

KETO DIÄT

Montag

Rührei mit Speck und Käse

Salat mit Thunfisch, Avocado und Olivenöl-Dressing

Hähnchenbrust mit Sahnesoße und Blumenkohlreis

Dienstag

Griechischer Joghurt mit Beeren und gehackten Nüssen

Gemüsesuppe mit Hackfleischbällchen

Lachsfilet mit Kräuterbutter und Spargel

Mittwoch

Keto-Pfannkuchen mit Frischkäse und Erdbeeren

Zucchini-Nudeln mit Hackfleischsoße und Parmesan

Schweinekotelett mit Rosenkohl und Bacon

Donnerstag

Omelett mit Schinken, Pilzen und Käse

Salat mit Hähnchenstreifen, Ei und Ranch-Dressing

Rindersteak mit grünen Bohnen und Kräuterquark

Freitag

Chia-Pudding mit Kokosmilch und Himbeeren

Keto-Pizza mit Käseboden, Tomatensoße, Salami und Mozzarella

Garnelenpfanne mit Knoblauch, Zitrone und Brokkoli

Samstag

Keto-Müsli mit Mandelmilch und Beeren

Keto-Burger mit Salatblatt statt Brötchen, Käse, Bacon und Avocado

Hähnchen-Curry mit Kokosmilch und Blumenkohlreis

Sonntag

Keto-Waffeln mit Sahne und Heidelbeeren

Keto-Quiche mit Spinat, Schinken und Käse

Lammkotelett mit Ratatouille

Montag



Frühstück:
Rührei mit Speck und Käse

Nährstoffe pro Portion:

Protein: ca. 25g
Fett: ca. 30g

Mittagessen:
Salat mit Thunfisch, Avocado
und Olivenöl-Dressing

Nährstoffe pro Portion:

Protein: ca. 20g
Fett: ca. 25g
Ballaststoffe: ca. 10g

Abendessen:
Hähnchenbrust mit
Sahnesoße und
Blumenkohlreis

Nährstoffe pro Portion:

Protein: ca. 30g
Fett: ca. 20g
Gemüse: ca. 200g
Blumenkohl

Frühstück:

Schlagen Sie 3 Eier in einer Schüssel auf und würzen Sie nach Geschmack.
Braten Sie den Speck in einer Pfanne knusprig und legen Sie ihn beiseite.
In derselben Pfanne braten Sie das Rührei und fügen geriebenen Käse hinzu, bis er geschmolzen ist.
Servieren Sie das Rührei mit dem knusprigen Speck.

Mittag:

Mischen Sie eine Dose Thunfisch mit einer halben Avocado und Blattsalat.
Für das Dressing, mischen Sie Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer nach Geschmack.
Servieren Sie den Salat mit dem Dressing.

Abendessen:

Braten Sie die Hähnchenbrustfilets in einer Pfanne.
Für die Sahnesoße, gießen Sie Sahne in die Pfanne und würzen Sie nach Belieben.
Zerkleinern Sie den Blumenkohl zu Reiskörnern und dämpfen Sie ihn, bis er weich ist.
Servieren Sie die Hähnchenbrust mit der Sahnesoße über dem Blumenkohlreis.

Einkaufsliste für Montag:

Eier
Speck
Käse
Thunfisch
Avocado
Gemischter Blattsalat
Olivenöl
Essig
Sahne
Blumenkohl

Dienstag



Frühstück:
Griechischer Joghurt mit
Beeren und gehackten
Nüssen

Nährstoffe pro Portion:

Protein: ca. 15g
Fett: ca. 10g
Kohlenhydrate: ca. 10g

Mittagessen:
Gemüsesuppe mit
Hackfleischbällchen

Nährstoffe pro Portion:

Protein: ca. 20g
Fett: ca. 15g
Gemüse: ca. 200g
gemischtes Gemüse

Abendessen:
Lachsfilet mit Kräuterbutter
und Spargel

Nährstoffe pro Portion:

Protein: ca. 25g
Fett: ca. 20g
Gemüse: ca. 150g Spargel

Frühstück:
Nehmen Sie eine Schüssel griechischen Joghurt.
Mischen Sie die Beeren Ihrer Wahl (z. B. Himbeeren oder Blaubeeren) unter.
Streuen Sie gehackte Nüsse (z. B. Mandeln oder Walnüsse) darüber.

Mittag:
Kochen Sie eine Gemüsesuppe, indem Sie Gemüse Ihrer Wahl (z. B. Karotten, Sellerie, Zucchini) in Brühe kochen.
Formen Sie aus Hackfleisch kleine Bällchen und geben Sie sie zur Suppe.
Köcheln Sie die Suppe, bis die Bällchen durchgegart sind.

Abendessen:
Braten Sie das Lachsfilet in einer Pfanne mit etwas Öl.
Bereiten Sie eine Kräuterbutter vor, indem Sie Butter mit gehackten Kräutern vermischen.
Grillen oder braten Sie den Spargel mit etwas Öl und Gewürzen.
Servieren Sie das Lachsfilet mit der Kräuterbutter über dem Spargel.

Einkaufsliste für Dienstag:

Griechischer Joghurt
Beeren (z. B. Himbeeren
oder Blaubeeren)
Nüsse (z. B. Mandeln
oder Walnüsse)
Hackfleisch
Gemüse nach Wahl für
die Suppe (z. B. Karotten,
Sellerie, Zucchini)
Lachsfilet
Kräuterbutter
Spargel

Mittwoch



Frühstück:
Keto-Pfannkuchen mit
Frischkäse und Erdbeeren

Nährstoffe pro Portion:

Protein: ca. 15g
Fett: ca. 20g
Kohlenhydrate: ca. 5g

Mittagessen:
Zucchini-Nudeln mit
Hackfleischsoße und
Parmesan

Nährstoffe pro Portion:

Protein: ca. 25g
Fett: ca. 20g
Gemüse: ca. 200g Zucchini

Abendessen:
Schweinekotelett mit
Rosenkohl und Bacon

Nährstoffe pro Portion:

Protein: ca. 30g
Fett: ca. 25g
Gemüse: ca. 200g Rosenkohl

Frühstück:
Bereiten Sie Keto-Pfannkuchenteig zu, indem Sie Eier, Mandelmehl und eine Prise Backpulver vermischen.
Backen Sie die Pfannkuchen in einer Pfanne mit etwas Kokosöl.
Servieren Sie die Pfannkuchen mit Frischkäse und frischen Erdbeeren.

Mittag:
Schneiden Sie die Zucchini in Nudelform oder verwenden Sie einen Spiralschneider.
Braten Sie Hackfleisch in einer Pfanne und fügen Sie eine Low-Carb Tomatensauce hinzu.
Servieren Sie die Zucchini-Nudeln mit der Hackfleischsoße und Parmesan.

Abendessen:
Braten Sie die Schweinekoteletts in einer Pfanne oder auf dem Grill.
Braten Sie den Rosenkohl in einer separaten Pfanne mit etwas Öl und Bacon knusprig an.
Servieren Sie die Schweinekoteletts mit dem Rosenkohl und dem knusprigen Bacon.

Einkaufsliste für Mittwoch:

Mandelmehl
Eier
Frischkäse
Erdbeeren
Zucchini
Hackfleisch
Low-Carb Tomatensauce
Parmesan
Schweinekoteletts
Rosenkohl
Bacon

Donnerstag



Frühstück:
Omelett mit Schinken, Pilzen
und Käse

Nährstoffe pro Portion:

Protein: ca. 25g
Fett: ca. 20g

Mittagessen:
Salat mit Hähnchenstreifen,
Ei und Ranch-Dressing

Nährstoffe pro Portion:

Protein: ca. 20g
Fett: ca. 15g
Kohlenhydrate: ca. 5g

Abendessen:
Rindersteak mit grünen
Bohnen und Kräuterquark

Nährstoffe pro Portion:

Protein: ca. 30g
Fett: ca. 20g
Gemüse: ca. 150g grüne
Bohnen

Frühstück:

Schlagen Sie 2 Eier in einer Schüssel auf und würzen Sie nach Geschmack.
Braten Sie den Schinken und die Pilze in einer Pfanne an.
Gießen Sie die Eier über die Schinken-Pilz-Mischung und lassen Sie das Omelett stocken.
Streuen Sie geriebenen Käse darüber und falten Sie das Omelett zusammen.

Mittag:

Schneiden Sie gekochtes Hähnchenfleisch in Streifen.
Bereiten Sie hart gekochte Eier zu und schneiden Sie sie in Scheiben.
Mischen Sie Blattsalat, Hähnchenstreifen und Eischeiben in einer Schüssel.
Servieren Sie den Salat mit Ranch-Dressing.

Abendessen:

Braten Sie das Rindersteak in einer Pfanne oder auf dem Grill nach Ihrem Geschmack.
Kochen Sie die grünen Bohnen in Wasser, bis sie gar, aber noch knackig sind.
Bereiten Sie einen Kräuterquark vor, indem Sie gehackte Kräuter mit Quark vermischen.
Servieren Sie das Rindersteak mit den grünen Bohnen und dem Kräuterquark.

Einkaufsliste für Donnerstag:

Schinken
Pilze
Käse
Hähnchenbrust
Eier
Blattsalat
Ranch-Dressing
Rindersteak
Grüne Bohnen
Quark
Frische Kräuter (z.B.
Petersilie, Schnittlauch)

Freitag



Frühstück:
Chia-Pudding mit
Kokosmilch und Himbeeren

Nährstoffe pro Portion:

Protein: ca. 5g
Fett: ca. 15g
Kohlenhydrate: ca. 10g

Mittagessen:
Keto-Pizza mit Käseboden,
Tomatensoße, Salami und
Mozzarella

Nährstoffe pro Portion:

Protein: ca. 20g
Fett: ca. 25g
Kohlenhydrate: ca. 5g

Abendessen:
Garnelenpfanne mit
Knoblauch, Zitrone und
Brokkoli

Nährstoffe pro Portion:

Protein: ca. 25g
Fett: ca. 15g
Gemüse: ca. 200g Brokkoli

Frühstück:
Mischen Sie Chiasamen mit Kokosmilch und lassen Sie sie über Nacht im Kühlschrank quellen.
Am nächsten Morgen, servieren Sie den Chia-Pudding mit frischen Himbeeren.

Mittag:
Bereiten Sie einen Käseboden zu, indem Sie geschmolzenen Mozzarella mit Mandelmehl mischen und dünn ausrollen.
Verteilen Sie eine Keto-freundliche Tomatensoße auf dem Boden.
Belegen Sie die Pizza mit Salamischeiben und weiterem geriebenen Mozzarella.
Backen Sie die Pizza im Ofen, bis der Käse geschmolzen und leicht gebräunt ist.

Abendessen:
Braten Sie Garnelen in einer Pfanne mit Knoblauch und Zitronensaft an.
Fügen Sie Brokkoliröschen hinzu und braten Sie sie mit den Garnelen.
Würzen Sie die Garnelenpfanne nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und anderen Gewürzen.

Einkaufsliste für Freitag:

Chiasamen
Kokosmilch
Himbeeren
Mozzarella
Mandelmehl
Keto-freundliche
Tomatensoße
Salami
Garnelen
Knoblauch
Zitrone
Brokkoli

Samstag



Frühstück:
Keto-Müsli mit Mandelmilch
und Beeren

Nährstoffe pro Portion:

Protein: ca. 10g
Fett: ca. 15g
Kohlenhydrate: ca. 5g

Mittagessen:
Keto-Burger mit Salatblatt
statt Brötchen, Käse, Bacon
und Avocado

Nährstoffe pro Portion:

Protein: ca. 25g
Fett: ca. 30g
Kohlenhydrate: ca. 5g

Abendessen:
Hähnchen-Curry mit
Kokosmilch und
Blumenkohlreis

Nährstoffe pro Portion:

Protein: ca. 25g
Fett: ca. 20g
Gemüse: ca. 200g
Blumenkohl

Frühstück:
Mischen Sie verschiedene Nüsse (z. B. Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse) mit ungesüßten Kokosraspeln und Chiasamen.
Servieren Sie das Müsli mit Mandelmilch und frischen Beeren.

Mittag:
Braten Sie ein Burger-Pattie nach Ihrem Geschmack (z. B. Rindfleisch oder Geflügel) in einer Pfanne oder auf dem Grill.
Belegen Sie das Burger-Pattie mit Cheddar-Käse, knusprigem Bacon und Avocado-Scheiben.
Verwenden Sie Salatblätter (z. B. Eisbergsalat) anstelle von Brötchen, um den Burger zu servieren.

Abendessen:
Braten Sie Hähnchenstücke in einer Pfanne mit Currypaste und Knoblauch an.
Gießen Sie Kokosmilch über das Hähnchen und lassen Sie es köcheln, bis das Fleisch gar ist.
Dämpfen oder kochen Sie Blumenkohl, bis er weich ist und ähnlich wie Reis aussieht. Dies ist Ihr Blumenkohlreis.
Servieren Sie das Hähnchen-Curry über dem Blumenkohlreis.

Einkaufsliste für Samstag:

Nüsse (z. B. Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse)
Ungesüßte Kokosraspeln
Chiasamen
Mandelmilch
Beeren
Burger-Patties (z. B. Rindfleisch oder Geflügel)
Cheddar-Käse
Bacon
Avocado
Salatblätter
Hähnchenstücke
Currypaste
Kokosmilch
Blumenkohl

Sonntag



Frühstück:
Keto-Waffeln mit Sahne und Heidelbeeren

Nährstoffe pro Portion:

Protein: ca. 10g
Fett: ca. 20g
Kohlenhydrate: ca. 5g

Mittagessen:
Keto-Quiche mit Spinat, Schinken und Käse

Nährstoffe pro Portion:

Protein: ca. 20g
Fett: ca. 25g
Kohlenhydrate: ca. 5g

Abendessen:
Lammkotelett mit Ratatouille

Nährstoffe pro Portion:

Protein: ca. 30g
Fett: ca. 20g
Gemüse: ca. 200g Ratatouille

Frühstück:

Bereiten Sie den Keto-Waffelteig zu, indem Sie Mandelmehl, Eier, Backpulver und eine Prise Salz vermischen.

Backen Sie die Waffeln in einem Waffeleisen.

Servieren Sie die Waffeln mit Schlagsahne und frischen Heidelbeeren.

Mittag:

Bereiten Sie einen Keto-Teig aus Mandelmehl, Eiern und Butter zu und legen Sie ihn in eine Quicheform.

Verteilen Sie Spinatblätter, Schinkenstücke und geriebenen Käse gleichmäßig auf dem Teig.

Gießen Sie eine Mischung aus Eiern und Sahne über die Füllung.

Backen Sie die Quiche im Ofen, bis sie goldbraun und fest ist.

Abendessen:

Braten Sie die Lammkoteletts in einer Pfanne oder auf dem Grill nach Ihrem Geschmack.

Bereiten Sie Ratatouille vor, indem Sie Auberginen, Zucchini, Paprika, Tomaten und Zwiebeln in einer Pfanne dünsten und würzen.

Servieren Sie die Lammkoteletts mit dem Ratatouille

Einkaufsliste für Sonntag:

Mandelmehl
Eier
Backpulver
Salz
Schlagsahne
Heidelbeeren
Spinat
Schinken
Käse
Butter
Lammkoteletts
Auberginen
Zucchini
Paprika
Tomaten
Zwiebeln

PLANER

Anfangsdatum:

Ende:

Motivation:

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Fortschrittshinweis

