

Ernährungsplan Low Carb für 1 Woche von meinBauch.net:

Wochentag	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
Montag	Omelett aus 3 Eiern mit 2 Lauchzwiebeln	Ratatouille aus 1/2 Paprika, 1/2 Zucchini, 1/2 Aubergine, 1 kleinen Dose Tomaten	100 g Feldsalat mit 100 g roter Beete und 30 g Walnüssen, dazu 1 Hähnchenbrust (200 g) und Balsamicodressing
Dienstag	Drink aus 250g Joghurt und 150g Beeren mit etwas Süßstoff	2 Hähnchenbrustfilets (400 g), mit Paprika gewürzt, angebraten und dann mit 1/2 Dose Tomaten und 1 Knoblauchzehe geschmort	250 g fettarmer Naturjoghurt 30 g Nüsse 2 Scheiben Vollkornbrot 2 Scheiben Lachsschinken 1 Tomate
Mittwoch	150 g Stremellachs, dazu 1/2 Avocado	1 Päckchen Tofu, in Sojasauce mariniert und gebraten, dazu eine Gemüsepfanne aus 1/2 Paprika und 1/2 Chinakohl, Bambussprossen und Sojasauce	2 gekochte Eier mit 150 g Salat und Vinaigrette (ohne Zucker)
Donnerstag	Beeren-Smoothie aus 250 ml Sojamilch, 125 g TK-Beeren gemischt und 1 EL Chiasamen	Salat aus 1 Bund Rucola, Balsamico-Dressing (ohne Zucker) und 1 gegrillten	Paprikasuppe aus 1 roten und einer gelben Paprika, 1 Zwiebel, 250 ml Gemüsebrühe und 100 ml Sahne

		Hähnchenbrust sowie gerösteten Pinienkernen	
Freitag	2 Scheiben Eiweiß-Brot mit je 1 Scheibe fettreduziertem Käse und 1 Tomate	250 g gegrilltes Lachsfilet, 1 kleine Zucchini, gedünstet, 150 g Tzatziki	250 g Mozzarella mit 2 Tomaten und Basilikum
Samstag	250 g Vollmilch-Joghurt mit 2 EL Chiasamen und 125 g Heidelbeeren	Kürbissuppe von 1 kleinen Hokaido-Kürbis, 1 Zwiebel, 1/2 Apfel, 250 ml Hühnerbrühe	160 g Thunfischsalat aus einer Dose Thunfisch, 1/2 gewürfelten Paprika und 1 Lauchzwiebel, dazu 1 Ei
Sonntag	3 Scheiben Räucherlachs mit Avocado-Würfeln (1/2 Avocado) und einem Klecks Crème fraîche	200 g Putensteak, gegrillt, mit 200 g Bohnengemüse und 100 g Sauerrahm, gewürzt	Tomatensuppe von 500 g Tomaten, 2 Lauchzwiebeln und 100 g Sahne