

Diätplan für eine Woche mit Kalorienangaben zu den einzelnen Mahlzeiten

Pro Tag enthält unser Diätplan mit 2 Snacks jeweils zwischen den Mahlzeiten ca. 1400 – 1500 kcal. Du kannst den Diätplan an Deine eigenen Bedürfnisse anpassen, indem Du etwas mehr oder etwas weniger Kalorien einplanst oder unsere Vorschläge durch eigene Gerichte ersetzt. Du solltest außerdem viel trinken. Wir empfehlen eine Flüssigkeitszufuhr von mindestens 1 ½ bis 2 Liter Wasser oder ungesüßtem Tee täglich. Die Kalorienangaben können je nach Produkt geringfügig nach oben /unten abweichen.

Wochentag	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
Montag	Quark mit Beeren (300 kcal)	Zucchini-Lasagne (500 kcal)	Rucola-Tomaten-Salat mit Feta (400 kcal)
Dienstag	Stremellachs mit Avocado (350 kcal)	Putenbrust mit Gemüse in Kokosmilch (500 kcal)	Spiegelei mit Spinat (300 kcal)
Mittwoch	Beeren-Smoothie (400 kcal)	Hähnchen in Tomatensoße (400 kcal)	Ratatouille-Hack-Gratin (500 kcal)
Donnerstag	Eiweißbrot mit Käse und Tomate (400 kcal)	Gefüllte Paprika (400 kcal)	Kokos-Suppe mit Gemüse (400 kcal)
Freitag	Joghurt mit Chia und Beeren (400 kcal)	Zander mit Möhren (500 kcal)	Wildreis-Pilzpfanne (400 kcal)
Samstag	Rührei mit Räucherlachs (400 kcal)	Zucchini-Hähnchen-Pfanne (500 kcal)	Omelett (300 kcal)
Sonntag	Low Carb Schoko Pancake (400 kcal)	Steak mit Salat (400 kcal)	Low-Carb Pizza (400 kcal)

Low Carb Snacks mit ca. 100 Kalorien für zwischendurch

- 1 kleiner Becher Skyr, Ayran oder Joghurt (1,5%)
- 1 Stück bzw. 1 Handvoll Obst
- 30 g Käse
- 30 g Nüsse
- 30 g Trockenfrüchte
- 1 Smoothie

Rezepte

Beeren-Smoothie	200 ml Milch oder Sojamilch, 100 g TK-Beeren, 20 g Chiasamen Milch mit den aufgetauten Beeren und Chiasamen im Mixer cremig rühren
Eiweißbrot mit Käse und Tomate	1 Scheibe Eiweiß-Brot, 2 Scheiben fettreduzierter Käse, 1 Handvoll Cherry-Tomaten Eiweiß-Brot mit Käse belegen und mit Tomaten anrichten
Jogurt mit Chia und TK-Beeren	200 g Joghurt, 20 g Chiasamen, 100 g TK-Beeren Joghurt mit Chiasamen und den aufgetauten Beeren gut verrühren
Hähnchen in Tomatensoße	50 g Schalotten, 1 Knoblauchzehe, 125 g Tomaten, 1 Hähnchenkeule, 1 Tasse Brühe, Salz, Pfeffer, Tomatenmark, Kräuter Kräuter, Schalotten und Knoblauch schälen und hacken. Tomaten vierteln. Keule waschen, würzen und im Öl rundherum kräftig anbraten, herausnehmen. Schalotten und Knoblauch in das Bratfett geben, kurz anbraten. 1 EL Tomatenmark und Tomaten zufügen, kurz mit braten, dann mit 1 Tasse Brühe auffüllen. Nach Geschmack würzen, Keule wieder zugeben und 45 Min. schmoren. Kräuter über das Ragout streuen, abschmecken und servieren.
Quark mit Beeren	100 g TK-Beeren, 150 g Quark, ½ TL Agavendicksaft Beeren auftauen lassen, mit Quark und ½ TL Agavendicksaft glatt rühren.
Salat mit Thunfisch	150g Kopfsalat, 125 g Tomaten, 1 Paprika, ½ Gurke, 1 Dose Thunfisch, Essig, Öl, Salz, Pfeffer Salate in mundgerechte Stücke schneiden, Thunfisch darüber geben. Essig-Öl-Dressing mischen und dazu geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Spiegelei mit Spinat	200 g TK-Blattspinat, 2 Eier, 1 EL Öl, Salz, Pfeffer, Muskatpulver Spinat auftauen lassen, mit sehr wenig Wasser erhitzen und würzen. Die Eier in Öl in der Pfanne braten.
Stremellachs mit Avocado	150 g Stremellachs, 1/2 Avocado, etwas Limettensaft, Salz, Pfeffer Avocado würfeln, Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen und über den Lachs geben.
Tartar mit Avocado	250 g Tartar, 1 Ei, ½ Avocado in Würfeln, nach Belieben ½ Schalotte, Paprikapulver, Salz, Pfeffer Tartar mit Ei und gehackten Zwiebeln vermengen, mit Paprikapulver würzen, Avocado würfeln, mit Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen und über den Tartar geben.
Wildreis-Pilzpfanne	50 g Wildreis, 1 Frühlingszwiebel, 200 g Zuckerschoten, 100 g Champignons, Öl, Currypulver, 1 Tasse Brühe, Saft von 1/2 Zitrone oder Limette, Petersilie oder Koriander Reis nach Packungsangabe garen. Gemüse und Pilze klein schneiden und in Öl bei hoher Hitze 5 Minuten anbraten. Reis zum Gemüse geben. Alles mit Curry, Brühe und Zitronensaft abschmecken. Kräuter hacken und über die Reispfanne geben.

Zander mit Möhren

200 g Zanderfilet, 200 g Möhren, Öl, Kräuter, Salz, Pfeffer, 2 EL Quark

Zanderfilet in 1 EL Öl braten, 200 g Möhren würfeln und garen. Mit 2 EL Quark anrichten, mit 2 EL Kräutern bestreuen und nach belieben würzen.

Einkaufsliste

Fisch, Fleisch

- 3 Scheibe/n Räucherlachs
- 1 Packung Stremellachs
- 2 Dosen Thunfisch im eigenen Saft
- 200 g Zanderfilet
- 550 g Rinderhack
- 250 g Rindersteak
- 250 g Tartar
- 100 g Hähnchenfleisch
- 125 g Putenbrust (alternativ: Hähnchenbrustfilet)
- 1 Hähnchenkeule
- 3 Scheiben Salami
- 3 Scheibe/n Kochschinken

Konserven etc.

- 1 Dose Kokosmilch
- 2 Dosen Tomaten (gehackt)
- 1 Packung Reis (Basmati-Wildreis)

Milchprodukte, Käse, Eier & Co.

- 10 Eier
- 1 Packung Feta-Käse
- 1 Packung Frischkäse
- 1 Packung Emmentaler-Käse gerieben
- 1 Liter Milch (1,5 %) oder Sojamilch
- 1 Becher Sahne oder Sauerrahm
- 300 g Quark (Magerstufe)
- 300 g Jogurt (Magerstufe)
- 1 Becher Skyr
- 1 Becher Ayran

Obst, Gemüse, Kräuter

- 1 Packung TK-Beeren
- 1 Nektarine
- 2 Zitronen oder Limetten
- 1 Aubergine
- 1 Avocado
- 200 g Champignons
- 750 g Cherrytomaten
- 1 Chicorée
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 125 g Schalotten
- 1 Gurke
- 100 g Hokkaido- Kürbis (alternativ: Karotten)
- 400 g Möhren
- 1 Packung Mungobohnenkeimlinge
- 6 Paprikaschoten
- 1 Packung Rucola
- 1 Kopfsalat
- 2 Zucchini
- 250 g Zuckerschoten (frisch oder TK)
- 1 Packung TK-Blattspinat
- 1 Bund Koriander, Petersilie, Schnittlauch, Zitronengras

Das solltest Du zu Hause haben:

- Salz, Pfeffer, Gewürze
- Ingwer, Knoblauch (frisch)
- Nüsse, Sonnenblumenkerne, Chiasamen, Trockenfrüchte
- Kakaopulver
- Honig oder Agavendicksaft
- Steviapulver
- Essig (Balsamico)
- Butter, Olivenöl, Sesamöl
- Senf
- Sojasoße

- Gemüsebrühe (Würfel, Pulver)
- Tomatenmark (Tube oder Dose)