

Intervallfasten LOW CARB

60 Rezepte zum Abnehmen und Genießen
für die 5:2- und 16:8-Methode



VON DEN
MACHERN VON

LOW CARB
REZEPT
DES TAGES

riva

Intervallfasten

LOW CARB

Intervallfasten **LOW CARB**

60 Rezepte zum Abnehmen und Genießen
für die 5:2- und 16:8-Methode

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtiger Hinweis

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

3. Auflage 2022

© 2021 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Ulrike Strerath-Bolz

Umschlaggestaltung: Sonja Vallant

Umschlagabbildung: Timolina/shutterstock.com

Layout und Satz: inpunkt[w]o, Haiger (www.inpunktwo.de)

ISBN Print 978-3-7423-1639-4

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1334-5

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1335-2

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

Intervallfasten mit Low Carb

Rezepte für die Fastentage

Frühstück

Fluffiges Omelett mit Paprika
Grüner Frühstücks-Smoothie
Frischkäse mit Beeren
Chia-Pudding mit Beeren
Power-Kaffee-Smoothie

Mittagessen

Rucola-Tomaten-Salat
Kalte Gurkensuppe
Salatwraps
Zoodles mit Tomaten und Walnüssen
Gemüsesuppe

Abendessen

Zoodles mit getrockneten Tomaten
Überbackene Gemüseburger
Gemüsesticks mit Dip

Grüne Erbsensuppe Auberginenauflauf







Rezepte für fastenfreie Tage

Frühstück

Pfannkuchen mit Creme und Beeren
Müsli mit Joghurt und Beeren
Fluffiges gefülltes Omelett
Leinsamen-Sandwich
Tomaten-Rührei-Muffins
Grüner Power-Smoothie
Gefülltes Omelett
Gefüllte Tomaten mit Thunfisch
Grüne Smoothie-Bowl
Low-Carb-Protein-Pancakes
Apfelpfannkuchen
Gefüllte Avocado mit Shrimps
Smoothie-Bowl mit Beeren
Grüner Smoothie mit Apfel
Schoko-Kokos-Shake

Mittagessen

Zoodles-Bolognese
Chili con Carne
Lachs mit gekochtem Gemüse
Zucchini-Käseauflauf
Brokkoli-Käse-Bites
Lachs mit Mandelkruste und Püree
Hähnchenbrust mit Salat
Low-Carb-Bowl
Brokkoli-Käse-Auflauf
Gefüllte Zucchini
Champignon-Cremesuppe







Cremige Zucchinisuppe
Gefüllte Paprika mit Hackfleisch und Feta
Tomaten-Auberginen-Auflauf
Gefüllte Zucchiniröllchen

Abendessen

Brokkoli-Pizza mit Avocado
Low-Carb-Cheeseburger
Lachs mit Salsa-Salat
Low-Carb-Pizzaschnecken
Gebackene Zucchinisticks
Gefüllte Zucchinirolle mit Karotten
Zucchininudeln mit Garnelen
Grüne-Bohnen-Salat mit Hähnchen
Zoodles mit buntem Gemüse
Mini-Auberginen-Pizza
Hackfleisch mit Bohnen
Tomaten-Zucchini-Ratatouille
Brokkoli-Käse-Puffer
Gemüsemuffins
Hähnchen-Gurken-Salat

Wochenpläne





