

DAS 250 REZEPTE

Low Carb Kochbuch

FÜR MEAL PREP

SPIELEND LEICHT OHNE HUNGER
BALLASTSTOFFREICH ABNEHMEN

MIT
30-TAGE-DIÄT
PLAN UND
WOCHENPLANER
FÜR MEAL
PREP



Alle Ratschläge in diesem Buch wurden sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags für jegliche Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen. Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung 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.

Vorwort

Sie möchten Gewicht verlieren, oder sich ganz einfach gesünder ernähren? Herzliche Gratulation! Mit dem Kauf dieses E-Books oder Taschenbuchs haben Sie den ersten Schritt schon jetzt geschafft!

Wieso Sie sich für eine Low-Carb Ernährung entscheiden sollten, falls Sie das noch nicht getan haben? Wir listen an dieser Stelle noch einmal kurz die prägnantesten Vorteile dieser Ernährungsumstellung für Sie auf:

- Gewichtsverlust
- Höhere Fettverbrennung
- Längeres Sättigungsgefühl durch hochwertige Fette und Eiweiße
- Zuckerarme Ernährung
- Senkung des (auch Langzeit-) Cholesterin-Wertes
- Entlastung des Herzens und Senkung des Herzinfarktrisikos

Aber Vorsicht, eine Ernährungsumstellung geht nicht einfach von heute auf morgen. Vor allem in den ersten beiden Wochen muss sich Ihr Körper enorm umstellen. Wieso? Unser Gehirn und viele wichtige Stoffwechselprozesse des Körpers sind auf Kohlenhydrate eingestellt. Aufgrund der Umstellung werden Sie sich zu Beginn etwas müde und schlapp fühlen, bis der Körper lernt jetzt Körper- und

Nahrungsfette für Energiegewinnung zu verwenden. Bis dahin heißt es also: DURCHHALTEN! Sie werden schnell feststellen, dass Sie sich – nach erfolgreicher Umstellung – viel fitter, energiegeladener und jünger fühlen! Wir zeigen Ihnen mit den 250ig besten Low-Carb-Rezepten außerdem, dass kohlenhydratarme Ernährung abwechslungsreich schmeckt und vieles ist – aber bestimmt nicht langweilig.

Und ach ja: Der stressige Berufsalltag darf keine Ausrede für schlechte Ernährung sein! Unsere kohlenhydratarmen Rezepte können Sie bereits ab fünf Minuten Zubereitungszeit nachkochen und diese kleinen Köstlichkeiten auch am nächsten Tag mit zur Arbeit nehmen. Mit Hilfe von Frischhalteboxen können Sie so Ihre neuen Lieblingsgerichte ganz einfach auf „Vorrat“ produzieren. Natürlich finden Sie in diesem Kochbuch auch richtige Festmahle für die ganze Familie – die können Sie aber natürlich getrost auf das Wochenende verschieben.

Für eine bessere Übersicht haben wir die 250ig leckersten Low-Carb-Rezepte für Sie in: Frühstück, Mittagessen, Abendessen, Süßes und Snacks für Zwischendurch (unser Tipp gegen Heißhungerattacken auf Schokolade) unterteilt.

Also, lassen Sie sich von den gesunden und abwechslungsreichen Rezepten inspirieren und tun Sie so Ihren Körper automatisch etwas Gutes! Mit den 250 Low-Carb-Rezepten entdecken Sie, dass Abnehmen auch mit Genuss jederzeit möglich ist!

Bleibt nur noch zu sagen: Los geht's!

Rezeptübersicht

Vorwort

Der Wochenplaner

Der 30-Tage-Diät Plan

Tag 1 bis X

Tag 2 bis X

Tag 3 bis X

Tag 4 bis X

Tag 5 bis X

Tag 6 bis X

Tag 7 bis X

Tag 8 bis X

Tag 9 bis X

Tag 10 bis X

Tag 11 bis X

Tag 12 bis X

Tag 13 bis X

Tag 14 bis X

Tag 15 bis X

Tag 16 bis X

Tag 17 bis X

Tag 18 bis X

Tag 19 bis X

Tag 20 bis X

Tag 21 bis X

Tag 22 bis X

Tag 23 bis X

Tag 24 bis X

Tag 25 bis X

Tag 26 bis X

Tag 27 bis X

Tag 28 bis X

Tag 29 bis X

Tag 30 bis X

Low Carb Frühstück

Gesunde Chia Eiweiß Brötchen

Grünes Eiweißbrot mit Avocado und Lachs

FrISChe Quarkbrötchen

Kernige Floh- und Leinsamenbrötchen

Trendige Keto-Frühstücksbrötchen

Altbewährtes Vollkornbrot

Knackiges Nuss-Knuspermüsli

Süßes Schokotraum-Müsli

Sommerlicher Erdbeer-Kokos-Quark

Fruchtiger Hüttenkäse-Obstsalat

Frühstücks-Smoothie-Bowl

Schokoladiger Kirsch-Frühstücksshake

Klassisches Ei-Caprese

Grüne Avocado-Eier mit Tomatensalsa

Kleine Kräuter Omeletts

Deftiges Champignons Omelett

Herzhaftes Rührei mit Ofengemüse

Gemüse Porridge mit Krabben

Espresso-Schoko-Nuss-Porridge

Fruchtiger Beerenporridge
Pikantes Ofenfrühstück
Kreatives Schokoladenrührei mit Obst
Vanille-Zimt-Pfannkuchen
Süße oder saure Frühstückswaffeln
Pikante Lachs-Schnittlauch-Waffeln
Schoko-Quark Smoothie
Heidelbeer-Avocado-Detox-Smoothie
Kiwi-Ingwer-Smoothie
Acai-Bowl
Protein-Waffeln mit Beeren und Ahornsirup
Porridge
Eier-Muffins
Blaubeeren-Bananen-Muffins
Frühstück-Auflauf
Blumenkohl Rösti
Quark mit Nüssen und Beeren
Frühstücksbrot
Müsli-Riegel
Süße Pancakes
Spinat Frittata
Grüner Smoothie
Mandel-Kekse
Bananenbrot
Müsli
Quark-Waffeln
Omelett mit Schinken, Käse und Tomaten
Chia-Pudding mit Früchten
Bagels

Schinken-Rührei-Rollen

Low Carb Mittagessen

Karottensuppe mit Hähnchen

Mediterrane Tomatensuppe

Herzhafte Cheeseburger Suppe

Miso-Suppe mit Tofu und Chinakohl

Pikante, scharfe Krabbensuppe

Vegetarische Fernost-Pfanne mit Tofu

Kreative Blumenkohl-Pizza mit Tomaten und Mozzarella

Gesunde Auberginen-Linsen-Frikadellen

Vegetarische Karottennudeln mit Knoblauchsauce und Pinienkernen

Oma's Brokkoli-Hack-Auflauf

Herzhafte Butterspätzle mit Mettbällchen auf Rostgemüse

Vegetarische Zucchini-Lasagne

Italienische Fusilli mit Kürbisrahm

Vegetarischer Spaghetti Kürbis mit feuriger Tomatensauce

Schnelle Schinkencannelloni

Gesunde Kürbis-Spinat-Pfanne mit Hackbällchen

Gemischte Gemüse-Nudel-Pfanne

Schneller Bauerntopf mit Hackfleisch und Gemüse

Feines Filetsteak auf Salat mit gebratenen Pilzen

Gegrilltes T-Bone-Steak

Nussiger Hähnchensalat mit Mandeln

Asiatisches Hähnchen-Kokos-Curry mit Spinat

Überbackene Schnitzel mit Camembert

Orientalisches Schnitzel Chakalaka
Deftige Kohlroulade mit Faschiertem
Fischfilet und Garnelen alla puttanesca
Frische Lachsforelle mit Austernpilzsalat
Fischfilet mit Gemüse Julienne in einer Kräuter-
Frischkäse-Soße
Fitnnessalat mit Haselnussdressing
Warmer Fenchelsalat mit Putenbrust
Kürbis-Spinat-Pfanne mit faschierten Bällchen
Brokkoli Auflauf
Griechische Hähnchen-Bowl
Belegte Zucchini-Stücke
Zucchini Gulasch
Hähnchen-Curry-Auflauf
Lachs und Spargel Pfanne
Zucchini-Nudeln mit Speck, Ricotta und Erbsen
Pommes aus Kohlrabi
Sommersalat
Kichererbsen-Taler
Brokkoli-Suppe
Wraps mit Hähnchen
Wraps mit Lachs
Mozzarella-Schinken-Pancakes
Avocado-Hähnchen-Bowl
Shrimps in Knoblauch-Creme
Pilzrahm-Pfanne mit Blumenkohlreis
Eiersalat
Rosenkohl aus dem Ofen mit Champignons
Flammkuchen

Zucchini Cannelloni
Falscher Kartoffel-Salat
Blumenkohl-Salat
Ofen-Lachs mit Ofen-Gemüse
Cremige Hühnchen Pfanne
Pizza-Muffins
Tomaten-Hüttenkäse-Salat
Zucchini Cordon-Bleu
Blumenkohl-Pancakes, wahlweise mit Kräuterquark
Tofu-Gemüse-Pfanne
Kürbis-Spinat-Auflauf
Hüttenkäse-Puffer
Gemüse-Quark-Auflauf
Hähnchen mit Bohnen und Sesam
Zucchini-Pizza
Brötchen mit Frischkäse und Gemüse
Brokkoli-Feta Gratin
Weißkohl Carbonara
Hackfleisch-Kohlrabi-Karotten Auflauf
Gefüllte Paprika mit Thunfisch-Creme (kalt)

Low Carb Abendessen

Veganer Linseneintopf
Gesunder Brokkoli Salat mit Schinken und Parmesan
Grüner Blumenkohlsalat mit Garnelen
Raffinierter Bratkohlrabi mit Spinat-Käsecreme
Leichte Frischkäse-Spinat-Rolle
Gefüllte Zucchini mit Frischkäse
Texmex-Salat mit Rinderhack
Orientalisch gefüllte Auberginen

Saftige Hokkaido-Rosenkohl-Spieße
Feines Radi-Carpaccio mit Speck
Gefüllte Spitzpaprika mit Chiasamen
Hähnchen Caprese auf Pergamentpapier
Puten-Spieße auf buntem Gartensalat
Bunter Salat mit Schweinefiletspitzen
Asiatisches Kokos-Garnelen-Curry
Vegetarischer Kürbis-Zucchini-Auflauf
Zucchini-Nudeln mit Kirschtomaten und Pesto
Mediterrane Pizza mit Zucchiniboden
Feine Steak-Pfanne mit Avocado
Frische Ingwer-Spieße mit Rindfleisch
Deftige Schweinemedallions mit Romanesco
Gesundes Fischfilet in Senfhülle
Zarter Kabeljau im Gemüsebeet
Skandinavischer Räucherlachs auf Fenchelpuffer
Roter Rüben Salat mit Fetakäse
Schnelle Zuckermelone mit Prosciutto
Frittata mit Spinat und Erbsen
Grünes Wok-Gemüse mit Rindfleisch
Bowl mit Faschiertem und Seidentofu
Schnelle Wurstpfanne mit Mangold und Fenchel
Vegetarische Gemüsepfanne mit Eiern
Fixer Wok mit Gemüse und Pute
Gesunder Couscous mit Blumenkohl und Joghurt
Zucchini-Spinatsalat mit Erdnüssen
Ofengemüse mit Rote-Beete-Soße und Chilliöl
Zucchini-Pizza mit Knoblauchgarnelen
Deftiger Cheesesburger im Cloud Bread

Kreativer Blumenkohl-Reis
Lachs-Spinat-Rolle
Würziges Brot
Gefüllte Zucchini
Pesto-Hähnchenbrust & Ofengemüse
Blumenkohlreis mit Hähnchen-Geschnetzeltem
Paprika gefüllt mit Feta
Kichererbsen Curry
Hähnchen, Feta, Champignons und Tomaten Pfanne
Gefüllte Hähnchenbrust mit Zucchini aus dem Ofen
Spinat-Feta-Auflauf
Asiatische Chicken-Cashew-Pfanne
Ofen Mozzarella-Ratatouille
Hähnchenbrust gefüllt mit Mozzarella, getrockneten
Tomaten und Spinat
Hähnchen Fajitas
Hähnchenbrust in Tomatensauce
Spargel-Lachs-Bärlauch-Auflauf
Hähnchenbrust mit Tomaten-Mozzarella-Salat und
Brokkoli
Thunfisch-Salat
Griechischer Salat mit Hackfleisch
Bauerntopf
Gemüse-Quark-Rollen
Frühlingsrollen-Bowl
Nuggets aus Käse und Brokkoli
Fisch in Senf mit Babyleaf Salat
Schinken-Käse Pancakes
Zwiebel-Speck-Kuchen

Hähnchen Cordon-Bleu Auflauf
Gemüseauflauf
Hähnchen überbacken mit Schinken
Hähnchenbrust mit Rahmsauce auf Zoodles
Würzige Rinds-Pfanne
Honig-Senf-Hähnchen-Pfanne
Hähnchen in Orangen-Sauce
Gefüllte Lasagne-Hähnchenbrust
Champignons-Pizza mit Gurkensalat
Steak-Fajitas
Feta-Thunfisch-Waffeln
Lasagne-Paprika
Zucchini-Nudeln mit Halloumi
Thunfisch-Auflauf

Low Carb Nachtisch

Kirsch-Mangoquark-Dessert mit Schokosahne
Gesunde Brownies aus Blumenkohl
Kühle Frozen Quarkcreme
Fruchtige Beeren-Nuss-Creme
Leichtes Schmandküchlein mit Beeren
Oma's Himbeer-Streusel-Kuchen
Glutenfreie Frischkäse-Vanille-Muffins
Einfache Mandel-Vanillekipferl
Nusskuchen ohne Zucker und Mehl
Nussiger Lebkuchen
Winterliche Kokosmakronen
Schoko-Muffins (mit nur 4 Zutaten)
Waffeln
Eis mit Beeren und Walnüssen

Pudding-Kekse
Bounty-Creme
Brownies
Himbeer-Creme
Kokos Chiapudding
Quark mit Mango und Walnuss
Milchschnitten home made
Zitronen-Joghurt-Cake
Tassen-Cheesecake
Karotten-Cake
Quarkauflauf mit Früchten
Zucchini Kuchen mit Mandeln
Mango-Quark-Torte
Käsekuchen mit Mohn
Schokopudding
Kaffee-Quark-Creme
Blaubeeren-Käse-Muffins
Apfelkuchen

Low Carb Snacks für Zwischendurch

Einfache Auberginen Mini-Pizza
Saure Käsekuchenmuffins
Gesunder Brunnkresseaufstrich
Sommerlicher Radieschen Aufstrich
Bäuerlicher Schafkäse-Dip
Nuss-Schoko-Müsliriegel
Gemüsesticks und Avocado
Schnelle Karotten-Gurken-Häppchen
Gebackene Oliven
Italienischer Mozzarella Salat

Feuriger Mango-Chilli-Salat
Frischer Melonen-Rucola-Salat
Knusprige Sellerie-Chips
Gefüllte Champignons
Frischer Zucchini-Snack
Vegetarische Tofu-Spinattaschen
Mexikanische Avocado-Rinder-Tacos
Zwiebel-Speck-Flammkuchen
Britische Fish and Chips

Der Wochenplaner

Mit einem Plan kommt man nicht nur deutlicher leichter durchs Leben sondern auch durch eine Diät. Aus diesem Grund möchten wir Ihnen an dieser Stelle einen Wochenplaner aushändigen. Klicken oder kopieren Sie einfach den Link und Sie können den Plan downloaden.

Beachten Sie dabei genug Dosen parat zu haben. Das ganze Essen für die Woche muss schließlich kühl und dicht verschlossen werden.

Hier geht es zu Ihrem Wochenplaner:

<https://cutt.ly/noEb2X> (in Groß) – Auf nächster Seite in klein.

MEIN WOCHENPLANER

WOCHE:

	FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN	ABENDESSEN	SNACKS
MO				
DI				
MI				
DO				
FR				
SA				
SO				

EINKAUFLISTE

[illegible][illegible][illegible][illegible]

Der 30-Tage-Diät Plan

**Wir empfehlen mehrere Portionen für den nächsten
Tag
vorzukochen.**

Tag 1 bis X

Frühstück: Gesunde Chia Eiweiß Brötchen

Mittagessen: Italienische Fusilli mit Kürbisrahm

Abendbrot: Puten-Spieße auf buntem Gartensalat

Dessert: Fruchtige Beeren-Nuss-Creme

Tag 2 bis X

Frühstück: Süßes Schokotraum-Müsli

Mittagessen: Schneller Bauerntopf mit Hackfleisch und
Gemüse

Abendbrot: Zarter Kabeljau im Gemüsebeet

Dessert: Käsekuchen mit Mohn

Tag 3 bis X

Frühstück: Kleine Kräuter Omeletts

Mittagessen: Mediterrane Tomatensuppe

Abendbrot: Leichte Frischkäse-Spinat-Rolle

Dessert: Kirsch-Mangoquark-Dessert mit Schokosahne

Tag 4 bis X

Frühstück: Frühstück-Smoothie-Bowl

Mittagessen: Karottensuppe mit Hähnchen

Abendbrot: Grünes Wok-Gemüse mit Rindfleisch

Dessert: Thunfisch-Salat

Tag 5 bis X

Frühstück: Sommerlicher Erdbeer-Kokos-Quark

Mittagessen: Kreative Blumenkohl-Pizza mit Tomaten und Mozzarella

Abendbrot: Texmex-Salat mit Rinderhack

Dessert: Oma's Himbeer-Streusel-Kuchen

Tag 6 bis X

Frühstück: Espresso-Schoko-Nuss-Porridge

Mittagessen: Pesto-Hähnchenbrust & Ofengemüse

Abendbrot: Zwiebel-Speck-Kuchen

Dessert: Kühle Frozen Quarkcreme

Tag 7 bis X

Frühstück: Heidelbeer-Avocado-Detox-Smoothie

Mittagessen: Vegetarische Fernost-Pfanne mit Tofu

Abendbrot: Frische Ingwer-Spieße mit Rindfleisch

Dessert: Glutenfreie Frischkäse-Vanille-Muffins

Tag 8 bis X

Frühstück: Kleine Kräuter Omeletts

Mittagessen: Pikante, scharfe Krabbensuppe

Abendbrot: Lasagne-Paprika

Dessert: Glutenfreie Frischkäse-Vanille-Muffins

Tag 9 bis X

Frühstück: Grünes Eiweißbrot mit Avocado und Lachs

Mittagessen: Asiatisches Hähnchen-Kokos-Curry mit Spinat

Abendbrot: Zucchini-Nudeln mit Kirschtomaten und Pesto

Dessert: Tassen-Cheesecake

Tag 10 bis X

Frühstück: Schokoladiger Kirsch-Frühstücksshake

Mittagessen: Herzhafte Cheeseburger Suppe

Abendbrot: Ofen Mozzarella-Ratatouille

Dessert: Einfache Auberginen Mini-Pizza

Tag 11 bis X

Frühstück: Süße Pancakes

Mittagessen: Kichererbsen-Taler

Abendbrot: Honig-Senf-Hähnchen-Pfanne

Dessert: Gefüllte Champignons

Tag 12 bis X

Frühstück: Herzhaftes Rührei mit Ofengemüse

Mittagessen: Zucchini-Nudeln mit Halloumi

Abendbrot: Mediterrane Pizza mit Zucchiniboden

Dessert: Frischer Zucchini-Snack

Tag 13 bis X

Frühstück: Kiwi-Ingwer-Smoothie

Mittagessen: Überbackene Schnitzel mit Camembert

Abendbrot: Raffinierter Bratkohlrabi mit Spinat-Käsecreme

Dessert: Oma's Himbeer-Streusel-Kuchen

Tag 14 bis X

Frühstück: Schinken-Rührei-Rollen

Mittagessen: Nussiger Hähnchensalat mit Mandeln

Abendbrot: Würzige Rinds-Pfanne

Dessert: Gesunde Brownies aus Blumenkohl

Tag 15 bis X

Frühstück: Bagels

Mittagessen: Fischfilet und Garnelen alla puttanesca

Abendbrot: Vegetarischer Kürbis-Zucchini-Auflauf

Dessert: Bäuerlicher Schafkäse-Dip

Tag 16 bis X

Frühstück: Espresso-Schoko-Nuss-Porridge

Mittagessen: Fitnesssalat mit Haselnussdressing

Abendbrot: Bauerntopf

Dessert: Mexikanische Avocado-Rinder-Tacos

Tag 17 bis X

Frühstück: Fruchtiger Hüttenkäse-Obstsalat

Mittagessen: Zucchini Gulasch

Abendbrot: Kichererbsen Curry

Dessert: Einfache Mandel-Vanillekipferl

Tag 18 bis X

Frühstück: Kernige Floh- und Leinsamenbrötchen

Mittagessen: Miso-Suppe mit Tofu und Chinakohl

Abendbrot: Deftiger Cheesesburger im Cloud Bread

Dessert: Leichtes Schmandküchlein mit Beeren

Tag 19 bis X

Frühstück: Porridge

Mittagessen: Quark-Waffeln

Abendbrot: Ofengemüse mit Rote-Beete-Soße und Chilliöl

Dessert: Schnelle Karotten-Gurken-Häppchen

Tag 20 bis X

Frühstück: Gemischte Gemüse-Nudel-Pfanne

Mittagessen: Deftige Kohlroulade mit Faschiertem

Abendbrot: Paprika gefüllt mit Feta

Dessert: Eis mit Beeren und Walnüssen

Tag 21 bis X

Frühstück: Sommerlicher Erdbeer-Kokos-Quark

Mittagessen: Schnelle Schinkencannelloni

Abendbrot: Hähnchen Fajitas

Dessert: Himbeer-Creme

Tag 22 bis X

Frühstück: Chia-Pudding mit Früchten

Mittagessen: Brokkoli Auflauf

Abendbrot: Schnelle Wurstpfanne mit Mangold und Fenchel

Dessert: Nussiger Lebkuchen

Tag 23 bis X

Frühstück: Fruchtiger Hüttenkäse-Obstsalat

Mittagessen: Vegetarische Karottennudeln mit Knoblauchsauce und Pinienkernen

Abendbrot: Kreativer Blumenkohl-Reis

Dessert: Apfelkuchen

Tag 24 bis X

Frühstück: Gesunde Chia Eiweiß Brötchen

Mittagessen: Gesunde Auberginen-Linsen-Frikadellen

Abendbrot: Schnelle Zuckermelone mit Prosciutto

Dessert: Kühle Frozen Quarkcreme

Tag 25 bis X

Frühstück: Fruchtiger Beerenporridge

Mittagessen: Vegetarischer Spaghetti Kürbis mit feuriger Tomatensauce

Abendbrot: Fixer Wok mit Gemüse und Pute

Dessert: Pudding-Kekse

Tag 26 bis X

Frühstück: Müsli

Mittagessen: Falscher Kartoffel-Salat

Abendbrot: Gesunder Couscous mit Blumenkohl und Joghurt

Dessert: Frischer Zucchini-Snack

Tag 27 bis X

Frühstück: Gemüse Porridge mit Krabben

Mittagessen: Weißkohl Carbonara

Abendbrot: Steak-Fajitas

Dessert: Blaubeeren-Käse-Muffins

Tag 28 bis X

Frühstück: Herzhaftes Rührei mit Ofengemüse

Mittagessen: Ofen-Lachs mit Ofen-Gemüse

Abendbrot: Grüner Blumenkohlsalat mit Garnelen

Dessert: Einfache Auberginen Mini-Pizza

Tag 29 bis X

Frühstück: Blumenkohl Rösti

Mittagessen: Zucchini Gulasch

Abendbrot: Roter Rüben Salat mit Fetakäse

Dessert: Milchschnitten home made

Tag 30 bis X

Frühstück: Knackiges Nuss-Knuspermüsli

Mittagessen: Brötchen mit Frischkäse und Gemüse

Abendbrot: Nuggets aus Käse und Brokkoli

Dessert: Vanille-Zimt-Pfannkuchen

Low Carb Frühstück