Low Carb Wochenplan mit Einkaufsliste

Dieser Wochenplan hilft Dir, ohne viel Aufwand mit der Low Carb Ernährung durchzustarten. Du bekommst für jeden Tag drei einfache Mahlzeiten plus Snackideen – dazu eine praktische Einkaufsliste. Ideal für Einsteiger und alle, die unkompliziert gesund essen möchten.

Tag	**Frühstück**	**Mittagessen**	**Abendessen**
Montag	Rührei mit Spinat und Tomaten	Zucchini-Hähnchen-Pfanne	Salat mit Ei und Avocado
Dienstag	Skyr mit Beeren und Mandeln	Brokkoli-Käse-Auflauf	Omelett mit Feta und Kräutern
Mittwoch	Avocado mit gekochtem Ei	Linsensalat mit Feta	Gegrilltes Gemüse mit Tofu
Donnerstag	Protein-Pancakes mit Quark	Thunfischsalat mit Paprika	Zoodles mit Pesto
Freitag	Omelett mit Champignons	Lauchgemüse mit Hackfleisch	Tomate-Mozzarella mit Rucola
Samstag	Griechischer Joghurt mit Nüssen	Blumenkohlreis mit Putenstreifen	Eiersalat mit Gurke
Sonntag	Low Carb Chia-Pudding mit Beeren	Gemüsepfanne mit Ei	Hähnchenstreifen auf Blattsalat

Snack-Ideen für zwischendurch:

- Gekochtes Ei, Handvoll Nüsse, Gemüsesticks mit Hummus

Einkaufsliste (für 1 Person, ca. 7 Tage)

- 10 Eier
- 2 Becher Skyr oder griechischer Joghurt
- 1 Packung Quark
- 200 g Feta
- 2 Avocados
- 1 Packung gemischte Nüsse
- 1 Becher Chia-Samen
- 300 g Hähnchenbrust
- 1 Dose Thunfisch (im eigenen Saft)
- 300 g Hackfleisch (Rind oder gemischt)
- 300 g Tofu
- 1 Brokkoli
- 1 Zucchini
- 1 Paprika (rot oder gelb)
- 1 Gurke
- 1 Packung Blattspinat (frisch oder TK)
- 1 Blumenkohl
- Tomaten, Champignons, Lauch, Rucola
- 1 Glas Pesto
- Kräuter, Olivenöl, Zitronen, Gewürze

Diese Beiträge von mir könnten Dich in diesem Zusammenhang eventuell ebenfalls interessieren:

- „Bibel der Abnehmrezepte“: Erfahrungen / Buchvorstellung
- „Leicht“, das Abnehmprogramm von Intumind
- Livefresh Saftkur Erfahrungen
- SHEKO Abnehmkur Erfahrungen
- YAZIO Erfahrungen

Du hast meine Erlaubnis, diese Datei mit Anderen unverändert zu teilen, wenn Du denkst, sie könnten davon profitieren.

David Matthias Altmann | kohlenhydrate-tabellen.com