.

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 189 kcal

Fett: 14,2 g

Eiweiß: 6,2 g

Kohlenhydrate: 8 g

Variante 2

Rührei mit Speck und Avocado Stücken

Zutaten für 4 Personen:

- 6 Eier
- 75 ml Milch
- 100 g Speckwürfel
- Schnittlauch
- 1 Avocado
- 1 TL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Eier mit Milch, Salz und Pfeffer verquirlen.
2. Speck in Pfanne anbraten und Eimasse darüber geben. Rührei goldgelb braten.
3. Avocado in schmale Scheiben schneiden, mit Zitrone beträufeln und anschließend auf dem Teller um das Rührei drapieren.

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 260 kcal

Fett: 18 g

Eiweiß: 16 g

Kohlenhydrate: 7,1 g

10 Uhr Snack

Grüner Smoothie mit Leinsamen

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Spinat
- 100 g Staudensellerie
- 1 Papaya

- 1 Bund Petersilie
- 200 ml Mineralwasser
- 50 g Leinsamen

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einen Standmixer geben und circa 1 Minute bei höchster Geschwindigkeit mixen.
2. Schmeckt am besten eiskalt.

Zeit: 5 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 78 kcal

Fett: 4 g

Eiweiß: 3,5 g

Kohlenhydrate: 2,8 g

Mittagessen

Variante 1

Kabeljaufilet

Zutaten für 4 Personen:

- 1000 g Kabeljau
- 150 ml Milch
- 2 Eigelbe
- 1 rote Zwiebel
- 1000 ml Gemüsebrühe
- 1 Gewürzgurke
- 50 ml Weißwein

- schwarzer Pfeffer
- Lorbeerblätter
- Salz zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Eigelbe werden in der Schüssel mit warmer Milch verquirlt. Dies sollte langsam und mit Vorsicht geschehen. Dann sollte der Joghurt folgen und alles sollte in einem Wasserbad langsam erhitzt werden. So kann dann auch noch die Gurke untergerührt werden.
2. Mit einer gewürfelten Schalotte werden Wein, Gewürze und Brühe aufgekocht. Hier kann der Fisch für maximal 6 Minuten ziehen. Der Kenner schöner Fischgerichte wird auch die leckere Soße besonders schätzen.

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 548 kcal

Fett: 54 g

Eiweiß: 6,5 g

Kohlenhydrate: 2,6 g

Variante 2

Speckrührei

Zutaten für 4 Personen:

- 6 dünne Scheiben Speck
- 10 Eier
- 200 g braune Champignons
- Öl

Zubereitung:

1. Die Champignons putzen und halbieren. 5 Speckstreifen quer halbieren.
2. Speckscheiben in 1 EL Öl auslassen, aus der Pfanne nehmen. Pilze im heißen Fett braten. 10 Eier verquirlen, mit Salz, Pfeffer würzen, in die Pfanne geben, stocken lassen. Mit 1 EL Petersilie garnieren.

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 322 kcal

Fett: 24,3 g

Eiweiß: 24,5 g

Kohlenhydrate: 1,9 g

16 Uhr Snack

Nussriegel

Zutaten für 4 Personen:

- 100 g Mandeln
- 100 g Walnüsse
- 100 g Erdnüsse
- 8 EL Honig

Zubereitung:

1. Nüsse hacken und zusammen in eine Schüssel geben. Mit Honig zu einer Masse verrühren.
2. Anschließend auf ein Backblech mit Backpapier auslegen und ca. 8 bis 10 Minuten auf 180 Grad ausbacken.
3. Abkühlen lassen und als leckeren Snack genießen.

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 503 kcal

Fett: 41,2 g

Eiweiß: 16 g

Kohlenhydrate: 13,8 g

Abendessen

Variante 1

Forelle mit Linsengemüse

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Forellenfilets
- 100 g Linsen
- 500 g Chicorée
- 3 rote Zwiebeln
- 250 g Feldsalat
- 2 EL Senf
- 3 EL Öl
- Salz und Pfeffer sowie Zucker zum Würzen

Zubereitung:

1. Linsen in 500 ml Salzwasser ca. 15 Minuten köcheln.
2. Chicorée in Streifen schneiden. Linsen abtropfen lassen. Feldsalat waschen und trocken. Schalotten fein würfeln. Essig, ca. 1 EL Wasser, Schalottenwürfel, Senf, etwas Salz, Pfeffer, Zucker verrühren. Öl zum Schluss unterschlagen. Linsen mit der Vinaigrette mischen.

3. Filets in Stücke schneiden. Salat, Chicorée und Feldsalat mischen, mit Forellenfilets anrichten. Linsenvinaigrette darüber geben.

Zeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 218 kcal

Fett: 8 g

Eiweiß: 28,1 g

Kohlenhydrate: 6,6 g

Variante 2

Gemüseauflauf

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Brokkoli
- 100 g Erbsen
- 2 Möhren
- 250 g Blumenhohl
- 100 g Rosenkohl
- 250 ml Sahne
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 Ei
- 100 g geriebene Sahne
- Salz, Pfeffer und Muskatnuss zum Würzen

Zubereitung:

1. Gemüse zerkleinern und waschen. Auflaufform ausfetten und Backofen auf 180 Grad vorheizen.
2. Sahne, Gemüsebrühe und Ei zu einer Sauce verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

3. Gemüse in Auflaufform verteilen, Sauce darüber geben, mit Käse bestreuen und für 20 Minuten in den Backofen.

Zeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 146 kcal

Fett: 6 g

Eiweiß: 4 g

Kohlenhydrate: 5,5 g

Tag 7

Frühstück

Variante 1

Pancakes mit Kokosflocken

Zutaten für 4 Personen:

- 6 Eier
- 100 g gemahlene Mandeln
- 50 g Eiweißpulver Vanille
- 50 g Kokosflocken
- 200 ml Milch

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einer Schüssel zu einem Teig ohne Klümpchen verarbeiten.
2. In einer heißen Pfanne wird der Teig dann zu Pancakes gebacken.
3. Nach Belieben kann dieses Rezept noch um Kakaopulver ergänzt werden, um so Schoko Pancakes zuzubereiten.

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 408 kcal

Fett: 29,8 g

Eiweiß: 26,4 g

Kohlenhydrate: 5,9 g

Variante 2

Rührei mit Käse und Schinken

Zutaten für 4 Personen:

- 8 Eier Größe M oder L
- 6 Scheiben gekochter Schinken
- 100 ml Milch
- Salz
- Pfeffer
- Petersilie
- 50 g geriebener Käse

Zubereitung:

1. Die Eier mit Milch, Pfeffer und Salz in einer Schüssel verrühren. Den Schinken würfeln und hinzugeben. Die Petersilie hacken und in einer kleinen Schale aufbewahren.
2. Das Rührei in eine heiße Pfanne geben und wenn sich Flocken bilden Käse und Petersilie hinzugeben. Das Rührei ist fertig sobald es die gewünschte Bräune hat.

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 183 kcal

Fett: 23,1 g

Eiweiß: 33 g

Kohlenhydrate: 6,2 g

10 Uhr Snack

Gemügesticks mit Kräuterdip

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Karotte
- 100 g Schlangengurke
- 50 g Frischkäse
- 1 EL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer
- Petersilie
- Schnittlauch
- Kerbel

Zubereitung:

1. Salatgurke der Länge nach halbieren, aushöhlen und in dünne Streifen schneiden.
2. Karotte schälen und in Streifen schneiden. Kräuter hacken und anschließend mit Frischkäse und Zitronensaft vermengen. Bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 75 kcal

Fett: 4,1 g

Eiweiß: 10,1 g

Kohlenhydrate: 1,8 g

Mittagessen

Variante 1

Putenragout

Zutaten für 4 Personen:

- 800 g Putenfleisch
- 1 große Gemüsezwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Zitrone
- 3 EL Sojasoße
- Estragon
- Thymian
- Zimt
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Zwiebeln in Ringe schneiden, Knoblauch hacken. Beides mit Thymian anbraten.
2. Fleisch würfeln. Fleisch zufügen, anbraten.
3. Saft, Sojasoße, 150 ml Wasser angießen. Kräuter, Gewürze, Schale zugeben. Salzen, pfeffern. Ca. 45 Minuten schmoren.

Zeit: 55 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 302 kcal

Fett: 11,3 g

Eiweiß: 16,8 g

Kohlenhydrate: 9,1 g

Variante 2

Gemüsefrikadellen mit Joghurtsauce

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Hackfleisch
- 1 Ei
- Salz

- Pfeffer
- Senf
- 100 g Mais
- 2 Karotten
- 1 Schalotte
- 1 Stange Lauch
- 150 g Naturjogurt
- 1 EL Limettensaft
- 1 Bund Petersilie

Zubereitung:

1. Karotten schälen und hobeln. Lauch putzen und hacken. Maiskörner vom vorgekochten Kolben lösen.
2. Hackfleisch mit Ei, Gewürzen, dem Gemüse und Senf. Schalotte würfeln und ebenfalls mit Hack vermischen. Frikadellen formen und anbraten.
3. Petersilie hacken und mit Joghurt und Limettensaft vermischen. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen. Gut gekühlt zu den Frikadellen servieren.

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 225 kcal

Fett: 13,8 g

Eiweiß: 11,2 g

Kohlenhydrate: 6,6 g

16 Uhr Snack

Apfelsandwich

Zutaten für 4 Personen:

- 2 grüne Äpfel
- 100 g Erdnussbutter
- 25 g gehackte Erdnüsse

Zubereitung:

1. Kerngehäuse des Apfels ausstechen. Zwei gleich breite Stücke aus der Mitte des Apfels schneiden.
2. Apfelringe mit Erdnussbutter bestreichen und mit Erdnüssen und bestreuen.
3. Zusammenklappen und direkt verzehren.

Zeit: 5 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 227 kcal

Fett: 15,1 g

Eiweiß: 7,7 g

Kohlenhydrate: 13,2 g

Abendessen

Variante 1

Pilzsteak

Zutaten für 4 Personen:

- 800 g Steak
- 1000 g Pilzmix (Champignons, Austernpilze, Pfifferlinge)
- 1 große Gemüsezwiebel
- 200 ml Sahne
- 5 EL Olivenöl

- Pfefferkörner
- Pfeffer und Salz zum Würzen

Zubereitung:

1. Pilze in Scheiben schneiden. Zwiebeln fein würfeln.
2. Fleisch in der heißen Pfanne von beiden Seiten goldbraun anbraten, nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen. Nach dem anbraten das Fleisch herausnehmen zum Ruhen in Folie wickeln.
3. Nun die Pilze mit den Zwiebeln und einigen Pfefferkörnern in die Pfanne geben und unter Rühren ca. 5 Minuten braten.
4. Mit Salz würzen. Sahne zugießen und aufkochen. Steak und Pilzsoße anrichten, mit buntem Pfeffer bestreuen und mit Rosmarin garnieren.

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Normal

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 211 kcal

Fett: 9 g

Eiweiß: 11,4 g

Kohlenhydrate: 5,6 g

Variante 2

Kohllasagne

Zutaten für 4 Personen:

- 6 - 8 große Weisskohlblätter
- 500 g Hackfleisch
- 1 Ei
- Senf
- Salz und Pfeffer
- 1 Dose Tomatenstücke
- Tomatenmark

- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 100 g geriebenen Käse

Zubereitung:

1. Weißkohlblätter kurz dünsten und beiseite stellen.
2. Hackfleisch mit Ei, Senf und Gewürzen mischen. Zwiebel würfeln und in einem kleinen Topf anschwitzen.
3. Tomatenstücke, Tomatenmark und Brühe hinzugeben, abschmecken.
4. Auflaufform mit einem Kohlblatt auslegen mit Hack bestreichen und Sauce bedecken. Dies wiederholen bis die Form gefüllt ist.
5. Mit Käse bestreuen und ca. 20 bis 25 Minuten bei 180 Grad im Ofen lassen.

Zeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Normal

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 303 kcal

Fett: 9 g

Eiweiß: 14 g

Kohlenhydrate: 1,8 g

Tag 8

Frühstück

Variante 1

Beeren Jogurt mit Walnüssen

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Naturjogurt
- 50 g Heidelbeeren
- 50 g Himbeeren
- 100 g Erdbeeren
- 2 TL Vanillezucker
- 2 TL gehackte Walnüsse

Zubereitung:

1. Die Beeren waschen und Erdbeeren in Würfel oder Scheiben schneiden. Die Walnüsse in Stücke hacken.
2. Naturjogurt in einer Schale mit Vanillezucker verrühren und anschließend die Beeren und Walnüsse hinzugeben.

Zeit: 5 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 190 kcal

Fett: 17,3 g

Eiweiß: 13 g

Kohlenhydrate: 4 g

Variante 2

Tomate Mozzarella mit Schinken

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Tomaten
- 2 Mozzarellakugeln
- 8 Streifen roher Schinken
- Tomatensalz

Zubereitung:

1. Die Tomaten und den Mozzarella in Scheiben schneiden. Anschließend eine Scheibe Mozzarella zwischen zwei Tomatenscheiben platzieren.
2. Nach Geschmack mit Tomatensalz würzen. Anschließend mit einem Streifen rohen Schinken umwickeln und nach Wunsch noch mit etwa Basilikum garnieren.

Zeit: 5 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 283 kcal

Fett: 22,5 g

Eiweiß: 23 g

Kohlenhydrate: 4,3 g

10 Uhr Snack

Gurkenhäppchen

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Schlangengurke
- 1 Mozzarella

- 4 Scheiben Schinken (roh oder gekocht)

Zubereitung:

1. Die Gurke schälen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Mozzarella und Schinken passend zuschneiden und jeweils zwischen zwei Gurkenscheiben platzieren.
2. Bei Bedarf mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Zeit: 5 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 237 kcal

Fett: 26 g

Eiweiß: 22 g

Kohlenhydrate: 0,9 g

Mittagessen

Variante 1

Hühnerfrikassee mit Pfifferlingen

Zutaten für 4 Personen:

- 750 g Hähnchenfilet
- 8 Frühlingszwiebeln
- 4 TL Butter
- 400 g Pfifferlinge
- 150 ml Hühnerfond
- 80 ml saure Sahne
- Safran, Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Fleisch würfeln. Fleisch in geschmolzener Butter ca. 3 Minuten braten. Pfifferlinge mit gehackten Frühlingszwiebeln in den Topf geben. Mit Salz, Pfeffer, Safran würzen, kurz weitergaren.
2. Mit dem Hühnerfond ablöschen. Saure Sahne einrühren, anrichten.

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 532 kcal

Fett: 30,5 g

Eiweiß: 34 g

Kohlenhydrate: 17,3 g

Variante 2

Frikadellen mit Feldsalat

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g gemischtes Hack
- 1 Ei
- 1 große Gemüsezwiebel
- 60 ml Gemüsebrühe
- 5 EL Weißweinessig
- Olivenöl
- geriebener Käse
- Petersilie
- 3 Frühlingszwiebeln
- 300 g Feldsalat
- 6 Tomaten
- Pinienkerne

Zubereitung:

1. Zwiebel würfeln. Zwiebel in 2 EL heißem Wasser dünsten. Feldsalat waschen und Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Petersilie hacken. Vorbereitete Zutaten mit Hack, Ei, Paniermehl verkneten, mit Salz, Pfeffer würzen.
2. Eine Pfanne mit Öl ausstreichen. Aus der Masse Frikadellen formen, 8 - 10 Minuten von beiden Seiten braten. Tomaten in Scheiben schneiden.
3. Brühe, Essig, Salz, Pfeffer, Öl verrühren. Tomaten und Frühlingszwiebeln mit Dressing beträufeln. Parmesan darüber hobeln und Pinienkerne hinzugeben. Anrichten.

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 580 kcal

Fett: 34 g

Eiweiß: 21,5 g

Kohlenhydrate: 9,2 g

16 Uhr Snack

Stracciatella Quark mit Weintrauben

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Magerquark
- 3 TL Schokoraspeln
- 1 Vanillearoma
- 75 g Weintrauben

Zubereitung:

1. Den Quark mit den Schokoraspeln und dem Vanillearoma vermischen.

2. Weintrauben waschen, halbieren und hinzufügen. Gekühlt genießen.

Zeit: 5 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 120 kcal

Fett: 2,2 g

Eiweiß: 15,1 g

Kohlenhydrate: 11,5 g

Abendessen

Variante 1

Lachs auf Rucola mit Pinienkernen

Zutaten für 4 Personen:

- 800 g Lachsfilet
- 1 EL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer
- 250 g Rucola
- 45 g Pinienkerne
- 25 ml Balsamico

Zubereitung:

1. Lachs in Zitronensaft wenden, anschließend würzen und in einer beschichteten Pfanne anbraten. In einer zweiten Pfanne die Pinienkerne ohne Fett rösten.
2. Rucola waschen, trocknen und als Nest auf dem Teller arrangieren. Lachs darauf platzieren, mit Pinienkernen bestreuen und mit Balsamico beträufeln.

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 365 kcal

Fett: 19,2 g

Eiweiß: 41,2 g

Kohlenhydrate: 4,2 g

Variante 2

Pilzrahmsuppe

Zutaten für 4 Personen:

- 150 g braune Champignons
- 150 g Pfifferlinge
- 150 g Austernpilze
- 500 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Sahne
- 1 Zwiebel
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel würfeln.
2. Öl in Topf geben und zunächst die Zwiebel anbraten, dann Pilze hinzu geben. Nach ca. 2 bis 3 Minuten einige Pilze entnehmen, den Rest mit Brühe und Sahne ablösen.
3. Aufkochen und anschließend mit dem Zauberstab passieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Suppe auf Teller verteilen und mit Pilz Scheiben und eventuell etwas Petersilie garnieren.

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 166 kcal

Fett: 24 g

Eiweiß: 22 g

Kohlenhydrate: 6,2 g

Tag 9

Frühstück

Variante 1

Süßer Smoothie mit Joghurt

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Erdbeeren
- 200 g Joghurt
- 100 g gemahlene Mandeln
- 500 ml ungesüßte Mandelmilch

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einen Standmixer geben, die Erdbeeren zuvor halbieren. Für etwa 4 Minuten mixen.
2. Je nach Geschmack entweder zwei Eiswürfel hinzugeben oder im Kühlschrank kaltstellen ehe der Smoothie getrunken wird.

Zeit: 5 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 278 kcal

Fett: 21,9 g

Eiweiß: 8,9 g

Kohlenhydrate: 10,5 g

Variante 2

Rührei mit Lachs

Zutaten für 4 Personen:

- 8 Eier Größe M oder L
- 300 g Räucherlachs
- 100 ml Milch
- Salz
- Pfeffer
- Schnittlauch

Zubereitung:

1. Eier in eine Schüssel geben, mit Milch, Salz und Pfeffer verrühren. Schnittlauch hacken und hinzugeben. Etwa Öl oder Butter in eine beschichtete Pfanne geben und erhitzen.
2. Rührei goldbraun braten. Lachs in Streifen schneiden und auf einem Teller zusammen mit Rührei anrichten. Wer mag kann noch etwas Kräuterquark dazu nehmen.

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 252 kcal

Fett: 14,8 g

Eiweiß: 26,1 g

Kohlenhydrate: 2,1 g

10 Uhr Snack

Apfel Quark

Zutaten für 4 Personen:

- 1 roter Apfel

- 400 g Magerquark
- 2 TL Honig
- 1 Prise Zimt

Zubereitung:

1. Apfel schälen und in Stücke schneiden, mit Quark, Honig und Zimt verrühren.
2. Kalt stellen und gut gekühlt genießen.

Zeit: 5 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 162 kcal

Fett: 10,1 g

Eiweiß: 15 g

Kohlenhydrate: 8,1 g

Mittagessen

Variante 1

Eisbergsalat mit Ei und gebratenen Champignons

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Eisbergsalat
- 4 Eier
- 200 g Champignons
- 1 Zwiebel
- 100 g Naturjoghurt
- Petersilie
- 1 EL Zitronensaft

- Salz und Pfeffer
- 1 TL Olivenöl

Zubereitung:

1. Salat waschen und schneiden, anschließend trocknen und in eine Schüssel geben. Eier nach Belieben kochen. Zwiebel in Streifen schneiden, Pilze putzen und in Scheiben schneiden.
2. Pfanne erhitzen, Öl erhitzen und dann Zwiebeln und Pilze hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Eier vierteln und in Schüssel zum Salat geben, Zwiebeln und Pilze dazu geben.
4. Joghurt mit Zitronensaft, gehackter Petersilie, Salz und Pfeffer vermischen und anschließend über den Salat geben.

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 213 kcal

Fett: 10,6 g

Eiweiß: 15,2 g

Kohlenhydrate: 6,3 g

Variante 2

Gefüllte Kohlrabi

Zutaten für 4 Personen:

- 4 große Kohlrabi
- 500 g Hackfleisch
- 2 Eier
- Senf
- 1 Zwiebel
- Salz und Pfeffer

- Petersilie
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 200 ml Sahne

Zubereitung:

1. Kohlrabi schälen, Deckel abschneiden und Kohlrabi aushöhlen. Hohle Kohlrabi beiseitelegen und das herausgetrennte Innenleben fein hacken.
2. Zwiebel würfeln, Hackfleisch mit einem Ei, Senf, Petersilie und Gewürzen vermengen. Hohle Kohlrabi mit Hackfleisch füllen und in eine hohe Auflaufform stellen. Gemüsebrühe mit Sahne, Ei und gehackten Kohlrabistücken mischen, würzen und über den Kohlrabi gießen.
3. Bei 180 Grad ca. 30 Minuten im Ofen lassen und vor dem Servieren ein wenig abkühlen lassen.

Zeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 390 kcal

Fett: 15,8 g

Eiweiß: 13,3 g

Kohlenhydrate: 5,5 g

16 Uhr Snack

Trauben und Käse

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Trauben kernlos
- 50 g Gouda
- 50 g Camembert

- 50 g Maasdamer

Zubereitung:

1. Trauben gut waschen, anschließend den Käse in Würfel schneiden und auf einem Holzbrett servieren.
2. Für unterwegs kann man diesen Snack auch sehr gut mit Zahnstochern vorbereiten.

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 216 kcal

Fett: 14 g

Eiweiß: 12,3 g

Kohlenhydrate: 8,5 g

Abendessen

Variante 1

Hähnchen Kokos Pfanne

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Hähnchen
- 2 rote Paprika
- 1 Karotte
- 70 g Erbsen
- 1 kleine Chilischote
- 1 Zwiebel
- 350 ml Kokosmilch
- 100 ml Orangensaft
- ½ Zucchini

- 1 Eiweiß

Zubereitung:

1. Paprika, Hühnchen, Karotte, Zucchini und Zwiebel in Würfel schneiden. Die Chilischote fein hacken.
2. Hühnchen in Eiweiß wenden und scharf anbraten. Gemüse bis auf die Erbsen hinzufügen und mit ein wenig Salz würzen. Erbsen nach etwa vier Minuten hinzugeben und mit Orangensaft ablöschen.
3. Kurz aufkommen und anschließend langsam die Kokosmilch hinzufügen. Während des Kochens zwei Mal abschmecken und warten bis die gewünschte Sämigkeit erreicht wurde.

Zeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 324 kcal

Fett: 13,5 g

Eiweiß: 21,5 g

Kohlenhydrate: 11,2 g

Variante 2

Gefüllte Champignons

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g große Champignons
- 100 g Frischkäse
- 1 Knoblauchzehe
- Schnittlauch
- Petersilien
- 50 g Naturjoghurt
- 1 TL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Champignons putzen und vorsichtig den Stiel entfernen. Frischkäse mit gehackten Kräutern und Knoblauch vermengen. Mit einem Teelöffel die Pilze füllen und auf ein Backblech legen. 15 Minuten bei 180 Grad im Backofen.
2. Joghurt mit Zitronensaft, Kräutern, Salz und Pfeffer mischen und kühlstellen. Anschließend kann das Dressing zu den gefüllten Champignons gereicht werden.

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 289 kcal

Fett: 21,5 g

Eiweiß: 24,9 g

Kohlenhydrate: 10,9 g

Tag 10

Frühstück

Variante 1

Vanille Quark mit Kirschen

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Quark
- 1 Vanillearoma
- 100 ml Buttermilch
- 200 g Kirschen

Zubereitung:

1. Kirschen waschen, halbieren und die Steine entfernen.
2. Quark mit Vanillearoma und Buttermilch vermischen und glatt rühren.
3. Kirschen hinzufügen und im Glas oder einer kleinen Schale servieren.

Zeit: 5 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 167 kcal

Fett: 18 g

Eiweiß: 23,9 g

Kohlenhydrate: 7,5 g

Variante 2

Gemüsekuchen

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Karotten
- 1 Zwiebel
- 2 kleine Zucchini
- 200 g Brokkoli
- 4 Eier
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Öl

Zubereitung:

1. Das Gemüsewürfeln und den Brokkoli in möglichst kleine Teile teilen. In einer Schüssel mit den Eiern vermengen und nach Geschmack würzen.
2. Öl in der Pfanne erhitzen und als kleine Pufferchen anbraten. Dazu kann zum Beispiel Joghurt oder Quark gereicht werden.

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 343 kcal

Fett: 18 g

Eiweiß: 22,4 g

Kohlenhydrate: 6,9 g

10 Uhr Snack

Power Smoothie mit Mandeln

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Kirschen
- 100 g gemahlene Mandeln
- 600 ml ungesüßte Mandelmilch
- 200 g Himbeeren

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einen Standmixer geben und 4 Minuten auf höchster Stufe mixen. Gekühlt servieren.

Zeit: 5 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 231 kcal

Fett: 17 g

Eiweiß: 7,3 g

Kohlenhydrate: 10,5 g

Mittagessen

Variante 1

Gefüllte Zucchini

Zutaten für 4 Personen:

- 2 große Zucchini
- 300 g Frischkäse
- 4 Scheiben Kochschinken
- 1 Bund Petersilie
- 1 TL Zitrone

Zubereitung:

1. Zucchini halbieren und aushöhlen. Petersilie hacken, mit Frischkäse und Zitrone mischen. Schinken zerkleinern und zur Käsemasse hinzugeben.
2. Zucchini mit Käsemasse füllen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Anschließend 15 bis 20 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad garen.

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 339 kcal

Fett: 22,2 g

Eiweiß: 13,3 g

Kohlenhydrate: 7,6 g

Variante 2

Gebratener Chicorée mit Walnussessig

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Chicorée
- Walnussessig
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Den Chicorée halbieren und in einer Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten anbraten. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen sowie mit Walnussessig beträufeln.

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 133 kcal

Fett: 18 g

Eiweiß: 18,8 g

Kohlenhydrate: 13,3 g

16 Uhr Snack

Erdbeerjoghurt mit Balsamicoessig und grünem Pfeffer

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Joghurt
- 200 g Erdbeeren
- 10 g grüner Pfeffer
- Balsamicoessig

Zubereitung:

1. Die Erdbeeren waschen, halbieren und in einer Schüssel mit dem Joghurt vermengen.
2. Den grünen Pfeffer zermahlen und den Joghurt mit dem Pfeffer und Balsamico würzen.

Zeit: 5 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 203 kcal

Fett: 14,8 g

Eiweiß: 5,6 g

Kohlenhydrate: 11,2 g

Abendessen

Variante 1

Matjessalat

Zutaten für 4 Personen:

- 8 Matjesfilets
- 1 rote Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 150 g Gewürzgurken
- 1 Zwiebel
- Essig
- Gurkenflüssigkeit
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Den Matjes in Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Dann die Zwiebel würfeln und ebenfalls hinzufügen. Das Gemüse in Scheiben bzw. Scheiben schneiden und alles zusammen in der Schüssel vermengen. Mit einer Mischung aus Essig und etwas Gurkenwasser marinieren und entweder gleich servieren oder im Kühlschrank für mehrere Stunden ziehen lassen.

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 500 kcal

Fett: 36,4 g

Eiweiß: 30,2 g

Kohlenhydrate: 6,1 g

Variante 2

Spargelauflauf

Zutaten für 4 Personen:

- 750 g weißer Spargel
- 750 g grüner Spargel
- 12 Scheiben gekochter Schinken
- 200 ml Sahne
- 1 Becher Schmand
- 1/2 Bund Schnittlauch
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Den Spargel schälen und in heißem Wasser für 10 Minuten vorgaren. Für die Sauce in einer Schüssel Sahne, Schmand und die in Ringe geschnittenem Schnittlauch vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Eine kleine Menge der Sauce auf dem Boden einer Auflaufform verteilen. Zuerst den weißen Spargel darauf verteilen und diesem mit dem gekochten Schinken abdecken. Die restliche Sauce darauf verteilen und alles für 20 Minuten in den auf 180° vorgeheizten Ofen zu Ende garen.

Zeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 309 kcal

Fett: 30 g

Eiweiß: 25,3 g

Kohlenhydrate: 23,2 g

Tag 11

Frühstück

Variante 1

Grüner Smoothie

Zutaten für 4 Personen:

- 1 grüner Apfel
- 100 g Salatgurke
- 1 grüne Paprika
- Petersilie
- 2 Kiwis
- 300 ml Buttermilch
- 50 ml Mineralwasser

Zubereitung:

1. Apfel, Kiwi und Gurke schälen.
2. Anschließend sämtliches Obst und Gemüse zerkleinern und die Petersilie hacken.
3. Mit den übrigen Zutaten in einen Standmixer geben und etwa 4 Minuten mixen.

Zeit: 5 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 336 kcal

Fett: 6,4 g

Eiweiß: 9,9 g

Kohlenhydrate: 6,1 g

Variante 2

Frittata mit Champignons

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Champignons
- 6 Eier
- 100 ml Milch
- 200 ml Sahne
- ½ TL Muskat
- 50 g Parmesan
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. In einer Auflaufform verteilen und den Backofen auf 180 Grad vorwärmen. Eier, Milch, Sahne, Muskat, Salz und Pfeffer miteinander zu einer Sauce verrühren und über den Spinat geben.
2. Mit Parmesan bestreuen und in den Ofen stellen. 20 bis 25 Minuten backen, bis der Käse goldbraun ist.

Zeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 388 kcal

Fett: 25,2 g

Eiweiß: 17,6 g

Kohlenhydrate: 10 g

10 Uhr Snack

Rote Bete Chips

Zutaten:

- 200 g vorgekochte Rote Bete
- 100 g Creme Fraiche
- 50 g Kresse
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die rote Bete in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Die Scheiben auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech ausbreiten und bei 100° im Ofen langsam trocknen. Je nach Ofen und Größe der Roten Bete kann dies zwischen 60-90 Minuten benötigen. Danach mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Für den Dip das Creme Fraiche mit der Kresse vermengen und nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zeit: 90 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 100 kcal

Fett: 7,7 g

Eiweiß: 1,9 g

Kohlenhydrate: 5 g

Mittagessen

Variante 1

Gefüllte Paprikas

Zutaten für 4 Personen:

- 8 eingelegte Paprikas
- 100 g Quark
- 100 g Kräuterfrischkäse
- 6 getrocknete Tomaten
- 10 Blätter Basilikum
- 1 Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. In einem Mixer Frischkäse, Quark, Tomaten, Basilikum und den gepressten Knoblauch auf höchster Stufe zu einer Creme verarbeiten. Diese mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die eingelegten ganzen Paprikas abtropfen lassen und mit der Creme befüllen. Entweder sofort servieren oder im Kühlschrank lagern.

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 227 kcal

Fett: 17,1 g

Eiweiß: 9,1 g

Kohlenhydrate: 6,6 g

Variante 2

Grünkohl Pfanne

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Grünkohl
- 400 g Rinderhack

- 1 Zwiebel
- 2 EL gehackte Petersilie
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 1 EL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Zwiebeln in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Das Rinderhack hinzufügen und durchbraten. Zum angebratenen Fleisch den Grünkohl hinzufügen. Alle Zutaten miteinander vermengen und nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Gemüsepfanne für 10 Minuten bei kleiner Hitze durchziehen lassen und nach Geschmack kurz vor dem Servieren mit dem mittelscharfen Senf würzen.

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 320 kcal

Fett: 13,7 g

Eiweiß: 15,7 g

Kohlenhydrate: 8 g

16 Uhr Snack

Zitrusfrüchtesalat

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Hüttenkäse
- 1 Grapefruit
- 1 Orange

- Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Zitrusfrüchte schälen und mit einem scharfen Messer entlang der Trennhäute die Filets herausschneiden.
2. In einer Schüssel mit dem Hüttenkäse und einer Prise Pfeffer mischen und vor dem Verzehr am besten gut gekühlt aus dem Kühlschrank genießen.

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 140 kcal

Fett: 4,5 g

Eiweiß: 13,1 g

Kohlenhydrate: 10,8 g

Abendessen

Variante 1

Gefüllte Gurken mit Thunfischsalat

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Salatgurken
- 500 g Thunfisch aus der Dose
- 1 rote Zwiebel
- 1 gelbe Paprika
- 1 Tomate
- 100 g Mayonnaise
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Gurken schälen und sowohl längs als auch quer einschneiden. Mit einem Teelöffel die Kerne entfernen, so dass sich eine Öffnung zum Befüllen bildet.
2. Für die Füllung den Thunfisch abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Zwiebel, Tomate und Paprika fein würfeln und ebenfalls mit dem Thunfisch vermengen. Die Mayonnaise hinzufügen und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gurken damit befüllen und sofort servieren.

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 390 kcal

Fett: 26,4 g

Eiweiß: 28,2 g

Kohlenhydrate: 7,7 g

Variante 2

Herzhafte Kürbissuppe mit Speckwürfel

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Hokkaido Kürbis
- 800 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Kokosmilch
- 100 g gewürfelter Speck
- 2 Zwiebeln
- 1 Süßkartoffel
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Zwiebeln sowie den Kürbis und die Süßkartoffel würfeln. In einem Topf zuerst die Zwiebeln mit etwas Öl glasig anbraten und dann das übrige vorbereitete Gemüse hinzufügen und kurz mitbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und für etwa 25 Minuten bei mittlerer Hitze garen.
2. In der Zwischenzeit in einer Pfanne die Speckwürfel ohne Öl knusprig anbraten. Nach der Garzeit alles pürieren und die Kokosmilch hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und beim Anrichten mit den Speckwürfeln garnieren.

Zeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 348 kcal

Fett: 19,5 g

Eiweiß: 19,7 g

Kohlenhydrate: 16,3 g

Tag 12

Frühstück

Variante 1

Stracciatella Quark mit Rhabarber

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Magerquark
- 2 Stangen Rhabarber
- 20 g Schokoraspeln (Zartbitter)
- 2 EL Kokosmilch

Zubereitung:

1. Den Rhabarber in mundgerechnete Stück schneiden. Anschließend alle übrigen Zutaten miteinander vermengen und den Rhabarber hinzugeben. Ca. 30 Minuten im Kühlschrank aufbewahren und anschließend kalt genießen.

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 178 kcal

Fett: 11 g

Eiweiß: 10,9 g

Kohlenhydrate: 7,6 g

Variante 2

Frühstücksburger

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Möhren
- 4 Scheiben gekochte Hühnerbrust
- 4 Eier
- 100 g Eisbergsalat
- 100 g Quark
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 TL Limettensaft
- 1 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Zunächst werden die Möhren in feine Streifen gehobelt und anschließend mit einem Ei vermengt.
2. Das Öl in der Pfanne erhitzen und anschließend den Mix aus Möhren und Ei in dünner, runder Form anbraten. Anschließend wird die Hühnerbrust knusprig angebraten.
3. Im nächsten Schritt wird die Hühnerbrust auf den angebratenen Möhren platziert und die übrigen Eier als Spiegeleier zubereitet. Der Eisbergsalat wird auf der Hühnerbrust platziert und im Anschluss kommt ein Spiegelei darauf.
4. Die übrigen Zutaten vermischen, abschmecken und als Dip servieren oder zwischen Eisbergsalat und Hühnerbrust als Dressing nutzen.

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 180 kcal

Fett: 8,5 g

Eiweiß: 16,4 g

Kohlenhydrate: 5,3 g

10 Uhr Snack

Kochbananenchips

Zutaten:

- 2 Kochbananen
- 2 EL Kokosöl
- Salz
- weitere Gewürze nach Geschmack

Zubereitung:

1. Die Kochbananen in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. In einer Schüssel mit dem Kokosöl sowie Salz und weiteren Gewürzen oder Kräutern nach Geschmack aromatisieren.
2. Die Chips auf einem Blech mit Backpapier verteilen und in dem auf 180° vorgeheizten Ofen für 30 Minuten backen.

Zeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 152 kcal

Fett: 10,4 g

Eiweiß: 1,2 g

Kohlenhydrate: 9,5 g

Mittagessen

Variante 1

Ingwerhackbällchen

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Rinderhackfleisch
- 30 g Ingwer
- 1 Ei
- 1 Knoblauchzehe
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Den Ingwer fein würfeln und zusammen mit dem Hackfleisch, dem Ei und der gepressten Knoblauchzehe zu einer Hackmasse verbinden. Diese mit Salz und Pfeffer würzen und daraus kleine Bällchen oder Frikadellen formen.
2. Diese in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten und entweder warm oder kalt genießen.

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 320 kcal

Fett: 22,1 g

Eiweiß: 26,2 g

Kohlenhydrate: 1,9 g

Variante 2

Kohlrabi-Thunfisch-Salat

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Kohlrabi
- 500 g Dosenthunfisch
- 200 g Joghurt
- 1 Becher Kresse

- 1 rote Zwiebel
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Belieben

Zubereitung:

1. Die Kohlrabis schälen und mit einem Hobel in feine Scheiben hobeln. Zusammen mit dem abgetropften Thunfisch in eine Schüssel geben.
2. Für das Dressing den Joghurt mit der Kresse, der fein gewürfelten roten Zwiebel sowie Salz und ein paar Spritzern Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über dem Salat verteilen. Alles gut durchmischen und sofort servieren.

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 308 kcal

Fett: 16,2 g

Eiweiß: 31 g

Kohlenhydrate: 7,5 g

16 Uhr Snack

Melonensalat

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Honigmelone
- 200 g Wassermelone
- 200 g Schafskäse
- 1 Limette
- Minzblätter zum Garnieren

Zubereitung:

1. Die Melonen entweder mit einem Messer oder einem Teelöffel portionieren und in einer Schüssel mit dem Saft einer Limette sowie dem Minzblättern garnieren.
2. Im Anschluss mit dem gewürfelten Schafskäse vermischen und entweder sofort servieren oder im Kühlschrank lagern.

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 161 kcal

Fett: 9,6 g

Eiweiß: 9,1 g

Kohlenhydrate: 8,4 g

Abendessen

Variante 1

Pastinakenpüree mit Zanderfilet

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Zanderfilets
- 4 Pastinaken
- 275 ml Kokosmilch
- 1 Knoblauchzehe
- Muskatnuss
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Pastinaken schälen und zerkleinern. Danach in etwas Gemüsebrühe kochen und für etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze

garen lassen. Die Pastinaken danach abtropfen lassen und in einem Topf mit Kokosmilch pürieren. Im Anschluss mit Muskatnuss sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

2. In der Zwischenzeit zeitgleich den Fisch vorbereiten und dafür diesen zuerst mit Salz und Pfeffer würzen. Dann in einer Pfanne zuerst die gepresste Knoblauchzehe anbraten und dann den Fisch jeweils für 3-4 Minuten von jeder Seite. Beides zusammen auf einem Teller anrichten und noch warm servieren.

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 319 kcal

Fett: 16,6 g

Eiweiß: 14,2 g

Kohlenhydrate: 9,2 g

Variante 2

Fetaspinat

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g frischer Spinat
- 300 g Feta
- 1 Tomate
- 1 Knoblauchzehe
- Muskatnuss
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Den Spinat waschen, welche Blätter aussortieren und mit einer Salatschleuder trocknen. Den Knoblauch pressen und die Tomate würfeln. Den Feta zudem in mundgerechte Stücke schneiden.

2. In einer Pfanne mit etwas Öl zuerst den Knoblauch anbraten, dann den Spinat hinzufügen. Die Tomaten dazugeben und ebenfalls für etwa 2 Minuten mit garen. Dann mit einer Prise Muskat sowie Salz und Pfeffer würzen. Den Herd ausschalten und den Fetakäse hinzufügen. Kurz alles in der Pfanne verrühren und danach direkt auf Teller verteilen und warm servieren.

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 219 kcal

Fett: 15 g

Eiweiß: 16,5 g

Kohlenhydrate: 3 g

Tag 13

Frühstück

Variante 1

Rührei mit Gemüse

Zutaten für 4 Personen:

- 6 Eier Größe M oder L
- 4 Cherry Tomaten
- 1 kleine Zucchini
- 1 Karotte
- Petersilie
- 4 EL Milch
- 4 EL Wasser
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitung:

1. Eier, Milch, Wasser, Salz und Wasser verrühren. Cherry Tomaten halbieren, Zucchini und Karotte je nach Wunsch würfeln oder in Scheiben schneiden.
2. Olivenöl in die Pfanne geben und das Gemüse zuerst anbraten. Anschließend das Ei darüber geben und braten bis das Ei goldgelb ist. Anschließend mit Petersilie garnieren und servieren.

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 268 kcal

Fett: 12,6 g

Eiweiß: 13,5 g

Kohlenhydrate: 3,4 g

Variante 2

Himbeeren-Mandel-Traum

Zutaten für 4 Personen:

- 150 g gemahlene Mandeln
- 150 g gemahlene Haselnüsse
- 8 Eiweiß
- 4 TL Backpulver
- 1 Vanillearoma
- 300 g Himbeeren
- 2 EL Honig

Zubereitung:

1. Die Himbeeren waschen und halbieren, anschließend auf einen mikrowellenfesten Teller platzieren.
2. Die gemahlene Nüsse, Eiweiß, Backpulver, Honig und Vanillearoma mit Wasser zu einem flüssigen Teig verführen und anschließend über die Himbeeren geben.
3. Ca. 3 Minuten in der Mikrowelle erwärmen und anschließend warm genießen.

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 560 kcal

Fett: 43,5 g

Eiweiß: 22,6 g

Kohlenhydrate: 15,5 g

10 Uhr Snack

Pistazien mit karamellisiertem Sesam

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g ungesalzene Pistazien
- 25 g Sesamkörner
- 2 EL Zucker

Zubereitung:

1. Den Zucker in einer Pfanne erhitzen und die Sesamkörner darin karamellisieren.
2. Den Sesam mit den Pistazien vermengen und als Snack servieren.

Zeit: 5 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 412 kcal

Fett: 33,1 g

Eiweiß: 11 g

Kohlenhydrate: 14 g

Mittagessen

Variante 1

Wirsingrouladen

Zutaten für 4 Personen:

- 8 Wirsingblätter
- 500 g gemischtes Hack
- 1 Ei
- 1 Zwiebel
- 500 ml Gemüsebrühe
- 2 TL Senf
- Paprikapulver
- 1/2 Bund Petersilie
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die besten Wirsingblätter auswählen und kurz in heißes Wasser blanchieren und dann in Eiswasser abschrecken.
2. Für die Hackmasse das Hackfleisch mit dem Ei, der gewürfelten Zwiebel sowie Senf, Paprikapulver, der gehackten Petersilie und den weiteren Gewürzen mischen. Die Hackmasse auf die einzelnen Wirsingblätter verteilen und diese mit Küchengarnt fest verschließen.
3. Die Wirsingrouladen in der heißen Gemüsebrühe für 30 Minuten garen lassen.

Zeit: 50 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 350 kcal

Fett: 22,6 g

Eiweiß: 28,5 g

Kohlenhydrate: 3,9 g

Variante 2

Kräuterhähnchenschenkel

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Hähnchenschenkel
- mittelscharfer Senf
- Paprikapulver
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Zweige Thymian

Zubereitung:

1. Ein Blech mit Backpapier auslegen und die Hähnchenschenkel darauf platzieren. Vorsichtig die Haut lösen und jeweils einen halben Zweig Rosmarin und Thymian unter die Haut schieben.
2. 1 EL Senf mit Paprikapulver mischen und über die Haut streichen. Bei 200° für etwa 55 Minuten in den Ofen schieben und noch warm servieren.

Zeit: 60 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 297 kcal

Fett: 17,1 g

Eiweiß: 27,6 g

Kohlenhydrate: 0,6 g

16 Uhr Snack

Low Carb Studentenfutter

Zutaten für 4 Personen:

- 25 g Macadamianüsse
- 25 g Pistazien
- 25 g Erdnüsse
- 25 g Mandeln

Zubereitung:

1. Die Nüsse in einer Schale mischen und in einer luftdichten Schüssel lagern

Zeit: 5 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 169 kcal

Fett: 17,5 g

Eiweiß: 26,9 g

Kohlenhydrate: 1,8 g

Abendessen

Variante 1

Gulaschsuppe

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Rindergulasch
- 250 ml passierte Tomaten
- 200 ml Wasser
- 3 Möhren
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TK Kräutermischung
- Öl
- Paprikapulver
- Pfeffer und Salz zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Zwiebeln und Knoblauchzehen würfeln. Die Möhren in Scheiben schneiden. In einem Topf mit Öl Zwiebeln und Knoblauch anbraten und danach das Rindfleisch hinzufügen. Danach die Möhren dazugeben und mit den passierten Tomaten und dem Wasser ablöschen.
2. Mit Kräutern und Gewürzen abschmecken und für 3 Stunden bei kleiner Hitze einkochen lassen. Vor dem Servieren noch einmal mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Danach die passierten Tomaten und das Wasser auf der Gemüse-Fleischmischung verteilen und mit den Kräutern und Gewürzen im Aroma nach Belieben abrunden.

Zeit: 3 Stunden 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 315 kcal

Fett: 16,5 g

Eiweiß: 14,7 g

Kohlenhydrate: 5,6 g

Variante 2

Putenbraten auf Gemüsebett

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Putenbrustfilet
- 2 Zwiebeln
- 2 Auberginen
- 2 orangene Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 100 ml Gemüsebrühe
- Öl
- 2 Zweige Thymian

- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Das Gemüse schneiden und den Knoblauch pressen. Diesen mit der gewürfelten Zwiebel mit etwas Öl in einer Pfanne anbraten. Das Gemüse hinzufügen und für etwa 5 Minuten kurz anbraten. Das Gemüse mit dem Thymian in eine Auflaufform geben.
2. Das Putenfleisch mit Salz und Pfeffer würzen und ebenfalls kurz in der Pfanne von allen Seiten anbraten. Auf dem Gemüse platzieren und mit der Gemüsebrühe auffüllen. In den auf 200° vorgeheizten Ofen für 30 Minuten garen und noch warm servieren.

Zeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 235 kcal

Fett: 6,6 g

Eiweiß: 34 g

Kohlenhydrate: 8,5 g

Tag 14

Frühstück

Variante 1

Honigmelone mit Schinken und Kräuterquark

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Honigmelone
- 150 g roher Schinken
- 100 g Quark
- Frische Petersilie, Basilikum und Schnittlauch
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Die Honigmelone in mundgerechte Stücke schneiden und anschließend mit dünnen Scheiben rohen Schinken garnieren. Für den Quark zuerst die Kräuter hacken und anschließend in einer Schüssel mit dem Quark, Salz und Zitronensaft zu einem leckeren Dip verrühren.
2. Entweder direkt mit einem Teelöffel in kleinen Mengen auf der Melone und dem Schinken verteilen oder separat in einer kleinen Schale servieren.

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 186 kcal

Fett: 6,8 g

Eiweiß: 5,5 g

Kohlenhydrate: 3,2 g

Variante 2

Fruchtshake

Zutaten für 4 Personen:

- 300 ml Kokosnuss Milch
- 200 ml Wasser
- 1 Mango
- 100 g Heidelbeeren
- 50 g Eiweißpulver
- 2 TL Limettensaft

Zubereitung:

1. Die halbe Mango schälen und würfeln, anschließend werden alle Zutaten in einen Standmixer gegeben und für circa 1 Minute gut mixen.
2. Wer noch etwas mehr Süße benötigt kann zusätzlich einen TL Honig hinzugeben oder mit anderen Früchten arbeiten.

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 240 kcal

Fett: 11,5 g

Eiweiß: 13 g

Kohlenhydrate: 7,5 g

10 Uhr Snack

Kokosbrot

Zutaten für 4 Personen:

- 6 Eier
- 100 g Kokosflocken
- 2 EL geschmolzene Butter
- 2 EL Kokosmilch
- 1 TL Backpulver
- 1 Vanilleschote
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

1. In einer Schüssel die Eier mit der Kokosmilch sowie der Butter und dem Mark der Vanilleschote zu einer glatten Masse vermischen.
2. Dieser Masse die Kokosflocken gemeinsam mit der Prise Salz und Backpulver untermischen und so langeiterrühren bis sich die einzelnen Zutaten zu einem Teigmasse verbunden haben.
3. Eine ausgefettete kleine Backform oder ein Muffinblech bereitstellen und den Teig gleichmäßig darin verteilen und eventuell glattstreichen. Danach auf die Masse in dem auf 180° C vorgeheizten Ofen in den nächsten 35 Minuten fertigbacken.

Zeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 304 kcal

Fett: 26,8 g

Eiweiß: 10,3 g

Kohlenhydrate: 3,1 g

Mittagessen

Variante 1

Lachs in Alufolie

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Lachsfilets
- 1 grüne Paprika
- 1 rote Paprika
- 1 Gemüsezwiebel
- Zitronensaft
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer zum Würzen
- Zitronenmelisse und Kerbel zum Garnieren

Zubereitung:

1. Zuerst das Gemüse vorbereiten und dafür die Gemüsezwiebel und Paprikas in etwa gleich große Streifen schneiden.
2. Vier Lagen Alufolie jeweils zur Hälfte mit Olivenöl bestreichen darauf jeweils ein Lachsfilet legen. Das Gemüse gleichmäßig aufteilen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Zum Schluss mit Kerbel und Zitronenmelisse garnieren und mit der zweiten Hälfte der Alufolie verschließen.
3. Für 15 Minuten in den auf 175° vorgeheizten Ofen schieben und dort fertiggaren. Noch warm servieren.

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 309 kcal

Fett: 9 g

Eiweiß: 10,5 g

Kohlenhydrate: 6,4 g

Variante 2

Zucchini-puffer

Zutaten für 4 Personen:

- 3 Zucchini
- 25 g Kokosflocken
- 1 Ei
- Öl
- Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Zucchini mit einem Gemüsehobel raspeln und in einer Schüssel salzen. Im Anschluss für 15 Minuten ruhen lassen. Die Zucchini anschließend in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Die Zucchini dann mit dem Kokosmehl, Ei und Pfeffer nach Belieben vermengen und zu Puffern formen.
3. In einer Pfanne Öl erhitzen. Nun die Puffer von beiden Seiten je 4 Minuten anbraten bis diese goldbraun sind.

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 126 kcal

Fett: 10,8 g

Eiweiß: 3,7 g

Kohlenhydrate: 2,5 g

16 Uhr Snack

Bananennussbrei

Zutaten für 4 Personen:

- 75 g gehackte Mandeln
- 75 g gehackte Pekannüsse
- 1 Banane
- 200 ml Kokosmilch
- 1 TL Zimt

Zubereitung:

1. Alle Zutaten gemeinsam in einen Mixer geben und dort auf höchster Stufe zu einem Brei vermischen.

Zeit: 5 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 263 kcal

Fett: 17,8 g

Eiweiß: 8,3 g

Kohlenhydrate: 15,9 g

Abendessen

Variante 1

Eiermuffins

Zutaten für 4 Personen:

- 8 Eier
- 4 Scheiben Schinken
- 4 braune Champignons
- 1 Fleischtomate
- 1 Knoblauchzehe

- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. In einer Muffinform für vier große Muffins jeweils in jeder Vertiefung mit einer Scheibe Schinken auslegen.
2. Die Tomate waschen und die braunen Champignons putzen. Nun das Gemüse in Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und gemeinsam mit dem gepressten Knoblauch gleichmäßig aufteilen.
3. In jede der Formen ein Ei aufschlagen und in dem auf 175° C vorgeheizten Backofen garen 15 Minuten lassen.

Zeit: 25

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 221 kcal

Fett: 12,5 g

Eiweiß: 23,8 g

Kohlenhydrate: 2,5 g

Variante 2

Garnelencurry

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Garnelen
- 200 g Bambussprossen
- 100 g Zuckerschoten
- 1 Möhre
- 1 rote Paprikas
- 1 Zwiebeln
- 1 Mango
- 250 ml Kokosmilch
- 2 TL Currypaste

- 2 EL Currypulver
- Salz, Pfeffer, Chilipulver zum Würzen

Zubereitung:

1. Das Gemüse und die Mango schälen und in etwa gleich große Stücke würfeln. Dann die Zwiebel schälen und fein würfeln.
2. In einer Pfanne mit Öl zuerst die Zwiebel glasig anbraten und danach die Garnelen hinzufügen. Nun das vorbereitete Obst und Gemüse hinzufügen und für weitere 10 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.
3. Nun die Bambussprossen hinzufügen und alles mit der Kokosmilch ablöschen. Kurz aufkochen und mit der Currypaste, dem Currypulver sowie den weiteren Gewürzen abschmecken. Für weitere 10 Minuten kochen und noch warm servieren.

Zeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 245 kcal

Fett: 4,2 g

Eiweiß: 30,8 g

Kohlenhydrate: 20 g

Allgemeine Hinweise

Brot & Brötchen

Viel zu oft entsteht bei dem Wort Low Carb der Eindruck, dass generell auf Kohlenhydrate wie Brot und Brötchen verzichtet werden müsste. Dies ist jedoch objektiv betrachtet nicht der Fall, da lediglich ein Ersatz für Weizen- oder anderen Mehlsorten gefunden werden muss. Am besten gelingt dies mit Kokos- oder Mandelmehl. Wer dies in seinem Supermarkt nicht findet, kann problemlos zu gemahlenden Mandeln oder Kokosflocken greifen und diese in der Küchenmaschine weiter zerkleinern.

Die daraus entstehenden Brötchen und Brote verfügen über einen Bruchteil der Kohlenhydrate bei einem vergleichbar guten Geschmack. Dank der sehr vielseitigen Rezepte können die Backwaren ohne Probleme Zuhause vorbereitet werden, da sie für mehrere Tage haltbar sind. Eine weitere Alternative stellen auch Reiswaffeln dar, die pro Stück durchschnittlich nur 5 g KH aufweisen. Wenn es am Morgen mal schnell gehen muss können bieten Reiswaffeln eine sinnvolle Ergänzung zum Low Carb Speiseplan.

Snacks

Snacks sind bei der Low Carb Ernährung ausdrücklich erlaubt müssen jedoch besser ausgewählt werden als nur im Supermarkt beherzt bei Chips und Co zuzugreifen. Dabei liefern Chips bereits ein sehr gutes Beispiel, da jeder dabei sofort an Kartoffelchips denkt. Doch zahlreiche Gemüsesorten wie etwa Grünkohl, Rote Bete oder Petersilienwurzeln bieten sich für eine Low Carb Alternative an. Diese können einfach im eigenen Backofen hergestellt werden und finden auch unter Gästen sehr viel Zuspruch. Eine gesunde Knabberei sind auch Nüsse. Die Nüsse oder Samen wie Kürbiskerne sollten dafür lediglich ungesalzen sein. Würzen kann man die

Nüsse unter anderem mit Paprika- oder Currypulver, um ihnen eine pikante Note zu verleihen.

Getränke & Smoothies

Nicht nur die Lebensmittel, sondern auch Getränke verfügen über Kohlenhydrate. Selbst wenn die Mahlzeiten Low Carb eingenommen werden, gibt es noch immer die Möglichkeit mit den Getränken mehr Kohlenhydrate als beabsichtigt zu sich zu nehmen. Besonders alkoholische Getränke wie Cocktails, Liköre und Glühwein weisen einen hohen Wert an Kohlenhydraten auf. Bei nichtalkoholischen Getränken gilt es besonders bei Milchmixgetränken, Energydrinks und Limonaden vorsichtig zu sein. Grund dafür ist der dort enthaltene sehr hohe Zuckeranteil, der ebenfalls einen Anteil an den Kohlenhydraten hat. Alternativen für eine konsequente Low Carb Ernährung sind unter anderem Wasser, Kräutertees sowie eine Vielzahl von zuckerfreien Getränken. Eine gesunde Alternative stellen auch Smoothies dar. Selbst hergestellt kann jeder selbst bestimmen, welche Zutaten enthalten sind. Anstatt diese zum Beispiel mit kalorienreicher Banane zuzubereiten können auch Joghurt verwendet werden, um die Konsistenz etwas zu verändern. Jedoch sollten Smoothies im Speiseplan aufgrund des hohen Anteils an Gemüse und Früchten eher wie Snack und nicht ein Getränk betrachtet werden.

Aufstriche

Auch bei Aufstrichen gilt es bei der Auswahl einen genauen Blick auf die Anzahl an Kohlenhydraten zu legen. Süße Aufstriche sollten daher nach Möglichkeit ohne den haushaltsüblichen Zucker hergestellt werden. Das reduziert die Anzahl an Kohlenhydraten und hebt den natürlichen Geschmack der Zutaten hervor. Als Alternative zu klassischem Zucker gibt es mittlerweile in fast jedem Supermarkt Stevia zu kaufen. Dieser ist um ein Vielfaches süßer als der gewöhnliche Zucker und sollte daher immer sparsam verwendet werden. In Pulverform oder flüssig eignet sich Stevia oder auch der als Birkenzucker bekannte Xucker besonders gut zum

Kochen und Backen von Low Carb Rezepten. Für herzhaftere Aufstriche stehen als Basis zum Beispiel Quark oder Frischkäse zur Verfügung. Mit Oliven, Kräutern oder getrockneten Tomaten verfeinert, ergibt sich mit wenigen Handgriffen ein frischer Aufstrich, der sich zudem für mehrere Tage problemlos im Kühlschrank gelagert werden kann.

Desserts

Auch in der Low Carb Küche kommen Desserts nicht zu kurz. Ob Kuchen, Plätzchen oder andere bekannte Köstlichkeiten, die kreativen Low Carb Köche finden immer wieder Möglichkeiten Kohlenhydrate zu reduzieren und dabei gleichzeitig den Geschmack zu erhalten. Ein Klassiker der Low Carb Desserts stellt daher auch der Obstsalat dar. Von exotischen bis zu saisonalen Obstsorten bieten Früchte das ganze Jahr über genügend Spielraum, um selbst kreativ zu werden. Vielfach wird in den Rezepten auch Eiweißpulver zur Herstellung von Desserts wie Pfannkuchen, Waffeln und Co genannt. Dieses war bis vor wenigen Jahren eher für die Ernährung von Sportlern ein Begriff.

Erhältlich ist dieses nur selten im Supermarkt, sondern eher in Drogerien oder Reformhäusern. Wer diese Rezepte ausprobieren möchte, sollte im Internet Ausschau halten und dort eine Vielzahl von Geschmacksrichtungen entdecken. Ein Muss ist die Verwendung von Eiweißpulver allerdings nicht.

Strategien für Unterwegs

Nicht jede Mahlzeit kann immer selbst zubereitet oder zu Hause eingenommen werden. In diesen Fällen ist es wichtig sich auch für unterwegs einige Strategien zu überlegen, um die neue Ernährung nicht zu torpedieren. Beim Essen in der Kantine gilt es in erster Linie auf die klassischen Beilagen wie Kartoffeln, Nudeln oder Reis zu verzichten. Doch auch bei Soßen gilt es genau aufzupassen, besonders wenn diese mit Mehl gebunden wurden. Das gilt auch für das in Kantinen angebotene Dressing, welches selbst bei Essig und Öl Dressings viel Zucker und damit

auch Kohlenhydrate enthalten kann. Eine gute Alternative ist es daher, sich sein Essen selbst zusammenzustellen. In vielen Büros gibt es bereits eigene Küchen mit Kühlschränken und weiteren Haushaltsgeräten.

Dies ermöglicht es selbst hergestellte Dressings oder Snacks zu kühlen oder bei Bedarf in der Mikrowelle zu erwärmen. Bei Getränken wie Kaffee oder Tee ist es wichtig, auf Zuckerersatz wie Stevia zu setzen und kohlenhydratreiche Getränke wie Limonaden oder Energydrinks zu vermeiden. Als Alternativen gelten dagegen Fruchtschorlen, bei denen Saft mit Mineralwasser gemischt wird. Mit etwas frischem Limettensaft oder Minzblättern ist für den Sommer eine erfrischende Alternative zu Limonaden schnell selbst hergestellt.

FAZIT

Mit dem **14-Tage-System** ist vom Frühstück bis zum Abendessen der gesamte Tag auch kulinarisch strukturiert. Ob die drei Hauptmahlzeiten oder Snacks für zwischendurch, mit dieser kompletten Ernährungsumstellung wird der Gewichtsverlust nicht mehr dem Zufall überlassen. Die Low Carb Ernährung versorgt den Körper dennoch mit allen wichtigen Nährstoffen, da die Anzahl der Kohlenhydrate nur reduziert, aber niemals ganz weggelassen wird. Das regt den Stoffwechsel an und sorgt dafür, dass der Körper nicht zu jeder Mahlzeit unnötige Energie für die Verdauung einer hohen Anzahl an Kohlenhydraten verbrauchen muss.

Zudem lassen die zwei Varianten zum Frühstück, Mittagessen und Abendessen genug Spielraum seinen persönlichen Geschmack in den 14 Tagen wiederzufinden oder sogar zu erweitern. Denn schließlich stellt die Low Carb Küche in diesem Zeitraum immer wieder unter Beweis, dass für ein gesundes Sättigungsgefühl die klassischen kohlenhydratlastigen Beilagen gar keine Rolle mehr spielen. Nährstoffreiche Alternativen und Klassiker in neuem Gewand sind so verführerisch als nach den 14 Tagen wieder in alte Essgewohnheiten zurückzufallen.

War dieses Buch hilfreich für Sie? Dann würde ich mich auf Ihre ehrliche Rezension sehr freuen!

Eine Rezension zu hinterlassen ist ganz einfach:

1. Gehen Sie auf ihr **Konto** in Amazon
2. Wählen Sie „**Bestellungen**“
3. Jetzt sind alle Ihre Bücher aufgelistet. Wählen Sie dieses Buch aus.
4. Schreiben Sie einige kurze Worte (oder lange Worte, auch super:)
5. Bestätigen Sie mit dem entsprechenden Button

Der Grund, warum ich um Rezensionen bitte:

***Leser-Rezensionen sind das Überlebenselixier einer jeden
Autorenkarriere!***

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Ihr Mathias Müller

AUTOR

Wenige Kohlenhydrate, viel Genuss - Mathias Müller beschreibt in diesem wunderbaren Praxiskochbuch ausführlich über 50 Basisrezepte. Nicht nur der Anfängerkoch wird von Müllers klaren und sinnlichen Texten inspiriert, seinem Bauchgefühl in der Küche zu folgen und das Wesentliche eines Rezepts zu verstehen: 'Die Wahrheit ist, gutes Essen hat mit nichts anderem als dem einfachen Kochen von guten Zutaten zu tun'. Für jede Mahlzeit zahlreiche leckere und einfache Rezepte für eine gesunde Ernährung.

'GESUND LEBEN' ist Müllers Philosophie, die in dieser Neuauflage des Klassikers „14-Tage-System mit leckeren Rezepten zum dauerhaften Abnehmen für zu Hause und unterwegs“ in jeder Zeile zu spüren ist.

Mathias Müller wurde 1986 in Berlin geboren. Er studierte Betriebswirtschaftslehre und arbeitet seit mehr als 10 Jahren als Marketing- und Vertriebs-Manager für verschiedene nationale und internationale Industrieunternehmen in unterschiedlichen Branchen.

Seit vielen Jahren beschäftigt er sich mit Gesundheits- und Ernährungsthemen, u.a. mit dem Schwerpunkt Low Carb. Müller hat verschiedene Bestseller veröffentlicht:

[„Rezepte ohne Kohlenhydrate - 50 Mittagessen-Rezepte zum Abnehmerfolg in nur 2 Wochen“](#)

[„Rezepte ohne Kohlenhydrate - 40 einfache Low Carb Rezepte zum Abnehmerfolg in 2 Wochen“](#)

[„Rezepte ohne Kohlenhydrate – 100 Low Carb Rezepte mit dem Thermomix zum Abnehmerfolg in nur 2 Wochen“](#)

[„Rezepte ohne Kohlenhydrate – 50 Abendessen Rezepte zum langfristigen Abnehmerfolg“](#)

Rezepte ohne Kohlenhydrate - 50 Vegetarisch- und Vegan-Rezepte zum Abnehmerfolg in nur 2 Wochen"

Rezepte ohne Kohlenhydrate - 50 Vegetarisch- und Vegan-Rezepte zum Abnehmerfolg in nur 2 Wochen