

 *Essen ohne Kohlenhydrate*



The image shows a man with short dark hair, smiling broadly, wearing a dark grey t-shirt. He is holding a white bowl filled with a fresh salad consisting of green leafy vegetables, sliced cucumbers, and sliced mushrooms. In the background, a kitchen setting is visible with a white wall and some kitchen items. Overlaid on the left side of the image is a 7-day meal plan for a low-carb diet. The plan is organized into a grid with columns for each day of the week (Montag to Sonntag) and rows for different meal categories (Frühstück, Mittag, Abend). Each cell in the grid contains a list of ingredients and a small green checkmark, indicating that the recipes are approved for the diet.

	MONTAG	DONNERSTAG	FRIDAY	SABOTON	SONNTAG
FRÜHSTÜCK	...	...	...	...	...
MITTAG	...	...	...	...	...
ABEND	...	...	...	...	...

# ERNÄHRUNGSPLAN

LOW-CARB

7-TAGE-PLAN  
KOSTENLOS  
SCHNELLE & LECKERE REZEPTE

# Hey 😊

Damit du mit diesem Plan in der 7-Tage-Challenge optimal arbeiten kannst, musst du verstehen wie du diese für dein Kalorienziel zielführend einsetzt. Dazu wird sich die Verwendung für dich **in mehrere Bereiche** aufteilen. In allen Bereichen wollen wir diese Woche volle Power geben.

Die Bereiche sind: **Alltagsgewohnheiten und Basics** (Bewegung und Wasserhaushalt sowie gesunde Gewohnheiten), natürlich die **Ernährung** (dazu verwendest du diesen Plan) und die **Überwachung und Anpassung** unserer Ziele (auch über diese Woche hinaus).

Zunächst musst du verstehen wie dieser Plan funktioniert. Das erkläre ich dir auf der nächsten Seite. Bitte ließ dir alles aufmerksam durch und melde dich gerne auch bei mir, wenn du Verständnisprobleme hast. Ansonsten liefert dir dieser Plan alles was du brauchst, um

stressfrei durch die Woche zu kommen. Meal Prep zum Zeitsparen und leckere neue Gerichte zum ausprobieren.

Dir steht es natürlich frei den Plan nach eigenem Ermessen frei zu verändern, Rezepte doppelt und dreifach zu verwenden und auch eigene Rezepte einzubauen.

Dazu findest du bei allen Rezepten entsprechende Nährwerte.

Dieser Ernährungsplan ist:

- Proteinreich
- nur mit normalen Lebensmitteln
- Low-Carb
- voller Nährstoffe
- einfach in der Zubereitung.

Dazu versendest du die Pläne wie folgt:

Info zur Ernährungsform und dem Aufbau des Planes

Tage mit Meal Prep-Einheiten werden farblich hervorgehoben

PLAN 1	LOW CARB	MEAL PREP	PROTEIN
SONNTAG	SONNTAG	SONNTAG	SONNTAG
<b>FRÜHSTÜCK</b>	<b>FRÜHSTÜCK</b>	<b>FRÜHSTÜCK</b>	<b>FRÜHSTÜCK</b>
<b>MITTAG</b>	<b>MITTAG</b>	<b>MITTAG</b>	<b>MITTAG</b>
<b>ABEND</b>	<b>ABEND</b>	<b>ABEND</b>	<b>ABEND</b>
<b>SONNTAG</b>	<b>SONNTAG</b>	<b>SONNTAG</b>	<b>SONNTAG</b>

Nährwerte und Zutaten bei jedem Gericht

Meal Prep Mahlzeiten werden markiert. Die Gerichte in den Folgetagen werden markiert.

# Meal Prep = Zeit.

Vorkochen spart Zeit. In diesem Plan nutzen wir die simpelste Methode: Doppelte Portionen als Vorbereitete Einzelmahlzeit für den nächsten Tag. Wichtig an dieser Stelle: So lange du beide Portionen selbst isst, kannst du optisch auch ohne eine Waage teilen. Wenn du die Portionen aber mit einer anderen Person teilst, geht das nicht mehr.

Im Plan sind Tage **orange** und Gerichte mit dem **Meal Prep** Icon markiert. Angaben zu den Zutaten findest du hier auch gleich in doppelter Menge. Am nächsten Tag findest du dann nur noch der Verweis auf die bereits vorbereitete Mahlzeit. Du kannst hier natürlich auch tauschen oder eine vorbereitete Mahlzeit vorzie-

hen, falls es dir besser in deinen Alltag passt. Hier hast du wirklich alle Möglichkeiten.

Du kannst das auch mit anderen Rezepten so machen: Einfach die doppelte Portion zubereiten und die zweite Portion als Meal Prep für den nächsten Tag aufheben. Im folgenden siehst du wie der Plan die Vorbereitungen vorsieht (**orangene Pfeile**).



	MONTAG	DIESTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>FRÜHSTÜCK</b>	<b>Skyr-Apfel-Zimt-Bowl - Leinöl</b> 300 g Skyr, natur 40 g Apfel (Dürrchen oder getrocknet) 8 g gemischte Beeren 8 g Mandeln (gehackt) 8 g Chia Samen 4 g Leinöl 1/4 TL Zimt etwas Vanilleextrakt (optional) Süße nach Geschmack (z. B. Erythrit oder Stevia) <b>Meal Prep</b> 1x 100g 2x 100g 1 Tag	<b>Joghurt-Bowl</b> 400 g griechischer Joghurt (2%) 20 g Chiasamen 20 g Mandeln 20 g Mandeln (gehackt) 100 g Beeren 2 TL Leinöl (ca. 10 g) 2 TL Erythrit oder Stevia (optional) etwas Zimt oder Vanille nach Geschmack <b>Meal Prep</b> 2x 2 Portionen, davon 11 1x 100g 2x 100g 1 Tag	<b>Joghurt-Bowl</b> Vorbereitete Mahlzeit <b>Meal Prep</b> 2x 100g 1 Tag	<b>Gemüse-Eierpfritze mit Käse</b> 3 Eier (Größe M, ca. 165 g) 50 g Paprika (rot oder gelb) 50 g Zucchini 30 g Zwiebel 50 g Champignons 40 g Sauce oder Emmentaler 8 g Olivenöl Salz, Pfeffer Kräuter nach Geschmack (z. B. Schnittlauch oder Petersilie) <b>Meal Prep</b> 1x 100g 1 Tag	<b>Müslri mit Feta - Spinat</b> 3 Eier (Größe M, ca. 165 g) 80 g Feta 40 g frischer Spinat 80 g Cherrytomaten 8 g Olivenöl 10 ml Milch (optional) Salz Pfeffer etwas Muskat (optional) <b>Meal Prep</b> 1x 100g 1 Tag	<b>Vanille-Quark</b> 400 g Magerquark 100 g Skyr (2%) 120 g gemischte Beeren 20 g Mandeln 20 g Vanillesse 10 g Butter (zum Rühren der Masse) 2 TL Erythrit oder Stevia (nach Geschmack) 1 TL Vanilleextrakt oder Vanillemark 2 TL Zitronensaft 1 Prise Zitrus <b>Meal Prep</b> 2x 2 Portionen, davon 11 1x 100g 2x 100g 1 Tag	<b>Vanille-Müslri</b> Vorbereitete Mahlzeit <b>Meal Prep</b> 2x 100g 1 Tag
<b>MITTAG</b>	<b>Bratkart-Käse-Auflauf</b> 300 g Hähnchenbrustfilet 400 g Anchoas (frisch oder TK) 100 g Frischkäse 80 g Gouda oder Emmentaler 100 ml Sahne (10-15% Fett) 2 TL Olivenöl (10 g) 2 kleine Knoblauchzehen (optional) Salz, Pfeffer etwas Muskatnuss ein Spritzer Zitronensaft <b>Meal Prep</b> 2x 2 Portionen, davon 11 1x 100g 2x 100g 1 Tag	<b>Ha-Go-Platten</b> 300 g Rinderhack (magere) 200 g Zucchini 200 g Paprika (rot oder gelb) 120 g Cherrytomaten 100 g Zwiebel 20 g Sonnenmark 2 TL Olivenöl (10 g) 100 ml pasteurisierte Tomaten 2 TL Paprikapulver edelsüß Salz, Pfeffer frische Petersilie zum Garnieren <b>Meal Prep</b> 2x 2 Portionen, davon 11 1x 100g 2x 100g 1 Tag	<b>Ha-Go-Platten</b> Vorbereitete Mahlzeit <b>Meal Prep</b> 2x 100g 1 Tag	<b>Low-Carb-Curry</b> Vorbereitete Mahlzeit <b>Meal Prep</b> 2x 100g 1 Tag	<b>Thunfisch-Salat</b> 150 g Thunfisch im eigenen Saft 1 Ei (Größe M) 1/4 Anchoas (ca. 70 g Frischfleisch) 40 g Blattsalat 30 g Cherrytomaten 40 g Gurke 30 g rote Paprika 10 g rote Zwiebel 10 g Olivenöl 1 TL Senf (ca. 5 g) 1 TL Zitronensaft 1 TL Erythrit oder 1/4 TL Honig Salz, Pfeffer <b>Meal Prep</b> 1x 100g 1 Tag	<b>Blumenkohlreis</b> 200 g Blumenkohl (frisch oder TK) 2 Eier (Größe M, ca. 110 g) 1/4 Anchoas (ca. 70 g Frischfleisch) 1 Ei, Olivenöl (10 g) 20 g Zwiebel 50 g Zucchini Salz Pfeffer 1/4 TL Paprikapulver 1 Spritzer Zitronensaft frische Petersilie oder Schnittlauch <b>Meal Prep</b> 2x 2 Portionen, davon 11 1x 100g 2x 100g 1 Tag	<b>Cesarsalat</b> 150 g Hähnchenbrustfilet 80 g Parmesan 40 g Fenchel 1 Ei (hartgekocht) 10 g Olivenöl 10 g Mayonaisse (achte, nicht light) 10 g Naturjoghurt (3,5%) 1 TL Zitronensaft 1/4 TL Dijon-Senf 1 kleine Knoblauchzehen (optional) Salz Pfeffer <b>Meal Prep</b> 1x 100g 1 Tag
<b>ABEND</b>	<b>Gebäcktes Camembert</b> 1 kleiner Camembert (25 g) 40 g gemischter Blattsalat 40 g Tomaten (z. B. Kirchtomaten) 30 g Gurke 15 g Walnüsse 1 TL Olivenöl (5 g) 1 TL Balsamico-Essig 1 TL Honig oder 1/4 TL Erythrit 1/4 TL Senf Salz, Pfeffer Rosmarin oder Thymian (optional) <b>Meal Prep</b> 1x 100g 1 Tag	<b>Bratkart-Käse-Auflauf</b> Vorbereitete Mahlzeit <b>Meal Prep</b> 2x 100g 1 Tag	<b>Low-Carb-Curry</b> 300 g Hähnchenbrustfilet 200 ml Kokosmilch 200 g Zucchini 180 g Paprika (rot oder gelb) 100 g Bratkart 100 g Zwiebel 10 g Senf (2 TL) 20 g rote Currypaste 2 TL Sojasauce 1 TL Kurkuma 1 TL Paprikapulver Gett., Pfeffer Kräuter oder Petersilie (optional) <b>Meal Prep</b> 2x 2 Portionen, davon 11 1x 100g 2x 100g 1 Tag	<b>Cheesburger-Bowl</b> 150 g Rinderhack (magere) 80 g Eierspeisalat 80 g Cherrytomaten 40 g Gurke 30 g rote Zwiebel 30 g Cheddar 10 g Emmentaler 10 g Mayonaisse 10 g Käse (zuckerreduziert) 1 TL Senf Pfeffer 1 kleine Paprikapulver <b>Meal Prep</b> 1x 100g 1 Tag	<b>Getreidefrei Lachs</b> 150 g Lachsfilet (mit Haut) 200 g Brokkoli (frisch oder TK) 10 g Butter 1 TL Olivenöl (5 g) 1 TL Zitronensaft 1/4 TL Zitronenschale (Bio-Zitrus) Salz Pfeffer ein paar frische Kräuter (z. B. Dill oder Petersilie) <b>Meal Prep</b> 1x 100g 1 Tag	<b>Mediterranes Stängemüse</b> 300 g Zucchini 100 g Paprika (rot oder gelb) 80 g Aubergine 60 g Cherrytomaten 50 g rote Zwiebel 10 schwarze Oliven (ca. 25 g, entsalzen) 80 g Feta 10 g Olivenöl (1 EL) 1/4 TL Oregano (getrocknet) 1/4 TL Thymian 1/4 TL Paprikapulver Salz, Pfeffer 1 Spritzer Zitronensaft <b>Meal Prep</b> 1x 100g 1 Tag	<b>Shakshuka</b> 2 Eier (Größe M, ca. 110 g) 150 g pasteurisierte Tomaten 80 g Paprika (rot oder gelb) 50 g Zucchini 50 g Zwiebel 1 Knoblauchzehen 10 g Olivenöl (1 EL) 1/4 TL Tomatenmark 1/4 TL Kreuzkümmel 1/4 TL Paprikapulver (edelsüß) 1/4 TL Chili (optional) Salz, Pfeffer frische Petersilie oder Koriander <b>Meal Prep</b> 2x 2 Portionen, davon 11 1x 100g 2x 100g 1 Tag
<b>SNACK</b>	<b>Skyr-Milch-Glas</b> 3x 100 g Skyr, natur 3x 40 g gemischte Beeren 3x 10 g Mandeln + Zimt + Zimt <b>Meal Prep</b> 2x 2 Portionen, davon 10 1x 100g 2x 100g 1 Tag	<b>Skyr-Milch-Glas</b> Vorbereitete Snack <b>Meal Prep</b> 2x 100g 1 Tag	<b>Skyr-Milch-Glas</b> Vorbereitete Snack <b>Meal Prep</b> 2x 100g 1 Tag	<b>Sellerie-Sliccs</b> 110 g Stangensellerie (3 Stangen) 15 g Emmentaler (100% Nässe) etwas Meersalz (optional) etwas Salz <b>Meal Prep</b> 1x 100g 1 Tag	<b>Käsewürfel</b> 30 g Gouda oder Emmentaler 15 g Mandeln oder Walnüsse <b>Meal Prep</b> 1x 100g 1 Tag	<b>Schokolade &amp; Mandeln</b> 10 g dunkle Schokolade (mind. 85% Kakao) 15 g Mandeln (ganz oder gehackt, ungesalzen) <b>Meal Prep</b> 1x 100g 1 Tag	<b>Gebäckte Eier</b> 2 Eier (Größe M, ca. 110 g) 1 TL Mayonaisse (ca. 10 g ungesalzen) 1 Prise Salz 1 Prise Pfeffer <b>Meal Prep</b> 1x 100g 1 Tag

# Jetzt wirds wichtig!

Schön, dass du meinen Wochenplan verwenden möchtest. Ich möchte natürlich die Gelegenheit auch nutzen um dabei etwas Werbung für mein **EOK Club** zu machen. Der ganze Plan für eine komplette Woche inkl. Einkaufsliste ist für dich aber natürlich komplett kostenlos. Es ist einer von vielen Plänen aus meinem Club. Und ich möchte dir damit einen kleinen Einblick

geben, was dich in meinem Programm erwartet, falls du dich entscheidest daran teilzunehmen. Jetzt geht's aber erstmal um die Woche und wie du diesen Plan hier passend verwenden kannst. Bitte beachte die folgenden Seiten genau um den Plan korrekt zu verwenden. Bei Fragen wende dich gerne jederzeit direkt an mich. LG Alex

# Die Kalorien

KCAL	1701	1694	1698	1701	1694	1567	1619
KH	26	25,9	27,1	26	25,9	27	33,5
EW	88,7	90	90,1	88,7	90	100,9	117,6
F	135,9	132,3	131,8	135,9	132,3	109,7	109,1
Fettanteil	71,90%	70,29%	69,75%	71,90%	70,29%	83,01%	80,65%

Exemplarisch siehst du hier (oben) die Berechnung für einen von mir erstellten Wochenplan inkl. Fettanteil und die Makros von Montag bis Sonntag. Im Mittel liegt dieser Plan (so wie die anderen Varianten auch) bei **ca. 1700 Kalorien** mit allen geplanten Mahlzeiten (inkl. Snack). Zur einfachen Steuerung der Kalorienaufnahme nach deinem berechneten und zu testendem Kalorienziel ist die erste variable Mahlzeit: der Snack. Bitte verwende die **Pläne** wie folgt entsprechend deines Kalorienzieles:

## 1. Gruppe

**Gesamtverbrauch 1400-1700 Kalorien**

Plan: Frühstück + Mittagessen + Abendessen

## 2. Gruppe

**Gesamtverbrauch 1701-2200 Kalorien**

Plan: Frühstück + Mittagessen + Abendessen  
**+ Snack**

## 3. Gruppe

**Gesamtverbrauch 2201-3000 Kalorien**

Plan: Frühstück + Mittagessen + Abendessen  
**+ 2x Snack**

Hinweis: Sollte es bezüglich deinem Kalorienziel zu großen Abweichungen der hier genannten Gruppen kommen, dann melde dich bitte bei mir. Für die 3. Gruppe gilt dann der Faktor

auch bei den Meal Prep Gerichten. Wird für einen zusätzlichen Tag vorgekocht und stehen in den Zutaten beispielsweise „2x 15 g Walnüsse“ wird dieser Wert natürlich auch entsprechend mit 2 multipliziert (Ergebnis = „2x 30 g Walnüsse“).

Hast du Probleme beim Verständnis oder dem Berechnen dann melde dich gerne bei mir per WhatsApp-Chat (+49 1525 6004250) oder per E-Mail (plan@essen-ohne-kohlenhydrate.info). Liegst du unter- oder oberhalb der angegebenen Gruppen, dann melde dich bitte ebenfalls kurz bei mir, damit wir eine gemeinsame Vorgehensweise besprechen können.

# Deine Aufgaben:

Bitte achte neben der Ernährung auf deine Tagesroutinen und auf deine Basics:

- **Tägliches Wiegen am Morgen**
- **Erhöhung deiner Alltagsbewegung**
- **guter Wasserhaushalt** (2-3 Liter Wasser pro Tag)
- **Kalorienberechnung durchführen**  
→ [www.kalorienberechnen.de](http://www.kalorienberechnen.de)
- **Akurate Durchführung eines Wochenplanes zu möglichst 100%**



MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

SKYR-Äpfel-Zimt-Bowl + Leinöl

- 200 g Skyr, natur
- 60 g Äpfel (Stückchen oder gerieben)
- 8 g gemahlene Mandeln
- 8 g Walnüsse (gehackt)
- 8 g Chiasamen
- 4 g Leinöl
- ½ TL Zimt
- etwas Vanilleextrakt (optional)
- Süße nach Geschmack (z. B. Erythrit oder Stevia)

401 kcal | 19 KH | 32g EW | 21g F

Joghurt-Bowl

- Vorbereitete Mahlzeit

389 kcal | 19 KH | 26g EW | 26g F

Gemüse-Omelett mit Käse

- 3 Eier (Größe M, ca. 165 g)
- 50 g Paprika (rot oder gelb)
- 50 g Zucchini
- 30 g Zwiebel
- 50 g Champignons
- 40 g Gouda oder Emmentaler
- 5 g Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Kräuter nach Geschmack (z. B. Schnittlauch oder Petersilie)

412 kcal | 6g KH | 25g EW | 30g F

Rührei mit Feta + Spinat

- 3 Eier (Größe M, ca. 165 g)
- 50 g Feta
- 60 g frischer Spinat
- 80 g Cherrytomaten
- 5 g Olivenöl
- 10 ml Milch (optional)
- Salz
- 2 TL Erythrit oder Stevia (nach Geschmack)
- 1 TL Vanilleextrakt oder Vanillemark
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Prise Zimt

403 kcal | 6g KH | 25g EW | 30g F

Vanille-Quark

- 400 g Magerquark
- 100 g Skyr (2 %)
- 120 g gemischte Beeren
- 20 g Mandeln
- 20 g Walnüsse
- 10 g Butter (zum Rösten der Nüsse)
- 2 TL Erythrit oder Stevia (nach Geschmack)
- 1 TL Vanilleextrakt oder Vanillemark
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Prise Zimt

421 kcal | 15g KH | 38g EW | 20g F

Vanille-Quark

- Vorbereitete Mahlzeit

421 kcal | 15g KH | 38g EW | 20g F

FRÜHSTÜCK



Brokkoli-Käse-Auflauf

- 300 g Hähnchenbrustfilet
- 400 g Brokkoli (frisch oder TK)
- 100 g Frischkäse
- 80 g Gouda oder Emmentaler
- 100 ml Sahne (10-15 % Fett)
- 2 TL Olivenöl (10 g)
- 2 kleine Knoblauchzehen (optional)
- Salz, Pfeffer
- etwas Muskatnuss
- ein Spritzer Zitronensaft

552 kcal | 8g KH | 45g EW | 35g F

Ha-Ge-Planne

- Vorbereitete Mahlzeit

549 kcal | 19g KH | 45g EW | 33g F

Low-Carb-Curry

- Vorbereitete Mahlzeit

553 kcal | 10g KH | 44g EW | 36g F

Thunfisch-Salat

- 150 g Thunfisch im eigenen Saft
- 1 Ei (Größe M)
- ½ Avocado (ca. 70 g Fruchtfleisch)
- 60 g Blattsalat
- 50 g Cherrytomaten
- 40 g Gurke
- 30 g rote Paprika
- 10 g rote Zwiebel
- 10 g Olivenöl
- 1 TL Senf (ca. 5 g)
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Erythrit oder ½ TL Honig
- Salz, Pfeffer

516 kcal | 15g KH | 38g EW | 31g F

Blumenkohlreis

- 200 g Blumenkohl (frisch oder TK)
- 2 Eier (Größe M, ca. 110 g)
- ½ Avocado (ca. 70 g Fruchtfleisch)
- 1 EL Olivenöl (10 g)
- 20 g Zwiebel
- 50 g Zucchini
- Salz
- 30 g rote Paprika
- Pfeffer
- ½ TL Paprikapulver
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 kleine Knoblauchzehe (optional)

551 kcal | 11g KH | 22g EW | 49g F

Caesar-Salat

- 150 g Hähnchenbrustfilet
- 80 g Romanasalat
- 40 g Parmesan
- 1 Ei (hartgekocht)
- 10 g Olivenöl
- 10 g Mayonnaise (echte, nicht light)
- 10 g Naturjoghurt (3,5 %)
- 1 TL Zitronensaft
- ½ TL Dijon-Senf
- 1 kleine Knoblauchzehe (optional)
- Salz
- Pfeffer

552 kcal | 6g KH | 48g EW | 35g F

MITTAG



Gebackener Camembert

- 1 kleiner Camembert (125 g)
- 40 g gemischter Blattsalat
- 40 g Tomaten (z. B. Kirschtomaten)
- 30 g Gurke
- 15 g Walnüsse
- 1 TL Olivenöl (5 g)
- 1 TL Balsamico-Essig
- 1 TL Honig oder ½ TL Erythrit
- ½ TL Senf
- Salz, Pfeffer
- Rosmarin oder Thymian (optional)

551 kcal | 8g KH | 29g EW | 44g F

Brokkoli-Käse-Auflauf

- Vorbereitete Mahlzeit

552 kcal | 8g KH | 45g EW | 35g F

Low-Carb-Curry

- 300 g Hähnchenbrustfilet
- 200 ml Kokosmilch
- 200 g Zucchini
- 160 g Paprika (rot oder gelb)
- 100 g Brokkoli
- 30 g rote Zwiebel
- 100 g Cheddar
- 10 g Kokosöl (2 TL)
- 10 g Essigurken
- 20 g rote Currypaste
- 2 TL Sojasauce
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Paprikapulver
- Salz, Pfeffer
- Koriander oder Petersilie (optional)

553 kcal | 10g KH | 44g EW | 36g F

Cheseburger-Bowl

- 150 g Rinderhack (mager)
- 60 g Eisbergsalat
- 60 g Cherrytomaten
- 40 g Gurke
- 1 TL Zitronensaft
- ½ TL Zitronenschale (Bio-Zitrone)
- Salz
- ein paar frische Kräuter (z. B. Dill oder Petersilie)

552 kcal | 5g KH | 35g EW | 41g F

Gebatener Lachs

- 150 g Lachsfilet (mit Haut)
- 200 g Brokkoli (frisch oder TK)
- 10 g Butter
- 1 TL Olivenöl (5 g)
- 1 TL Zitronensaft
- 10 schwarze Oliven (ca. 25 g, entsteint)
- ½ TL Oregano (getrocknet)
- ½ TL Thymian
- ½ TL Paprikapulver
- Salz, Pfeffer
- 1 Spritzer Zitronensaft

549 kcal | 14g KH | 20g EW | 44g F

Mediterranes Ölgemüse

- 100 g Zucchini
- 100 g Paprika (rot oder gelb)
- 80 g Aubergine
- 60 g Cherrytomaten
- 50 g Zucchini
- 50 g rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 10 Olivenöl (1 EL)
- 1 TL Tomatenmark
- ½ TL Kreuzkümmel
- ½ TL Paprikapulver (edelsüß)
- ¼ TL Chili (optional)
- Salz, Pfeffer
- frische Petersilie oder Koriander

547 kcal | 12g KH | 24g EW | 43g F

ABEND



SKYR-Mini-Glas

- 3 × 100 g Skyr, natur
- 3 × 40 g gemischte Beeren
- 3 × 10 g Mandeln + Erythrit + Zimt

198 kcal | 7g KH | 17g EW | 10g F

SKYR-Mini-Glas

- Vorbereiteter Snack

188 kcal | 7g KH | 17g EW | 10g F

SKYR-Mini-Glas

- Vorbereiteter Snack

188 kcal | 7g KH | 17g EW | 10g F

Sellerie-Sticks

- 120 g Stangensellerie (2 Stangen)
- 15 g Erdnussmus (100 % Nüsse)
- etwas Wasser (optional)
- etwas Salz

201 kcal | 1g KH | 11g EW | 17g F

Käsewürfel

- 30 g Gouda oder Emmentaler
- 15 g Mandeln (ganz oder gehackt, ungesalzen)

201 kcal | 1g KH | 11g EW | 17g F

Schokolade & Mandeln

- 10 g dunkle Schokolade (mind. 85 %)
- 15 g Mandeln (ganz oder gehackt, ungesalzen)

189 kcal | 4g KH | 4g EW | 17g F

Gekochte Eier

- 2 Eier (Größe M, ca. 110 g)
- 1 TL Mayonnaise (ca. 10 g)
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

19 kcal | 1g KH | 13g EW | 16g F

SNACK\*



### Skyr-Apfel-Zimt-Bowl mit Leinöl

Skyr in eine Schüssel geben und mit Vanilleextrakt und Zimt verrühren. Apfel waschen, in kleine Stücke schneiden oder grob raspeln. Apfel, Mandeln, Chiasamen und Walnüsse über den Skyr geben. Leinöl gleichmäßig über die Bowl träufeln. Nach Belieben mit etwas Süße abschmecken und kurz ziehen lassen.



### Joghurt-Bowl mit Nüssen und Chiasamen Meal Prep

Joghurt in eine Schüssel geben und mit Zimt oder Vanille verrühren. Chiasamen untermischen und kurz quellen lassen (optional 5–10 Minuten). Beeren darüber geben, mit Walnüssen und Mandeln bestreuen. Leinöl und Süße nach Geschmack hinzufügen.



### Rührei mit Feta, Spinat und Tomaten

Spinat waschen, Tomaten halbieren, Feta zerbröseln. Eier in einer Schüssel verquirlen, mit Milch, Salz, Pfeffer & Muskat würzen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Spinat kurz darin zusammenfallen lassen. Tomaten zugeben und 1–2 Minuten mitbraten. Die verquirlten Eier hinzufügen & bei mittlerer Hitze stocken lassen. Feta darüber, kurz schmelzen lassen & alles leicht durchheben.



### Gemüse-Omelett mit Käse

Gemüse waschen und klein würfeln. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Gemüse darin 3–4 Minuten anbraten. Eier in einer Schüssel verquirlen, würzen und über das Gemüse gießen.

Käse gleichmäßig darüberstreuen und bei mittlerer Hitze stocken lassen. Optional mit Deckel kurz überbacken, bis der Käse schmilzt.

Mit frischen Kräutern bestreuen und servieren.



### Vanille-Quark mit gerösteten Nüssen und Beerenkompott Meal Prep

Beerenkompott: Beeren mit Zitronensaft und einer Prise Zimt in einem kleinen Topf 3–4 Minuten erhitzen, bis sie leicht andicken.

Nach Wunsch mit etwas Erythrit süßen und abkühlen lassen.

Vanillecreme: Quark und Skyr mit Vanilleextrakt cremig rühren.

Nach Geschmack süßen. Geröstete Nüsse: Mandeln und Walnüsse grob hacken. In Butter 2–3 Minuten goldbraun rösten. Quarkcreme in ein Glas oder eine Schüssel geben. Beerenkompott darüber geben und mit den gerösteten Nüssen toppen. Kühl lagern.



### Brokkoli-Käse-Auflauf mit Hähnchen Meal Prep

Brokkoli vorbereiten: In leicht gesalzenem Wasser 4–5 Minuten garen, abgießen und abtropfen lassen. Hähnchen anbraten: In einer Pfanne mit Öl goldbraun anbraten (ca. 5–6 Minuten), würzen mit Salz und Pfeffer. Soße anrühren: Frischkäse mit Sahne, Muskat, Zitronensaft und Knoblauch verrühren. Auflauf schichten: Brokkoli und Hähnchen in eine kleine Auflaufform geben, Soße darüber gießen, mit Käse bestreuen. Backen: Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 15–20 Minuten, bis der Käse goldbraun ist. Kurz abkühlen lassen und servieren.



### Hackfleisch-Gemüse-Pfanne mit Paprika und Zucchini Meal Prep

Zwiebel würfeln, Paprika und Zucchini in Stücke schneiden, Tomaten halbieren. Öl in einer Pfanne erhitzen, Hackfleisch scharf anbraten, bis es leicht Farbe bekommt. Zwiebeln, Paprika und Zucchini dazugeben und 4–5 Minuten mitbraten. Tomatenmark kurz untermischen, mit passierten Tomaten ablöschen. Würzen mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Kreuzkümmel. Tomaten hinzufügen, kurz erhitzen, abschmecken und mit Petersilie bestreuen.





### Low-Carb-Curry mit Hähnchen und Kokosmilch Meal Prep

Gemüse klein schneiden, Hähnchen in Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Currypaste darin 30 Sekunden anrösten. Hähnchen hinzufügen und rundherum goldbraun anbraten. Gemüse zugeben, kurz mitbraten. Mit Kokosmilch und Sojasauce ablöschen, Kurkuma und Paprikapulver einrühren. 8–10 Minuten köcheln lassen, bis das Hähnchen gar und die Sauce cremig ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Wunsch mit frischem Koriander bestreuen.



### Thunfisch-Salat mit Ei, Avocado & Senf-Dressing

Das Ei 8–9 Minuten hart kochen, schälen und vierteln. Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Thunfisch abtropfen lassen und leicht zerpfücken. Für das Dressing: Olivenöl, Senf, Zitronensaft, Erythrit, Salz und Pfeffer verrühren. Alles in einer Schüssel mischen, Dressing darübergeben, Ei und Avocado zuletzt obenauf legen.



### Blumenkohlreis mit Spiegelei und Avocado

Blumenkohl in Röschen zerteilen und in der Küchenmaschine fein hacken (bis „Reisgröße“) oder TK-Blumenkohlreis verwenden. Zwiebel und Zucchini fein hacken. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Zucchini anbraten. Blumenkohlreis zugeben, würzen mit Salz, Pfeffer, Paprika, Zitronensaft, 5 Minuten anbraten.

In einer zweiten Pfanne die Eier zu Spiegeleiern braten. Blumenkohlreis auf einen Teller geben, Avocado in Scheiben da drauflegen, Spiegelei obenauf. Mit frischen Kräutern bestreuen.



### Caesar-Salat mit Hähnchen & Parmesan

Hähnchenbrust salzen, pfeffern und in 5 g Olivenöl goldbraun anbraten (ca. 6–7 Minuten). Danach etwas abkühlen lassen und in Scheiben schneiden. Das Ei kochen, pellen und vierteln. Dressing: Joghurt, Mayonnaise, Zitronensaft, Senf, Knoblauch, Salz und Pfeffer glatt rühren. Mit 5 g Olivenöl verrühren. Salat waschen und trocken schleudern, mit dem Dressing vermengen. Hähnchen, Ei und Parmesan darüber geben. Nach Wunsch mit etwas frischem Pfeffer oder ein paar Tropfen Zitronensaft toppen.



### Gebackener Camembert mit Salat & Nüssen

Den Camembert in eine kleine ofenfeste Form legen. Nach Wunsch mit Rosmarin bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 10–12 Minuten backen, bis er weich und leicht zerlaufen ist. Währenddessen den Salat waschen, Tomaten halbieren und Gurke in Scheiben schneiden. Dressing: Olivenöl, Essig, Senf, Honig/Erythrit, Salz und Pfeffer verrühren. Salat mit Dressing mischen, Walnüsse darübergeben. Warmen Camembert dazu servieren.



### Gebratener Lachs mit Zitronenbutter & Brokkoli

Brokkoli garen: In leicht gesalzenem Wasser oder über Dampf 4–5 Minuten garen, bis er bissfest ist. Lachs braten: In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Lachs auf der Hautseite 3–4 Minuten kräftig anbraten. Wenden und weitere 2 Minuten braten, bis er innen zart rosa ist. Zitronenbutter: Butter in der Pfanne schmelzen lassen, Zitronensaft und Zitronenschale einrühren, leicht aufschäumen. Servieren: Brokkoli und Lachs auf einen Teller geben, mit der Zitronenbutter übergießen, mit Kräutern bestreuen.





### Mediterranes Ofengemüse mit Feta & Oliven

Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Gemüse waschen und in grobe Stücke schneiden. Alles in eine Schüssel geben, mit Olivenöl, Gewürzen, Salz, Pfeffer und Zitronensaft vermengen. Auf ein Backblech (mit Backpapier) geben und 20–25 Minuten rösten, bis das Gemüse weich und leicht gebräunt ist. Feta zerbröseln und 5 Minuten vor Ende über das Gemüse streuen, damit er leicht anschmilzt. Mit Oliven toppen und warm servieren.



### Shakshuka mit Eiern in Tomatensoße

Zwiebel, Paprika, Zucchini und Knoblauch fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Gemüse 4–5 Minuten anbraten. Tomatenmark einrühren, kurz anrösten. Passierte Tomaten zugeben, mit Kreuzkümmel, Paprikapulver, Chili, Salz und Pfeffer würzen. 5–7 Minuten leicht köcheln lassen, bis die Sauce etwas eindickt. Zwei Mulden in die Sauce drücken, Eier hineinschlagen und bei niedriger Hitze (mit Deckel) ca. 6–8 Minuten stocken lassen. Mit frischen Kräutern bestreuen und heiß servieren.



### Low-Carb Cheeseburger-Bowl mit Hack, Cheddar & Essiggurken

Hack anbraten: Öl in einer Pfanne erhitzen, Hackfleisch mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig anbraten, bis es leicht gebräunt ist. Salatbasis: Salat, Tomaten, Gurke, Zwiebel und Essiggurken in eine große Schüssel geben. Dressing: Mayonnaise, Ketchup und Senf verrühren. Bowl zusammenstellen: Salatbasis in die Schüssel geben, Hackfleisch und Käse darauf verteilen, Dressing darüber geben. Optional: kurz in der Mikrowelle erwärmen, damit der Käse leicht schmilzt.



### Skyr-Beeren-Mini-Gläser Meal Prep

Beeren (falls TK) leicht auftauen und in ein kleines Glas oder eine Dose füllen. Skyr mit Vanille und Süße cremig verrühren. Skyr über die Beeren geben, Mandeln darüberstreuen. Im Kühlschrank luftdicht verschließen – hält bis zu 3 Tage frisch.



### Sellerie-Sticks mit Erdnussmus-Dip

Selleriestangen waschen, in handliche Stücke schneiden. Erdnussmus mit Zitronensaft, Salz und ggf. 1 TL Wasser zu einem cremigen Dip verrühren. In ein kleines Glas oder eine Dose füllen, Sellerie danebenlegen oder aufrecht hineinstellen. Im Kühlschrank lagern – hält 2–3 Tage frisch.



### Käsewürfel mit Nüssen

Käse in mundgerechte Würfel schneiden. Mit den Nüssen in eine kleine Snackdose oder ein Glas füllen. Im Kühlschrank aufbewahren – hält 3 Tage problemlos.

### Dunkle Schokolade & Mandeln

Schokolade in Stücke brechen. Zusammen mit den Mandeln in eine kleine Snackdose oder ein Glas geben. Trocken und kühl lagern – hält mindestens 1 Woche.



### Gekochte Eier mit Mayo-Dip

Eier ca. 8–9 Minuten hart kochen, abschrecken und schälen. Mayonnaise mit Salz und Pfeffer verrühren. Eier halbieren und mit dem Dip servieren oder in einem Behälter getrennt lagern. Im Kühlschrank luftdicht verschlossen bis zu 3 Tage haltbar.





## EINKAUFLISTE

### Fleisch, Fisch & Eier

Eier: 14 Stk  
 Hähnchenbrustfilet: 750 g  
 Rinderhack (ca. 10 % Fett): 450 g  
 Lachsfilet (mit Haut): 150 g  
 Thunfisch (Dose, Abtropfgewicht): 150 g (≈1 Dose)

### Milchprodukte & Käse

Skyr, natur: 650 g  
 Magerquark: 400 g  
 Griechischer Joghurt 2 %: 400 g  
 Frischkäse: 100 g  
 Feta: 130 g  
 Gouda/Emmentaler (gerieben): 150 g  
 Parmesan: 40 g  
 Cheddar: 30 g  
 Camembert (klein): 1 x 125 g  
 Sahne (10–15 %): 100 ml  
 Butter: 20 g  
 Milch: 10 ml  
 Naturjoghurt 3,5 % (für Caesar-Dressing): 10 g  
 Mayonnaise: 30 g

### Nüsse & Samen

Mandeln: 100 g  
 Walnüsse: 63 g  
 Gemahlene Mandeln: 8 g  
 Chiasamen: 28 g  
 Erdnussmus (100 %): 15 g  
 Dunkle Schokolade ≥85 %: 10 g

### Obst

Apfel: 60 g (≈1/2 Stk)  
 Beeren, gemischt: 340 g  
 Avocado: ≈140 g Fruchtfleisch (≈1 mittelgroße)

### Konserven & Saucen

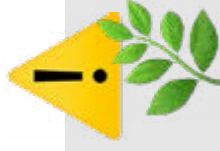
Passierte Tomaten: 250 ml  
 Tomatenmark: 25 g  
 Kokosmilch: 200 ml  
 Sojasauce: 2 TL  
 Rote Currypaste: 20 g  
 Essiggurken: 10 g (1–2 kleine Scheiben)  
 Ketchup (zuckerreduziert): 10 g  
 Balsamico: 5 g (≈1 TL)

### Gemüse, Salat & Kräuter

Brokkoli: 700 g  
 Blumenkohl: 200 g  
 Zucchini: 650 g  
 Paprika: 620 g  
 Cherrytomaten: 370 g  
 Tomaten, normal: 40 g  
 Aubergine: 80 g  
 Spinat, frisch: 60 g  
 Römersalat: 80 g  
 Eisbergsalat: 60 g  
 Blattsalat: 40 g  
 Gurke: 110 g  
 Zwiebel, gelb: 300 g  
 Zwiebel, rot: 90 g  
 Knoblauchzehen: ≈3 Stk  
 Selleriestangen: 120 g (≈2 Stangen)  
 Champignons: 50 g  
 Schwarze Oliven: 25 g

### Gewürze, Säure & Süßen

Paprikapulver (edelsüß): ≈4½ TL gesamt  
 Kreuzkümmel: 1½ TL  
 Kurkuma: 1 TL  
 Oregano: ½ TL  
 Thymian: ½ TL  
 Chili (optional): ¼ TL  
 Zimt: ≈¾ TL  
 Vanilleextrakt: 1 TL  
 Zitronensaft: ≈35 ml gesamt (≈4 TL + 15 ml)  
 → empfohlen: 2 Bio-Zitronen  
 Zitronenschale (Abrieb): ½ TL (Bio-Zitrone)  
 Süße nach Wahl: Erythrit/Stevia/Honig: 10 g



### BRAUCHST DU IMMER

Salz & Pfeffer  
 Backpulver  
 Olivenöl, nativ extra  
 Rapsöl, Leinöl, Kokosöl  
 verschiedene Kräuter  
 Petersilie (frisch oder getrocknet)  
 Basilikum (frisch oder getrocknet)  
 Senf  
 Sesam  
 Muskat

# Mein *Abnehm-Workshop* für 0 €

*Ich zeige dir:*

- warum die meisten Menschen beim Abnehmen immer wieder scheitern
- welchen Fehler 95 % beim Thema Ernährung machen
- wie du mit einem klaren System dauerhaft Fett verlieren kannst

[Hier Termin auswählen](#)

