

Low-Carb-Ernährungsplan für eine Woche (von Corinna Dürr)

	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
Montag	Eiweißbrot oder Vollkornbrot mit Avocado und Sprossen	Sellerieschnitzel mit Nusskruste, Gorgonzolasoße und Zucchini-Carpaccio	Gemüse-Linsen-Eintopf evtl. mit Würstchen oder Tofu
Dienstag	Milchshake oder Smoothie mit Beeren	Fleisch mit grünen Bohnen	Wrap mit Schinken, Kräutercreme und Salat
Mittwoch	Quark/Joghurt mit zuckerarmen Früchten, Nüssen & Saaten, evtl. Kleie oder Vollkornflocken	Chili con/sin carne mit viel Gemüse, evtl. mit Hackfleisch, Feta oder Soja-geschnetzeltem	Fischfilet (Hering, Lachs, Makrele) mit Salat
Donnerstag	Spiegelei oder gekochtes Ei mit Kräutern und Paprika	Gemüsecurry mit Linsen	Tomaten-Mozzarella mit Ruccola-Salat
Freitag	Vollkornbrot mit Hüttenkäse und Kräutern	Lachs mit Spinat und Pinienkernen	Antipasti und Käse
Samstag	Low-Carb-Pfannkuchen süß oder herzhaft	Wirsingroulade mit Hack oder vegetarischer Füllung	Gemügesticks mit Dipp, evtl. Grillspieße
Sonntag	Omelette mit Tomaten und Zucchini	Saltimbocca mit mediterranem Gemüse	Ratatouille, evtl. ergänzen um Feta, Tofu oder Hülsenfrüchte

Mehr Anregungen und Ideen rund um dein Wohlbefinden findest du auf unserem Blog [meinegesundeseite.de](https://www.meinegesundeseite.de)