

Kalte ketogene Rezepte (Sommer- oder Abendmahlzeit oder für unterwegs)

Rezeptname	Zutaten	Gewicht pro Mahlzeit	Einkauf für mehrere Mahlzeiten Mahlzeiten:	Eiweiß		Bemerkungen
Pulverbrei	87 g Ketocal- Pulver 4:1 90-100 ml Wasser Etwas Bolero Getränkpulver b.B. 10 g Biosüße	187- 197 g		Eiweiß	12,5	87 g Auf 3:1 mit 5 g Zucker bringen, auf 3,5:1 mit 2 g Zucker 500 Kcal= 72 g
				Fett	60,2	
				KH	2,5	
				Kcal	602	
				Verhältnis	4	
Himbeer-Quark	13 g Himbeeren 60 g Speisequark 40% 48 g Creme Fraiche 30% 26 g Rapsöl 25 g Ketocal Pulver	172 g	<u>5 Portionen:</u> 65 g Bio-Himbeeren, REWE 300 g Ja Speisequark Rewe 240 g Creme Fraiche 30% Rewe 130 g Bio-Rapsöl (REWE) 125 g Ketocal-Pulver <u>4 Portionen:</u> 52 g Himbeeren 240 g Speisequark 40 % (Ja, REWE) 192g Creme fraiche 104 g Rapsöl 100 g Ketocal Pulver	Eiweiß	10,5	
				Fett	61,6	
				KH	4,9	
				Kcal	615,5	
				Verhältnis	4	

Rezepte zur Verfügung gestellt von Anne Hawranke
 bei Verwendung bitte ich um eine Schutzgebühr von 4 € an paypal.me/dasbewegteleben
www.dasbewegteleben.wordpress.com

Himbeer-Creme	25 g Himbeeren 60 g Creme fraiche 30% 50 g Frischkäse Doppelrahstufe 10 g Mascarpone Doppelrahstufe 26 g Becel Omega 3Pflanzenöl 6 g Ressource Instant Protein	177 g		Eiweiß	10,1	
				Fett	58	
				KH	4,4	
				Kcal	579	
				Verhältnis	4,01	
Erdbeer-Quark mit Mascarpone	20 g Erdbeeren 60 g Speisequark 40% 50 g Mascarpone Doppelrahstufe 20 g Bioschlagsahne 30% (4,02:1) ODER Creme fraiche 30% (dann 4,04:1) 31 g Thomy Sonnenblumenöl/ Traubenkernöl/ Kokosöl 2 g Ressource instant Protein	185g	12 (7,5) Portionen 240 (150) g Erdbeeren 720 (450) g Speisequark 600 (375) g Mascarpone 240 (150) g Bioschlagsahne 372 (232) g Öl (92% Fett) 24 (15) g Ressource Instant Protein 20 g Bioschlagsahne 30% ersetzt durch 30% Creme Fraiche ergibt 4,04:1, alles andere bleibt gleich!	Eiweiß	10,1	ODER: 10/21 g Sonnenblumenöl 21/10 g Kokosöl
				Fett	60,5	
				KH	4,9	
				Kcal	605	
				Verhältnis	4,02	
				Schmeckt sehr gut!		
Gemüsecreme	30 g Möhre 40 g Gurke 30 g Schlagsahne (RWE Bio)/ Creme Fraiche 30% 50 g Creme Fraiche 30 % 40 g Zitronenöl 5 g Chiasamen 8 g Ressource Instant Protein	203 g	10,5 Portionen: 315 g Möhren 840 g Creme fraiche 30% 420 g Zitronenöl (oder anderes Öl) 52,5 g Chiasamen 84 g Proteinpulver	Eiweiß	10,7	Noch mal nachpürieren! 500 kcal= ca. 170 g
				Fett	62,6	
				KH	4,9	
				Kcal	626	
				Verhältnis	4:1	

Rezepte zur Verfügung gestellt von Anne Hawranke
bei Verwendung bitte ich um eine Schutzgebühr von 4 € an paypal.me/dasbewegteleben
www.dasbewegteleben.wordpress.com

Rohkost mit Frischkäse	50 g Radieschen 100 g Gurke 10 g Kohlrabi 5 g Zwiebeln 1 g Zitronensaft 50 g Frischkäse Doppelrahstufe 47g Kakaobutter 6 g Ressource Instant Proteinpulver	269 g	<u>9,8 Portionen:</u> 490 g Radieschen 980 g Gurke 98 g Kohlrabi 49 g Zwiebeln 9,8 g Zitronensaft 490 g Frischkäse Doppelrahstufe 460,6 g Kakaobutter 58,8 g Proteinpulver	Eiweiß	9,5	Radieschen, Gurke, Zwiebel pürieren, geriebenen Kohlrabi, Zitronensaft, Frischkäse, Kakaobutter und Proteinpulver dazugeben
				Fett	59,2	
				KH	4,8	
				Kcal	590	
				Verhältnis	4,13:1	
Griechischer Salat	36 g Tomaten 36 g Gurke 70 g Avocado 20 g grüne Oliven (REWE beste Wahl) 9 g Zwiebeln 60 g Feta (Patros Natur) 28 g Olivenöl (Kunella)		7,5 Mahlzeiten: 270 g Tomaten 270 g Gurke 525 g Avocado 150 g grüne Oliven 67,5 g Zwiebeln 450 g Feta 210 g Olivenöl	Eiweiß	11,3	Alles einzeln pürieren, bei Tomaten und Gurken das überschüssige Wasser abgießen Zwiebeln nur hacken für etwas Konsistenz
				Fett	60,2	
				KH	3,2	
				Kcal	599	
				Verhältnis	4,16	
Rohkost mit Frischkäse	50 g Radieschen 100 g Gurke 10 g Kohlrabi 5 g Zwiebeln 1 g Zitronensaft 50 g Frischkäse Doppelrahstufe 47g Kakaobutter 6 g Ressource Instant Proteinpulver	269 g	<u>9,8 Portionen:</u> 490 g Radieschen 980 g Gurke 98 g Kohlrabi 49 g Zwiebeln 9,8 g Zitronensaft 490 g Frischkäse Doppelrahstufe 460,6 g Kakaobutter 58,8 g Proteinpulver	Eiweiß	9,5	Radieschen, Gurke, Zwiebel pürieren, geriebenen Kohlrabi, Zitronensaft, Frischkäse, Kakaobutter und Proteinpulver dazugeben
				Fett	59,2	
				KH	4,8	
				Kcal	590	
				Verhältnis	4,13:1	

Rezepte zur Verfügung gestellt von Anne Hawranke
bei Verwendung bitte ich um eine Schutzgebühr von 4 € an paypal.me/dasbewegteleben
www.dasbewegteleben.wordpress.com

Erdbeer-Quark mit Mascarpone	20 g Erdbeeren 60 g Speisequark 40% 50 g Mascarpone Doppelrahstufe 20 g Bioschlagsahne 30% (4,02:1) ODER Creme fraiche 30% (dann 4,04:1) 31 g Thomy Sonnenblumenöl/ Traubenkernöl/ Kokosöl 2 g Ressource instant Protein	185g	<u>12 (7,5) Portionen</u> 240 (150) g Erdbeeren 720 (450) g Speisequark 600 (375) g Mascarpone 240 (150) g Bioschlagsahne 372 (232) g Öl (92% Fett) 24 (15) g Ressource Instant Protein 20 g Bioschlagsahne 30% ersetzt durch 30% Creme Fraiche ergibt 4,04:1, alles andere bleibt gleich!	Eiweiß	10,1	ODER: 10/21 g Sonnenblumenöl 21/10 g Kokosöl
				Fett	60,5	
				KH	4,9	
				Kcal	605	
				Verhältnis	4,02	
Schmeckt sehr gut! Schöne Konsisten z						
Griechischer Salat 2	50 g Tomaten 40 g Gurke 65 g Avocado 25 g grüne Oliven ohne Stein (REWE beste Wahl) 9 g Zwiebeln 60 g Feta Patros Natur 27 g Kakaobutter (Alnatura)	276 g	<u>9,8 Portionen:</u> 490 g Tomaten 392 g Gurke 637 g Avocado 245 g Oliven 88,2 g Zwiebeln 588 g Feta 264,6 g Kakaobutter	Eiweiß	11,6	Feta und Kakaobutter nicht mitpürieren, separat untermischen
				Fett	61,5	
				KH	3,8	
				Kcal	615	
				Verhältnis	4:1	
Heidelbeercreme	30 g Heidelbeeren 20 g Speisequark 40% JA 75 g Mascarpone Doppelrahstufe (Rewe beste Wahl) 20 g Frischkäse Doppelrahstufe (Rewe Bio) 9 g Öl (92 g Fett/ 100 g) 20 g Biosüße	164 g	<u>9,5 Portionen:</u> 285 g Heidelbeeren 190 g Speisequark 712,5 g Mascarpone 285 g Frischkäse 85,5 g Öl 190 g Biosüße	Eiweiß	6,2	Sieht ästhetisch aus, schmeckt Zunächst Quarkmischung zubereiten, Heidelbeeren oben drauf geben, sieht dann sehr gut aus! Heidelbeeren wenn püriert zügig untermischen
				Fett	45,2	
				KH	5,0	
				Kcal	451	
				Verhältnis	4,05:1	

Rezepte zur Verfügung gestellt von Anne Hawranke
 bei Verwendung bitte ich um eine Schutzgebühr von 4 € an paypal.me/dasbewegteleben
www.dasbewegteleben.wordpress.com

Ruccolasalat	30 g Radieschen 20 g Rettich 80 g Ruccola 30 g Tomaten 20 g Pinienkerne (Seeberger, würzig fein) 10 g Sesamöl 93 % (Alnatura, HIT) 15 g Zitronenöl (92 g Fett/ 100 g)	205 g	<u>10,5 Portionen:</u> 315 g Radieschen 210 g Rettich 840 g Ruccola 315 g Tomaten 210 g Pinienkerne 105 g Sesamöl 157,5 g Zitronenöl	Eiweiß	5,3	Rettich reiben, den Rest fein pürieren aufwändig
				Fett	37,8	
				KH	4,2	
				Kcal	378	
				Verhältnis	4:1	
Heidelbeer-Chia-Creme	25 g Heidelbeeren 75 g Creme fraiche 30% 20 g Mascarpone Doppelrahstufe 5 g Chiasamen 10 ml Wasser 1 g Ressource Instant Protein Pulver 7 g Zitronenöl 20 g Biosüße	163 g	<u>7,5 Portionen:</u> 187,5 g Heidelbeeren 562,5 g Creme Fraiche 150 g Mascarpone 37,5 g Chiasamen 75 ml Wasser 7,5 Proteinpulver 52,5 g Zitronenöl 150 g Biosüße	Eiweiß	4,7	Chiasamen mit Wasser aufquellen lassen Heidelbeeren pürieren Den Rest miteinander vermischen Heidelbeeren draufgeben Chiasamen oben drüber Sieht richtig gut aus
				Fett	38,7	
				KH	4,8	
				Kcal	386	
				Verhältnis	4,06:1	
Feldsalat mit Ei	100 g Feldsalat 70 g Gurke 50 g Tomate 25 g Ei 40 g Sonnenblumenöl (Thomy)	285 g	<u>7,5 Portionen:</u> 750 g Feldsalat 525 g Gurke 375 g Tomate 187,5 g Ei 300 g Sonnenblumenöl	Eiweiß	6,1	
				Fett	40,1	
				KH	3,7	
				Kcal	399	
				Verhältnis	4,08:1	

Rezepte zur Verfügung gestellt von Anne Hawranke
bei Verwendung bitte ich um eine Schutzgebühr von 4 € an paypal.me/dasbewegteleben
www.dasbewegteleben.wordpress.com

Erdbeerquark mit Kokosnuss	30 g Erdbeeren 30 g Ja! 40% Speisequark 50 g Mascarpone Doppelrahmstufe (REWE beste Wahl) 25 g Zitronenöl (92%) 3 g Fresubin Protein 5 g geraspelte Kokosnuss (Ja!, REWE) 10 g Biosüße	153 g	7,5 Portionen: 225 g Erdbeeren 225 g Ja Speisequark 375g Mascarpone 187,5 g Zitronenöl 37,5 g geraspelte Kokosnuss 22,5 g Proteinpulver 75 g Biosüße	Eiweiß	8,1	Alles bis auf die Erdbeeren und die Biosüße miteinander vermischen. Erdbeeren pürieren und oben drauf geben, ganz oben Biosüße drauf Quetschie: Erdbeeren pürieren, alles gut miteinander vermischen
				Fett	49,5	
				KH	4,2	
				Kcal	494	
				Verhältnis	4,03:1	
Erdbeercreme mit Haselnusskernen	25 g Erdbeeren 70 g Creme Fraiche 30% (REWE) 20 g Speisequark ja 40% (REWE) 5 g gemahlene Haselnusskerne 27 g Öl (92%) 4 g Fresubin Protein Pulver	151 g	7,5 Portionen: 187,5 g Erdbeeren 525g Creme Fraiche 150 g Speisequark 37,5 g Haselnusskerne 202,5 g Öl 30 g Proteinpulver	Eiweiß	8,1	
				Fett	50,9	
				KH	4,6	
				Kcal	508	
				Verhältnis	4,01:1	
Himbeer-Karamell-Creme 146 g	20 g Himbeeren 50 g creme Fraiche (30%, Rewe beste Wahl) 40 g Mascarpone Doppelrahmstufe 14 g Zitronenöl 5 g Fresubin Protein 7 g Caramel-Sirup 10 g Biosüße		7,5 MZ: 150 g Himbeeren 375 g Creme Fraiche 300 g Mascarpone 105 g Zitronenöl 37,5 Fresubin Protein 52,5 g Karamell-Sirup 75 g Biosüße	Eiweiß	7,5	
				Fett	44	
				KH	3,3	
				Kcal	439	
				Verhältnis	4,07:1	

Rezepte zur Verfügung gestellt von Anne Hawranke
bei Verwendung bitte ich um eine Schutzgebühr von 4 € an paypal.me/dasbewegteleben
www.dasbewegteleben.wordpress.com

Rohkost-Mix	80 g Gurke 30 g Möhre 10 g Radieschen 10 g Maryland Pinienkerne (REWE) 15 g Kohlrabi 38 g Sonnenblumenöl 4 g Fresubin Protein	7,5 MZ: 600 g Gurke 225 g Möhre 75 g Pinienkerne 112,5 g Kohlrabi 285 g Sonnenblumenöl 30 g Protein	Eiweiß	6,1	
			Fett	42,2	
			KH	4,6	
			Kcal	422	
			Verhältnis	3,98:1	
Parmesan-Chips	30 g Parmesan San Sebastiano 45 g Süßrahmbutter 50 g Ei 75 g KetoCal-Pulver 4:1		Eiweiß	27,3	
			Fett	102,8	
			KH	2,7	
			Kcal	1044	
			Verhältnis	3,42	

Snacks

Haselnuss-Karamell-Creme Snack 94 g	25 g Mascarpone Doppelrahstufe 50 g Creme fraiche 30% 10 g Haselnusscreme Konzelmanns 5 g Caramellsirup (Body Attac, LCW-Shop.de) 2 g Fresubin Protein 2 g Zitronenöl	7,5 MZ: 187,5 g Mascarpone 375 g Creme Fraiche 75 g Haselnusscreme 37,5 g Caramellsirup 15 g Protein 15 g Zitronenöl	Eiweiß	4,5	In Quetschbeutel füllen
			Fett	31,4	
			KH	3,4	
			Kcal	313	
			Verhältnis	4:1	
Sukrin-Schokolade 4:1 69 g	60 g Sukrin Choc Schokolade (Ketolden.de, living-low-carb.de) 9 g Kakaobutter (Alnatura)		Eiweiß	4,2	
			Fett	36,6	
			KH	4,8	
			Kcal	365	
			Verhältnis	4,03:1	

Rezepte zur Verfügung gestellt von Anne Hawranke
bei Verwendung bitte ich um eine Schutzgebühr von 4 € an paypal.me/dasbewegteleben
www.dasbewegteleben.wordpress.com

Schokolade 2	20 g Vollmilch Kuvertüre (REWE beste Wahl) 45 g Kakaobutter (Alnatura) 3 g Kakao zum backen Biosüße			Eiweiß	2,2	
				Fett	52,4	
				KH	11,1	
				Kcal	524	
				Verhältnis	3,96	
Waffeln	200 g Eier (4 Stück) 80 g kalifornische gemahlene Mandeln 200 g Frischkäse Doppelrahstufe 2 g Backpulver 50 g Süßrahmbutter (REWE Bio) 20 g Zitronenöl 50 g Biosüße	602		Eiweiß	55,1	100 g Waffel + 150 g Schlagsahne= 3,81:1
				Fett	172	
				KH	10,1	
				Kcal	1808	
				Verhältnis	2,64:1	

Rezepte zur Verfügung gestellt von Anne Hawranke
bei Verwendung bitte ich um eine Schutzgebühr von 4 € an paypal.me/dasbewegteleben
www.dasbewegteleben.wordpress.com