

IDEEN FÜR DAS LOW CARB ABENDESSEN

SALATE

- ☐ Big Mac Salat
- ☐ Feldsalat mit gebratenem Ziegenkäse
- ☐ Falscher Kartoffelsalat mit Kohlrabi
- ☐ Griechischer Salat
- ☐ Schichtsalat
- ☐ Rote Bete Salat



SUPPEN & EINTÖPFE

- ☐ pürierte Gemüsesuppe aus dem TK-Lieblingsgemüse
- ☐ gesunde Brokkolisuppe
- ☐ Tomatensuppe
- ☐ Gemüsebrühe mit gekochtem Gemüse
- ☐ Wirsingeintopf
- ☐ Pizzasuppe



WARME GEMÜSE-GERICHTE

- | | |
|--|---|
| ☐ gebratene grüne Bohnen mit knusprigen Schinkenwürfeln | ☐ Lauchgemüse mit Frischkäse |
| ☐ buntes Ofengemüse | ☐ Low Carb Gemüse Auflauf mit Käse |
| ☐ Smashed Rosenkohl aus dem Ofen | ☐ Zoodles (Low Carb Gemüsespaghetti) |
| ☐ gekochtes Kaisergemüse mit vielen frischen Kräutern und etwas Butter | ☐ Low Carb Risotto mit Blumenkohlreis |
| | ☐ Ratatouille |
| | ☐ Zucchiniplanne |

BROT

- ☐ Chia-Eiweißbrot
- ☐ kerniges Low Carb Brot ohne Mehl
- ☐ fluffige Skyr-Brötchen
- ☐ Zucchiniplanne



ABENDESSEN MIT VIELEN PROTEINEN ZUM ABNEHMEN

- | | |
|---|--|
| ☐ gebackener Fetakäse aus dem Ofen | ☐ Rührei oder Menemen - gern auch in Kombination mit Oliven |
| ☐ gebratene Lachswürfel | ☐ Spiegelei auf Salat, zu gedünstetem Gemüse oder Räucherlachs |
| ☐ Low Carb Schüttelpizza | ☐ ein Steak zu einer Gemüsepfanne |
| ☐ Low Carb Flammkuchen | ☐ Kräuterquark und Rohkost |
| ☐ Low Carb Big Mac Rolle | ☐ gebratenes Asia-Gemüse, bestreut mit knackigen Nüssen |
| ☐ unpaniertes Geflügelfleisch aus der Pfanne mit gebratenem Paprikagemüse | |

