

MIT WISSENSCHAFT ABNEHMEN • 2024
LOW-CARB MIT EINKAUFSLISTE
KOSTENLOSER WOCHENPLAN



vom Ernährungsexperten
& Coach **Alexander Grimme**



Essen *ohne* Kohlenhydrate

FREEBIE WOCHENPLAN

DAS
**EOK
PRINZIP**

LERNE **NACHHALTIGE GESUNDE ERNÄHRUNG** OHNE HUNGER & VERZICHT

SO FUNKTIONIERT'S.

Damit du mit meinen Plänen optimal arbeiten kannst, musst du verstehen wie du diese für dein Kalorienziel zielführend einsetzt. Dazu wird sich die Verwendung für dich **in mehrere Phase** aufteilen. In der ersten Phase geht es erstmal noch gar nicht konkret um die Kalorien. „Oha! Das klappt doch so nicht!“ schreien jetzt die Ersten. Und genau hier liegt auch der erste große Unterschied zu meinen „alten“ Ernährungsplänen. Ja, natürlich müssen wir uns kalorienorientiert ernähren. Sonst klappt das mit dem Abnehmen ja nicht. Und jetzt kommt das große „ABER“: Erfolgreiches Abnehmen klappt längst nicht nur durch die passende Menge an Kalorien. Das wäre schön. Und in dieser Hinsicht ist Abnehmen eigentlich einfache und simple Mathematik. Aber das wäre ja langweilig. Dann würde das ja bei jedem Menschen klappen. Wir konzentrieren uns **in der ersten Phase auf Routine in deinen Alltagshandlungen rund um deine Ernährung sowie das kor-**

rekte Erfassen deiner Körperdaten (und das ist gleichzeitig deine erste Hausaufgabe und deine Eigenverantwortung). Die verschiedenen Ernährungspläne leiten dich dazu zeitsparend durch die Woche und deine gesunde Ernährung (inkl. Meal Prep) inklusive dem Zubereiten von doppelten Mahlzeiten. Festgelegte Einheiten sind dabei - selbstverständlich - reine Vorschläge. Du kannst dich gerne daran orientieren. Wenn aber am Donnerstag Abend ein Meal Prep laut Plan ansteht, was mit deinem Yoga-Kurs zur selben Zeit aber nicht zu vereinbaren ist, dann plane bitte selbstständig um. Die folgenden Infos sind dazu gedacht, dass du die Verwendung des Planes erstmal grundlegend verstehst. Zum Kalorienziel, Phase 2 und 3 kommen wir später. Deine erste Aufgabe ist einmal mit einem Plan durch eine Woche zu kommen. Ohne Ablenkungen. Ohne Ausnahmen. Dazu versendest du die Pläne wie folgt:

Info zur Ernährungsform und dem Aufbau des Planes

Tage mit Meal Prep-Einheiten werden farblich hervorgehoben

PLAN 1

LOW-CARB

MEAL PREP

PESCEETARISCH

Die gesamten Tageskalorien entnehmen du der Übersicht auf Seite 45.

MONTAG

DIENTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

FRÜHSTÜCK

CLASSIC BREAKFAST

1 Aisl Landbrotchen BIO 70 g
80 g körniger Frischkäse, natur
1 Ei BIO, Größe M
100 g Heidelbeeren

370 kcal 41,7g NEI 24g NEI 18,9g F

MÜTTEN-HUN BREAKFAST

200 g körniger Frischkäse, natur
2 Eier BIO, Größe M
30 g Frischkäse, natur
30 g Backpulver
1 g Salz
10 g Leinsamen, geschrotet
10 g Walnusskerne
(ergibt 6 Brötchen, davon 2)
100 g körniger Frischkäse, natur
1 Ei BIO, Größe M
100 g Gurke
1 g Salz
1 g Pfeffer
5 ml Olivenöl, nativ extra

407 kcal 6,9g NEI 27,7g NEI 24,9g F

MÜTTEN-HUN BREAKFAST

2 vorbereitete Hüttenkäse Buns
120 g körniger Frischkäse, natur
1 Ei BIO, Größe M
100 g Gurke
1 g Salz
1 g Pfeffer, schwarz
5 ml Olivenöl, nativ extra

407 kcal 6,9g NEI 27,7g NEI 24,9g F

MÜTTEN-HUN BREAKFAST

2 vorbereitete Hüttenkäse Buns
120 g körniger Frischkäse, natur
1 Ei BIO, Größe M
100 g Gurke
1 g Salz
1 g Pfeffer, schwarz
5 ml Olivenöl, nativ extra

407 kcal 6,9g NEI 27,7g NEI 24,9g F

SATTMACHER BOWL

100 g Magerquark
5 ml Olivenöl, nativ extra
75 g Tomaten, roh
80 g Avocado
100 g Gurke
2 Eier BIO, Größe M
5 g Walnusskerne, natur
1 g Sesam, schwarz
1 Stück Frühlingszwiebel
1 g Salz
1 g Pfeffer
5 ml Leinöl (optional)

509 kcal 10g NEI 25g NEI 20g F

CLASSIC BREAKFAST

1 Aisl Landbrotchen BIO 70 g
80 g körniger Frischkäse, natur
1 Ei BIO, Größe M
100 g Heidelbeeren

370 kcal 41,7g NEI 24g NEI 18,9g F

CLASSIC BREAKFAST

1 Aisl Landbrotchen BIO 70 g
80 g körniger Frischkäse, natur
1 Ei BIO, Größe M
100 g Heidelbeeren

370 kcal 41,7g NEI 24g NEI 18,9g F

MITTAG

BURRATA MIT OFFENGEWÜRZ

100 g Burrata
100 g Paprika, gelb
100 g Karotte, roh
20 ml Olivenöl, nativ extra
1 g Salz
1 g Pfeffer, schwarz
1 g Knoblauch, gehackt
1 g Rosmarin, getrocknet
1 g Currypulver
3 g Basilikum, Bund, roh

547 kcal 20g NEI 12g NEI 14g F

HALLOUMI SALATTROLLE

Vorbereitete Mahlzeit

370 kcal 7g NEI 24g NEI 14g F

CRUNCHY POTATO SALAD

Vorbereitete Mahlzeit

370 kcal 24g NEI 24g NEI 14g F

FETA GEMÜSE AUFLAUF

Vorbereitete Mahlzeit

572 kcal 12g NEI 24g NEI 14g F

LACHS GEMÜSE BLECH

2x 150 g Bio-Lachsfilet
100 g Paprika, rot
1 Orange Sekt
50 g Karotte, roh
1 g Sesam, hell
1 Stück Knoblauch, Zehe
4 Stangen Spargel, grün (optional)
30 ml Olivenöl, nativ extra
(ergibt 2 Portionen, davon 1)

504 kcal 10g NEI 24g NEI 20g F

LACHS GEMÜSE BLECH

Vorbereitete Mahlzeit

504 kcal 10g NEI 24g NEI 20g F

LACHS GEMÜSE BLECH

Vorbereitete Mahlzeit

504 kcal 10g NEI 24g NEI 20g F

ZITRUS SOMMERSALAT

80 g Spinat
20 ml Wasser
3 Eier BIO, Größe M
80 g Avocado
20 ml Zitronensaft
120 g Tomaten, roh
10 ml Olivenöl
2 g Sesam
3 g Fenchel
3 g Petersilie
1 g Pfeffer
1 g Salz

504 kcal 10g NEI 24g NEI 20g F

ABEND

HALLOUMI SALATTROLLE

50 g Salat
250 g Halloumi, natur
100 g Gurke
40 g Tomaten, roh
2 g Sesam, hell
2 g Sesam, schwarz
30 g Pasta, Tomate
2 g Pfeffer, schwarz
10 ml Olivenöl, nativ extra
(ergibt 2 Portionen, davon 1)

504 kcal 7g NEI 24g NEI 14g F

CRUNCHY POTATO SALAD

300 g Dillings
250 g Magerquark
200 g körniger Frischkäse, natur
50 g Zwiebel, rot
1 Stück Frühlingszwiebel
80 g Essigessenz
60 ml Gurkenwasser
2 g Öl
5 g Senf
5 g Ketchup, Zero
5 g Petersilie
40 ml Olivenöl, nativ extra
(ergibt 2 Portionen, davon 1)

504 kcal 24g NEI 24g NEI 14g F

FETA GEMÜSE AUFLAUF

300 g Feta
300 g Dattentomaten
200 g Broccoli, frisch
200 g Blumenkohl, frisch
15 ml Olivenöl, nativ extra
1 g Salz
1 g Pfeffer, schwarz
etwas frische Petersilie, roh
(ergibt 2 Portionen, davon 1)

572 kcal 12g NEI 24g NEI 14g F

ABENDROT

1 Aisl Landbrotchen BIO 70 g
80 g körniger Frischkäse, natur
1 Ei BIO, Größe M
100 g Heidelbeeren
80 g Avocado
1 g Salz
1 g Pfeffer, schwarz
2 g Sesam

40,9g NEI 15,2g NEI 18,9g F

„SHAKSHUKA“ AUS DER PFANNE

200 g Cherrytomaten
1 Stück Knoblauch, Zehe
10 ml Olivenöl, nativ extra
4 Eier BIO, Größe M
20 g Parmesan, gerieben
2 g Sesam, hell
2 g Sesam, schwarz
30 ml Sojasauce
1 g Pfeffer, schwarz
1 g Basilikum, Bund, roh
1 g Salz
30 ml Reisessig
4 Eier BIO, Größe M
2 g Sesam, hell
(ergibt 2 Portionen, davon 1)

527 kcal 12,2g NEI 18,2g NEI 20g F

ASIA PFANNE

2 Ei, Sesamöl
4 Stück Frühlingszwiebeln
1 g Chiliöl
200 g Tofu, natur
400 g Chinakohl, roh
100 g Karotte, roh
200 g Mungobohnenkeimlinge
200 g Bambussprossen (in Scheiben)
5 g Petersilie, roh
30 ml Reisessig
4 Eier BIO, Größe M
2 g Sesam, hell
(ergibt 2 Portionen, davon 1)

527 kcal 12,2g NEI 18,2g NEI 20g F

ASIA PFANNE

Vorbereitete Mahlzeit

527 kcal 12,2g NEI 18,2g NEI 20g F

NISS-BEEREN SNACK

3x 15 g Walnusskerne, natur
3x 15 g Mandeln, natur
60 g Heidelbeeren
(ergibt 2 Portionen, davon 1)

222 kcal 8,9g NEI 1,9g NEI 11g F

NISS-BEEREN SNACK

Vorbereiteter Snack

222 kcal 8,9g NEI 1,9g NEI 11g F

NISS-BEEREN SNACK

Vorbereiteter Snack

222 kcal 8,9g NEI 1,9g NEI 11g F

NISS-BEEREN SNACK

3x 15 g Walnusskerne, natur
3x 15 g Mandeln, natur
60 g Heidelbeeren
(ergibt 2 Portionen, davon 1)

222 kcal 8,9g NEI 1,9g NEI 11g F

1 GLAS WEIN**

200 ml Weißwein oder
200 ml Rotwein

58 kcal 0,2g NEI 0,4g NEI 0g F

NISS-BEEREN SNACK

Vorbereiteter Snack

222 kcal 8,9g NEI 1,9g NEI 11g F

NISS-BEEREN SNACK

Vorbereiteter Snack

222 kcal 8,9g NEI 1,9g NEI 11g F

Nährwerte und Zutaten bei jedem Gericht

Meal Prep Mahlzeiten werden markiert. Die Gerichte in den Folgetagen werden markiert.

HEY!

Schön, dass du meinen Wochenplan verwenden möchtest. Ich möchte natürlich die Gelegenheit auch nutzen um dabei etwas Werbung für mein betreutes Abnehm-Programm zu machen. Der ganze Plan für eine komplette Woche inkl. Einkaufsliste ist für dich aber natürlich komplett kostenlos. Es ist Wochenplan 1 aus meinem Programm. Und ich möchte dir

damit einen kleinen Einblick geben, was dich in meinem Programm erwartet, falls du dich entscheidest daran teilzunehmen. Jetzt geht's aber erstmal um die Woche und wie du diesen Plan hier passend verwenden kannst. Bitte beachte die folgenden Seiten genau um den Plan korrekt zu verwenden. Bei Fragen wende dich gerne jederzeit direkt an mich. LG Alex

KALORIEN IM PLAN.

KCAL	1701	1694	1698	1701	1694	1567	1619
KH	26	25,9	27,1	26	25,9	27	33,5
EW	88,7	90	90,1	88,7	90	100,9	117,6
F	135,9	132,3	131,6	135,9	132,3	109,7	109,1
Fettanteil	71,90%	70,29%	69,75%	71,90%	70,29%	63,01%	60,65%

Exemplarisch siehst du hier (oben) die Berechnung für einen von mir erstellten Wochenplan inkl. Fettanteil und die Makros von Montag bis Sonntag. Im Mittel liegt dieser Plan (so wie die anderen Varianten auch) bei ca. 1700 Kalorien mit allen geplanten Mahlzeiten (inkl. Snack). Zur einfachen Steuerung der Kalorienaufnahme nach deinem berechneten und zu testendem Kalorienziel ist die erste variable Mahlzeit der Snack. Bitte verwende die **Pläne mit Frühstück** wie folgt entsprechend deines Kalorienzieles:

1. Gruppe

Gesamtverbrauch 1400-1700 Kalorien

Plan: Frühstück + Mittagessen + Abendessen

2. Gruppe

Gesamtverbrauch 1701-2200 Kalorien

Plan: Frühstück + Mittagessen + Abendessen

+ Snack

3. Gruppe

Gesamtverbrauch 2201-3000 Kalorien

Plan: Frühstück + Mittagessen + Abendessen

+ 2x Snack

Hinweis: Sollte es bezüglich deinem Kalorienziel zu großen Abweichungen der hier genannten Gruppen kommen, dann melde dich bitte

bei mir. Für die 3. Gruppe gilt dann der Faktor auch bei den Meal Prep Gerichten. Wird für einen zusätzlichen Tag vorgekocht und stehen in den Zutaten beispielsweise „2x 15 g Walnüsse“ wird dieser Wert natürlich auch entsprechend mit 2 multipliziert (Ergebnis = „2x 30 g Walnüsse“).

Hast du Probleme beim Verständnis oder dem Berechnen dann melde dich gerne bei mir per WhatsApp-Chat (+49 1525 6004250) oder per E-Mail (plan@essen-ohne-kohlenhydrate.info). Liegst du unter- oder oberhalb der angegebenen Gruppen, dann melde dich bitte ebenfalls kurz bei mir, damit wir eine gemeinsame Vorgehensweise besprechen können.

PHASE 1

Der größte Fokus sollte in der ersten Phase auf deinen Tagesroutinen und den Basics liegen:

- **Tägliches Wiegen am Morgen**
- **Erhöhung deiner Alltagsbewegung**
- **guter Wasserhaushalt** (2-3 Liter Wasser pro Tag)
- **Kalorienberechnung durchführen**
→ www.kalorienberechnen.de
- **Akurate Durchführung eines Wochenplanes zu möglichst 100%**

PHASE 2

Sind die Punkte aus Phase 1 für eine Woche alle abgehakt, startet automatisch Phase 2. Wenn nicht, starte bitte mit Phase 1 von vorne. Es ist durchaus in Ordnung, wenn du Phase 1 wiederholen musst. Beispiele für die Wiederholung:

- Du bist Samstag zum Essen eingeladen und konntest nicht nach Plan essen oder deine Mahlzeit tracken (= Du hast deinen Wochenplan nicht eingehalten)
- Du hast deine Daten nicht korrekt jeden Tag erfasst (wie Gewicht beispielsweise)
- Du bist an mehreren Tagen beispielsweise auf nur 3.000 Schritte gekommen

Passend für deine Umstellung ist also im besten Fall eine Zeit von vierzehn Tagen in der du dich in Ruhe um deine Ernährung kümmern kannst. Je mehr Situationen sich ergeben (zum Beispiel Essen bei Freunden, Restaurantbesuch oder Essen unterwegs), desto weniger aussagekräftig wird das Antesten deines Kalorienzieles. **Sollstest du soziale Termine deswegen absagen?**

Auf keinen Fall!

Diese erste Phase musst du einfach durchstehen. Und wenn du etwas (erstmal rein mathematisch) überprüfen möchtest, macht es nur Sinn, so genau wie möglich über eine bestimmte Zeit Tagebuch zu führen. Das sollte einleuchten. Kommt es nun aber trotzdem spontan zu Einladungen oder ungeplanten Situationen, dann gehe ganz offen damit um. Ich würde mal behaupten: inzwischen hast du in sehr vielen Situationen die Möglichkeit „in der Spur“ zu bleiben, wenn du das möchtest. Zumindeszt bezogen auf die Auswahl von Lebensmitteln und Speisen. Mit dem Zählen und Tracken von Kalorien ist das in diesem Fall etwas anderes. Aber auch das ist nicht weiter schlimm. Diese Situationen werden in deinem Leben immer wieder kommen und gehören ja auch dazu. Sie machen auch die Lebensqualität aus und du sollst dich hier keinesfalls stressen. Es ist kein Wettlauf. Weder gegen

andere noch gegen dich selbst. Mach einfach am nächsten Tag weiter. Das Schlimmste was passieren kann: deine Phase 1 (also die „Kalorien-Test-Phase“) verlängert sich und du startest eine neue Woche. Einfach weitermachen!

Bist du nach einer erfolgreichen Woche in Phase 2 angekommen, wiederholst du den Wochenplan, wechselst zu einem anderen Plan oder baust auch eigene Rezepte ein. Nach Phase 2 kontrollierst du nach etwa 14 Tagen deine Entwicklung. Dein Wochenmittelwert von Woche 1 und 2 sollte einen Trend anzeigen. Zeigt dieser etwa 400g und mehr nach unten, kannst du einfach ganz genau so weitermachen. Dein Kalorienziel ist damit bestätigt.

Zeigt sich diese Entwicklung nicht, musst du deine Kalorien um etwa -200 anpassen und die Phase 1 erneut durchlaufen.

PHASE 3

Die dritte und letzte Phase. Dieser Teil sollte letztendlich den größten Anteil an deiner zeitlich begrenzten Diät haben. Hier angekommen weißt du Bescheid. Dein Kalorienziel ist bestätigt, du erfasst korrekt vergleichbare Daten und weißt wie du deine Diät steuerst. Du hast bereits Erfolg bei deinem Gewicht und siehst und spürst bereits die ersten Erfolge. In dieser Phase liegt der Fokus zum Übergang zur kompletten Selbstständigkeit. Was bedeutet das?

- Du beginnst eigene Rezepte zu suchen und in deinen Plan einzubauen
- Du kochst nach Lust und Laune eigene Rezepte aus den Zutaten aus deinem Kühlschrank
- Du passt Mahlzeiten, Snacks und spontane Situationen deinem Kalorienziel stressfrei an
- Du hast inzwischen richtig Spaß an deiner Ernährung und bist (fast immer) voll motiviert
- Du hast kaum noch Heißhunger



PLAN 1

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
FRÜHSTÜCK	CLASSIC BREAKFAST	HÜTTEN-BUN BREAKFAST	HÜTTEN-BUN BREAKFAST	HÜTTEN-BUN BREAKFAST	SATTMACHER BOWL	CLASSIC BREAKFAST	CLASSIC BREAKFAST
	1 Aldi Landbrötchen BIO 70 g 80 g körniger Frischkäse, natur 1 Ei BIO, Größe M 100 g Heidelbeeren	200 g körniger Frischkäse, natur 2 Eier BIO, Größe M 35 g Flohsamenschalen 100 g Weizenkleie 3 g Backpulver 1 g Salz 10 g Leinsamen, geschrotet 10 g Kürbiskerne (ergibt 6 Brötchen, davon 2) 120 g körniger Frischkäse, natur 1 Ei BIO, Größe M 100 g Gurke 1 g Salz 1 g Pfeffer 5 ml Olivenöl, nativ extra	2 vorbereitete Hüttenkäse Buns 120 g körniger Frischkäse, natur 1 Ei BIO, Größe M 100 g Gurke 1 g Salz 1 g Pfeffer, schwarz 5 ml Olivenöl, nativ extra	2 vorbereitete Hüttenkäse Buns 120 g körniger Frischkäse, natur 1 Ei BIO, Größe M 100 g Gurke 1 g Salz 1 g Pfeffer, schwarz 5 ml Olivenöl, nativ extra	100 g Magerquark 5 ml Olivenöl, nativ extra 75 g Tomaten, roh 100 g Avocado 100 g Gurke 2 Eier BIO, Größe M 5 g Walnusskerne, natur 1 g Sesam, schwarz 1 Stück Frühlingsswiebel 1 g Salz 1 g Pfeffer 5 ml Leinöl (optional)	1 Aldi Landbrötchen BIO 70g 80 g körniger Frischkäse, natur 1 Ei BIO, Größe M 100 g Heidelbeeren	1 Aldi Landbrötchen BIO 70g 80 g körniger Frischkäse, natur 1 Ei BIO, Größe M 100 g Heidelbeeren
MITTAG	BURRATA MIT OFENGEMÜSE	HALLLOUMI SALATTROLLE	CRUNCHY POTATO SALAD	FETA GEMÜSE AUFLAUF	LACHS GEMÜSE BLECH	LACHS GEMÜSE BLECH	FRISCHER SALAT
	100 g Burrata 100 g Paprika, gelb 150 g Karotte, roh 20 ml Olivenöl, nativ extra 1 g Salz 1 g Pfeffer, schwarz 1 g Paprikapulver 1 g Rosmarin, getrocknet 1 g Currypulver 3 g Basilikum, Bund, roh	Vorbereitete Mahlzeit	Vorbereitete Mahlzeit	Vorbereitete Mahlzeit	2x 150 g Bio-Lachsfilet 100 g Paprika, rot 1 Stange Sellerie 50 g Karotte, roh 1/2 Stange Lauch 1 Stück Knoblauch, Zehe 4 Stangen Spargel, grün (optional) 30 ml Olivenöl, nativ extra (ergibt 2 Portionen, davon 1)	Vorbereitete Mahlzeit	80 g Spinat 3 Eier BIO, Größe M 80 g Avocado 120 g Tomaten, roh 15 ml Olivenöl 30 g Joghurt 5 g Senf 3 g Feigensenf 1 g Pfeffer 1 g Salz
ABEND	HALLLOUMI SALATTROLLE	CRUNCHY POTATO SALAD	FETA GEMÜSE AUFLAUF	ABENDBROT	„SHAKSHUKA“ AUS DER PFANNE	ASIA PFANNE	ASIA PFANNE
	50 g Salat 250 g Halloumi, natur 120 g Gurke 40 g Tomaten, roh 2 g Sesam, hell 2 g Pesto, Tomate 30 g Pesto, Tomate 2 g Pfeffer, schwarz 10 ml Olivenöl, nativ extra (ergibt 2 Rollen, davon 1)	300 g Drillinge 250 g Magerquark 200 g körniger Frischkäse, natur 50 g Zwiebel, rot 1 Stück Frühlingsswiebel 80 ml Gurkenwasser 2 g Dill 5 g Senf 5 g Ketchup Zero 5 g Petersilie 40 ml Olivenöl, nativ extra (ergibt 2 Portionen, davon 1)	300 g Feta 300 g Datteltomaten 200 g Brokkoli, frisch 200 g Blumenkohl, frisch 15 ml Olivenöl, nativ extra 1 g Salz 1 g Pfeffer, schwarz etwas frische Petersilie, roh (ergibt 2 Portionen, davon 1)	1 Aldi Landbrötchen BIO 70g 80 g körniger Frischkäse, natur 1 Ei BIO, Größe M 100 g Heidelbeeren 80 g Avocado 1 g Salz 1 g Pfeffer, schwarz 2 g Sesam	200 g Cherrytomaten 1 Stück Knoblauch, Zehe 10 ml Olivenöl, nativ extra 4 Eier BIO, Größe M 200 g Parmesan, gerieben 2 g Sesam, hell 200 g Mungobohnenkeimlinge 200 g Bambussprossen (in Scheiben) 5 g Petersilie, roh 30 ml Reissessig 4 Eier BIO, Größe M 2 g Sesam, hell (ergibt 2 Portionen, davon 1)	2 EL Sesamöl 4 Stück Frühlingsswiebeln 1 g Chiliflocken 200 g Tofu, natur 400 g Chinakohl, roh 160 g Karotte, roh 200 g Bambussprossen (in Scheiben) 5 g Petersilie, roh 30 ml Reissessig 4 Eier BIO, Größe M 2 g Sesam, hell (ergibt 2 Portionen, davon 1)	Vorbereitete Mahlzeit
SNACK*	NUSS-BEEREN SNACK	NUSS-BEEREN SNACK	NUSS-BEEREN SNACK	NUSS-BEEREN SNACK	1 KLEINER SNACK DEINER WAHL	NUSS-BEEREN SNACK	NUSS-BEEREN SNACK
	3x 15 g Walnusskerne, natur 3x 15 g Mandeln, natur (ergibt 3 Portionen, davon 1)	Vorbereiteter Snack	3x 15 g Walnusskerne, natur 3x 15 g Mandeln, natur 3x 60 g Heidelbeeren (ergibt 3 Portionen, davon 1)	3x 15 g Walnusskerne, natur 3x 15 g Mandeln, natur 3x 60 g Heidelbeeren (ergibt 3 Portionen, davon 1)	Suche dir was aus. Was du möchtest. Maximal 150 Kalorien.	Vorbereiteter Snack	Vorbereiteter Snack



PLAN 1

LOW-CARB



MEAL PREP

Classic Breakfast

MO, SA, SO

Das leckere und einfache Frühstück mit verschiedenen Beeren (Himbeeren, Erdbeeren) variieren oder auch mal selbst ein Brötchen backen. Möglich sind auch Eiweißbrötchen.

Burrata mit Ofengemüse

MO

Backofen auf 180 Grad mit O/U vorheizen. Backblech mit Backpapier bereitstellen. Karotten schälen, Paprika waschen. Dann alles in kleine Stücke schneiden und in eine tiefe Schale geben. Mit Olivenöl und Gewürzen gut vermischen. Dann alles aufs Backblech geben und verteilen. Für ca. 30 Minuten backen. Dann aus dem Ofen nehmen und einem Teller anrichten. Wasser vom Burrata abgießen und den Burrata in der Tellermitte platzieren. Mit etwas Paprikapulver und einem Zweig Basilikum toppen und am Ende noch etwas Olivenöl über den Käse geben. Lecker!

Halloumi Salatrolle Meal Prep

MO, DI

Salat kurz abwaschen. Große Blätter suchen. Halloumi in Scheiben schneiden und kurz mit etwas Olivenöl scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und in dunklem und hellem Sesam wenden. Gurke und Tomate waschen und schneiden. Die Hälfte der Salatblätter auf die Arbeitsfläche legen und den Halloumi mittig darauf verteilen. Den Halloumi mit etwas Pesto bestreuen. Gurken und Tomaten darüber geben und alles mit etwas Pfeffer würzen. Alles mit weiteren Salatblättern bedecken. Das Einrollen klappt besser je größer die Salatblätter sind. Bei kleinen Blättern einfach ein Backpapier zur Hilfe nehmen und alles darin einrollen. Mit einem scharfen Messer halbieren. Als Meal Prep fertig vorbereitet in einer Dose in den Kühlschrank.

Nuss-Beeren Snack Meal Prep

MO-DO,
SA, SO

Nussorten gerne nach Belieben variieren. Du kannst hier auch Erdnüsse oder Cashewnüsse verwenden oder die Mengen zu einer Nussorte zusammenführen. Genauso mit den Beeren nach Lust und Laune variieren. Wenn du ein paar Tage nach Plan unterwegs warst, brösel dir doch mal etwa 15g von einer Bitterschokolade (80% aufwärts) über den Snack.

Hütten-Bun Breakfast Meal Prep

DI-DO

Backofen auf 180 Grad mit Umluft vorheizen. Leinsamen und Kürbiskerne ggf. noch zerkleinern. Dann alle Zutaten vermischen und zu einem Teig kneten. Für min. 5 Minuten stehen lassen. Zu 6 gleichgroßen Brötchen formen. Passend als Topping sind Sesam (hell und dunkel) oder eine Mischung. Alles für ca. 20-25 Minuten backen. Nach dem Backen abkühlen lassen. Für die nächsten Tage im Kühlschrank aufbewahren. Auch beim Topping jeden Tag gerne variieren. Mal mit Paprika oder auch einer Scheibe Schinken oder etwas Mozzarella/Burrata statt Frischkäse. Abwiegen müsst ihr das nicht. Einfach so, dass alles gut auf das Brötchen passt.

Crunchy Potato Salad Meal Prep

DI, MI

Drillinge kochen bis sie weich sind. Auf einem Backblech dünn zerdrücken und mit Olivenöl bepinseln. Mit Grillfunktion backen sie braun und knusprig sind (etwa 20 Minuten) dann wenden und das gleiche von der anderen Seite. In der Zwischenzeit alle anderen Zutaten mischen. Kartoffeln dann aus dem Ofen nehmen und in kleine Stücke schneiden. Einen Teil unter den Quark heben. Mit dem Rest alles toppen.

Feta Gemüse Auflauf Meal Prep

MI, DO

Brokkoli und Blumenkohl 5-6 Minuten dämpfen oder kochen. Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Feta in die Mitte einer Auflaufform geben und die gewaschenen Datteltomaten rund herum verteilen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl toppen. Alles für ca. 20-30 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und alles vorsichtig (vor allem bei den Tomaten aufpassen) mit einer Gabel zerquetschen und zu einer Soße vermischen. Gemüse unterheben und mit frischer Petersilie toppen.

Sattmacher Bowl

Eier hart kochen. Avocado halbieren. Tomate und Gurke waschen und alles klein schnippeln. In einer Schale anrichten. Magerquark mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen und mit Wasser zur cremigen Konsistenz glatt rühren. Mit in die Bowl geben. Mit Nüssen, Leinöl, Sesam und Frühlingszwiebel toppen. Lässt sich auch super vorbereiten und schmeckt lecker mit einem Spritzer Zitronensaft.

FR

Lachs Gemüse Blech Meal Prep

Gemüse schnippeln. Mit Öl und Gewürzen mischen. Mit Lachs ab aufs Blech. 25 Min. bei 180 Grad O/U. Einfacher gehts nicht. Portion 2 einfach in den Kühlschrank und am nächsten Tag nochmal schnell warm machen.

FR, SA

„Shakshuka“ aus der Pfanne

Tomaten waschen und Knoblauch schälen. Tomaten halbieren und Knoblauch in feine Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Tomaten und den Knoblauch anbraten. Die Tomaten zerdrücken, so dass der Tomatensaft austritt. Hitze reduzieren und Eier gleichmäßig verteilt in die Pfanne geben. Eiweiß ggf. verteilen. Parmesan auf der Shakshuka verteilen, alles würzen und noch mit Basilikum toppen. Am besten einen Deckel auf die Pfanne geben und alles bei niedriger Hitze stocken lassen. Nach ca. 6 Minuten und passender Hitze ist das Eigelb noch weich. Vorsichtig auf einen Teller geben und servieren.

FR

1 Glas Wein

Ich habe lange überlegt, ob ich das wirklich „fest“ in den Plan einbauen soll. Du kannst diese „Belohnung“ natürlich auch auf andere Tage verschieben oder den Alkohol im besten Fall einfach komplett weglassen. Wenn du dich dazu entscheidest, gibt das den in dieser Woche versteckten Bonuspunkt. Herzlichen Glückwunsch :)

FR

Asia Pfanne Meal Prep

Karotten schälen und raspeln/schneiden und Chinakohl waschen. Knoblauch kleinhacken. Tofu abwaschen und würfeln. Alle Zutaten bereitstellen. 1/2 Frühlingszwiebel zur Seite nehmen als Topping. Sesamöl erhitzen und die halbe Frühlingszwiebel, Knoblauch und den Knoblauch kurz anbraten. Dann den Tofu dazu geben. Alles scharf anbraten und regelmäßig durchmengen. Dann den Chinkohl und die Karotten in die Pfanne geben und alles unterheben. 2 Minuten braten. Anschließend Mungobohnen und Bambus dazu geben und nochmal kurz anbraten. Mit Reisessig und Sojasoße würzen. Ier in die Mitte der Pfanne geben und die Hitze reduzieren. Das Ei gleichmäßig unterheben und kurz stocken lassen. Auf einem Teller anrichten und mit Frühlingszwiebel, Petersilie und etwas Sesam toppen.

SA, SO

Frischer Salat

Eier hart kochen. Abschrecken und schälen. Anschließend halbieren. Frischen Spinat waschen und trocknen. Tomaten waschen und vierteln. Avocado halbieren und in der Schale mit einem scharfen Messer in Streifen schneiden. Mit einem Löffel aus der Schale nehmen. In einer Tasse das Olivenöl, Senf und Feigensenf, Gewürze und den Joghurt vermengen. Zitrone entweder jetzt direkt ins Dressing oder später über den Salat pressen. Spinat in einem tiefen Teller anrichten. Tomaten und Eier darüber verteilen. Avocado darauf geben und das Dressing darüber verteilen. Alles mit frischem Sesam toppen.

SO

Reihenfolge & Rezepte tauschen

Sofern du dich an den Plan hältst und auch alle Rezepte vorkommen, darfst du tauschen und anordnen wie immer du das möchtest.



EINKAUFLISTE

OBST & GEMÜSE

250 g Avocado
 200 g Bambussprossen (in Scheiben)
 200 g Blumenkohl, frisch
 200 g Brokkoli, frisch
 100 g Burrata
 200 g Cherrytomaten
 400 g Chinakohl, roh
 300 g Datteltomaten
 300 g Drillinge
 520 g Gurke
 760 g Heidelbeeren
 360 g Karotte, roh
 100 g Paprika, gelb
 100 g Paprika, rot
 50 g Salat
 1 Stange Sellerie
 80 g Spinat
 235 g Tomaten, roh
 4 Stangen Spargel, grün
 6 Stück Frühlingszwiebeln
 1 Stange Lauch
 50 g Zwiebel, rot
 20 ml Zitronensaft

BROT & BACKWAREN

4 Aldi Landbrötchen BIO a 70 g

FLEISCH & FISCH

300 g Bio-Lachsfilet

KÜHLREGAL

100 g Burrata
 300 g Feta
 250 g Halloumi, natur
 30 g Joghurt
 1080 g körniger Frischkäse, natur
 350 g Magerquark
 200 g Tofu, natur

GEWÜRZE & SOßEN

1 g Chiliflocken
 1 g Currypulver
 3 g Feigensenf
 2 g Dill
 5 g Ketchup Zero
 2 Stück Knoblauch, Zehe
 1 g Paprikapulver
 20 g Parmesan, gerieben
 30 g Pesto, Tomate
 30 ml Reissessig
 1 g Rosmarin, getrocknet
 30 ml Sojasoße

NÜSSE & SAMEN

35 g Flohsamenschalen
 10 g Kürbiskerne
 10 g Leinsamen, geschrotet
 90 g Mandeln, natur
 95 g Walnusskerne, natur
 10 g Weizenkleie

SONSTIGES

22 Eier BIO, Größe M
 80 g Essiggurken
 5 ml Leinöl (optional)
 200 ml Wein

BRAUCHST DU IMMER

Salz & Pfeffer
 Backpulver
 Olivenöl, nativ extra
 Rapsöl
 verschiedene Kräuter
 Petersilie (frisch oder getrocknet)
 Basilikum (frisch oder getrocknet)
 Senf
 Sesam
 Muskat

KONTAKT

Auf dieser Seite möchte ich dir alle Informationen an die Hand geben, wie du mich erreichen kannst, wenn du Fragen zu deiner Ernährung hast. Bitte gib mir bei Kontaktaufnahme immer einen Kontext, damit ich deine Anfrage einordnen kann.

Meldest du dich also beispielsweise direkt per WhatsApp-Chat, dann sage mir bitte gleich dazu, dass du dich hier auf den kostenlosen **Wochenplan** beziehst.

Außerdem erkläre ich dir, wie du an den wöchentlichen Video-Meetings teilnehmen kannst, wenn du das möchtest.

Kontaktmöglichkeit: E-Mail

Du darfst dich jederzeit per E-Mail bei mir melden. Die Antwortzeit werktags liegt bei etwa 12-48 Stunden:

plan@essen-ohne-kohlenhydrate.info

Kontaktmöglichkeit: WhatsApp

Wenn du schneller mit mir in Kontakt treten möchtest, schreib mir gerne eine Nachricht über meine Business-WhatsApp-Nummer. Anrufe werden nicht entgegengenommen. Die Antwortzeit werktags liegt bei etwa 6-12 Stunden: **+49 1525 6004250**



Ich freue mich auf dich!
Liebe Grüße

 *Dein Alex*


MEIN ANGEBOT FÜR DICH

Wenn du mit meinem Wochenplan gut zurecht gekommen bist, biete ich dir hier die Chance mit einem Super-Angebot in mein komplettes Programm einzusteigen. Das Beste: **es geht um einen einmaligen Preis - keine monatlichen Kosten und auch kein Abo.**

Lass mich dir schnell erklären, was du bekommst:



Das Programm besteht aus vielen verschiedenen Teilen. Unter anderem bekommst du erstmal 4 weitere Wochenpläne (ebenfalls für Keto, Intervallfasten, Low-Carb usw.) - diese Pläne werden regelmäßig erweitert. **Alle Updates bekommst du immer und lebenslang kostenlos!**

Zentraler Teil des Programms ist auch ein Wissensaufbau mit dem du deutlich gezielter weißt, worauf du in deinem Alltag bezüglich deiner gesunden Ernährung achten musst.

Auch diese Paper zu allen möglichen Themen werden ständig erweitert und wissenschaftlich auf dem aktuellen Stand gehalten. **Die Updates sind auch hier wieder inklusive.**



WÖCHENTLICHE WEBINARE MIT ALEX
FÜR MOTIVATION UND FRAGEN

Wöchentlich finden dazu Live-Video-Webinare mit mir statt (nur für die Programm-Teilnehmer). Zusätzlich bekommst du eine ca. 25-seitige Lebensmittelliste, Checklisten und Vorlagen.

Das gesamte Programm hat einen einmaligen Wert von €149,99 - du hast mit diesem Link einmalig die Möglichkeit **für €99,99** ins Programm einzusteigen. Du sparst also €50.

Angebot annehmen

Das Angebot ist 7 Tage gültig.

