

Low Carb Ernährungsplan (Teil 2)

Tag 1	
Frühstück	Rührei mit Avocado und Tomaten
Snack	Gefüllte Minigurken mit Tomatenfrischkäse
Mittagessen	Lachssteak mit Spinat und Zucchini
Abendessen	Gemüsepfanne mit Hähnchenbrust und Quinoa
Tag 2	
Frühstück	Naturjoghurt mit Beeren und gehackten Mandeln
Snack	Eine Banane
Mittagessen	Salat mit gegrilltem Hähnchen und Avocado
Abendessen	Zucchinipannkuchen mit Frischkäsefüllung
Tag 3	
Frühstück	Omelett mit Schinken und Käse
Snack	Gemüse-Schafskäse-Spieße
Mittagessen	Thunfischsteak mit grünem Salat und Olivenöl
Abendessen	Auberginenlasagne mit Tomaten und Mozzarella
Tag 4	
Frühstück	Chia-Pudding mit Mandelmilch und Beeren
Snack	Eine Handvoll Nüsse
Mittagessen	Hähnchenbrust mit Brokkoli und Mandeln
Abendessen	Gefüllte Paprika mit Hackfleisch und Feta
Tag 5	
Frühstück	Quark mit frischen Früchten und Nüssen
Snack	Gefüllte Minigurken mit Tomatenfrischkäse
Mittagessen	Lammkoteletts mit grünem Salat und Zitronendressing
Abendessen	Spargel Omelett mit Räucherlachs
Tag 6	
Frühstück	Rührei mit Lachs und Dill
Snack	Eine Banane
Mittagessen	Rindersteak mit grünem Gemüse und Süßkartoffelpüree
Abendessen	Gebratener Tofu mit Gemüse und Quinoa
Tag 7	
Frühstück	Pancakes aus Mandelmehl mit Beeren
Snack	Eine Handvoll Nüsse
Mittagessen	Salat mit gegrilltem Hähnchen und Avocado
Abendessen	Zucchiniudeln mit Tomatensauce und Parmesan

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