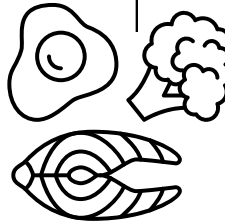
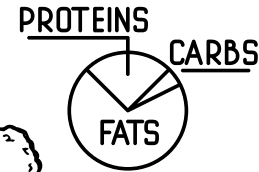


CHALLENGE

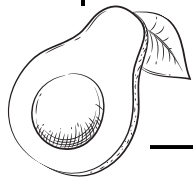
KETO AUSPROBIEREN im

MAI



Montag

Was ist ketogene Ernährung?



@paleolc

Dienstag

Die Lebensmittelkategorien

Mittwoch

Keto und Bewegung

Community Meet-up für alle mit CHALLENGE+ Abo

Donnerstag

Keto – ein Selbstversuch

Freitag

Was bedeutet Ketose?

Samstag

Mythen rund um Keto

Sonntag

Wochenrecap

Notizen



Einkaufsliste

für unsere Keto-Woche, eingeteilt nach Rezepten (inkl. Mengenangaben aus den Rezepten). Optionale Zutaten sind markiert.

Frühstück

Keto Porridge

- Cashew-Drink (300 g)
- Kokosraspeln (25 g)
- Bio-Leinsamen, geschrotet (10 g)
- Zimt (1 g)
- Kollagen Pulver Bio-Rind (15 g, optional)

Spiegeleier

- Eier (180 g)
- Butter (20 g)
- Salz, Pfeffer & Kräuter (nach Belieben)

Griechisches Joghurt mit Keto Granola

- Griechisches Joghurt Natur 10% Fett (200 g)
- Keto Granola Nuss Crunch (40 g, gibt es z.B. bei BILLA)

Snacks

Roter Power Smoothie

- Wasser (200 g)
- Kokosmilch (50 g)
- Erdbeeren (50 g)
- Butter-Vanille Aroma (1 g)
- MCT-Öl (10g, optional, gibt es z.B. im Bioladen)

Low-Carb Topfen Soufflé

- Eier (120 g)
- Topfen (125 g)
- Casein (10 g, optional)
- Pfeilwurzelmehl (5 g, Bindemittel, gibt es z.B. im Bioladen)
- Erythrit (25 g, Süßungsmittel, gibt es z.B. bei BILLA)
- Backpulver (4 g)

Mittagessen

Brokkoli-Blumenkohl Suppe mit gebratenen Shrimps

- Klare Rindsuppe (250 g)
- Brokkoli, gefroren (100 g)
- Blumenkohl, gefroren (100 g)
- Sahne (15 g)
- Shrimps, gefroren (200 g)
- Salz, Pfeffer & Kräuter (nach Belieben)

Lammfleisch-Bällchen in Tomatensauce mit Zucchini-Nudeln

- Bio Rind- und Lamm-Hackfleisch (125 g)
- Zwiebel (20 g)
- grüne Paprika (38 g)
- Zucchini (300 g)
- Hühnerei (15 g)
- Rinderbrühe (125 g)
- Butter (8 g)
- Passierte Tomaten (100 g)
- Gewürznelken (1-2 Stück)
- Salz, Pfeffer & Kräuter (nach Belieben)

Low-Carb Kaiserschmarren

- Eier (120 g)
- Proteinpulver (8 g, optional, z.B. Whey+)
- Pfeilwurzelmehl (5 g, Bindemittel, gibt es z.B. im Bioladen)
- Mandeln, blanchiert, gemahlen (15 g)
- Erythrit (25 g)
- Mandelmilch (20 g)
- Kokosmehl (8 g)

Einkaufsliste

für unsere Keto-Woche, eingeteilt nach Rezepten (inkl. Mengenangaben aus den Rezepten). Optionale Zutaten sind markiert.

Abendessen

Rucola-Hähnchen Salat

- Rucola (30 g)
- Brathähnchen Schenkel roh (150 g)
- Walnüsse (20 g)
- Olivenöl (20 g)
- Apfelessig (10 g)
- Senf (10 g)
- Salz, Pfeffer & Kräuter (nach Belieben)
- Stevia Flüssigsüße (1 g, optional)

Omelette mit Krabben

- Eier (180 g)
- Nordseekrabben, gefroren (100 g, geht auch mit Shrimps)
- Tomate (80 g)
- Butter (20 g)
- Salz, Pfeffer & Kräuter (nach Belieben)

Ofengemüse mit Brathähnchen

- Brathähnchen Schenkel gegrillt (150 g)
- Aubergine (150 g)
- Zucchini (150 g)
- Brokkoli, frisch (150 g)
- Olivenöl (8 g)