

Low Carb Ernährungsplan (Teil 1)

Tag 1	
Frühstück	Omelett mit Spinat und Feta
Snack	Eine Handvoll Nüsse
Mittagessen	Salat mit gegrilltem Huhn und Avocado
Abendessen	Lachs mit Brokkoli und Quinoa
Tag 2	
Frühstück	Griechischer Joghurt mit Beeren und Mandeln
Snack	Eine Banane
Mittagessen	Thunfischsalat
Abendessen	Hähnchen-Curry mit Blumenkohlreis
Tag 3	
Frühstück	Omelette mit Tomaten und Paprika
Snack	Gefüllte Minigurken mit Tomatenfrischkäse
Mittagessen	Möhren-Ingwer-Suppe
Abendessen	Zucchini Carpaccio
Tag 4	
Frühstück	Schafskäse mit Gemüse oder Wassermelone und Minze
Snack	Eine Handvoll Nüsse
Mittagessen	Hühnerfrikassee
Abendessen	Gegrillter Lachs mit Salat
Tag 5	
Frühstück	Himbeer-Chia-Joghurt
Snack	Gemüse-Schafskäse-Spieße
Mittagessen	Frikadellen mit griechischem Salat
Abendessen	Zucchini Suppe
Tag 6	
Frühstück	Rührei mit Gemüse
Snack	Eine Banane
Mittagessen	Putenschnitzel mit Ratatouille
Abendessen	Tomatensuppe
Tag 7	
Frühstück	Rote-Beeren-Smoothie
Snack	Gefüllte Minigurken mit Tomatenfrischkäse
Mittagessen	Blumenkohl-Couscous mit Paprika
Abendessen	Zucchini nudeln mit Garnelen und Sauce

Mehr Infos zum Thema [Low Carb Ernährungsplan](https://ab2go.de) findest du auf unserer Webseite ab2go.de!