

warme ketogene Mahlzeiten

Spinat mit Ei	120 g Spinat 25 g Ei 30 g Feta Patros Natur 10 g Tomaten, gekocht 50 g Süßrahmbutter (REWE Bio)	<u>7,5 Portionen:</u> 900 g Spinat 187,5 g Ei 225 g Feta 75 g Tomaten 375 g Süßrahmbutter	Eiweiß	11,1	Spinat nur auftauen, nicht kochen!
			Fett	51,2	
			KH	1,6	
			Kcal	511	
			Verhältnis	4,05:1	
Nudeln mit Tomatensauce 209 g	110 Konjaknudeln Sauce: 30 g Tomaten 10 g Zwiebeln 10 g grüne Oliven ohne Stein (REWE beste Wahl) 42 g Cerres MCT-Öl (77%) 7 g Fresubin Protein	<u>7,5 MZ:</u> 825 g Konjaknudeln 225 g Tomaten 75 g Zwiebeln 75 g grüne Oliven 315 g Öl 52,5 g Protein	Eiweiß	7,1	
			Fett	40,7	
			KH	3,0	
			Kcal	406	
			Verhältnis	4:1	
Kürbis-Möhre mit Mandeln 163 g	50 g Hokkaido-Kürbis 50 g Möhren 25 g kalifornische gemahlene Mandeln 38 g Cerres MCT-Öl (77%)	<u>7,5 MZ:</u> 375 g Hokkaido 375 g Möhren 187,5 g gemahlene Mandeln 285 g MCT-Öl (77%)	Eiweiß	7,2	
			Fett	48,4	
			KH	4,9	
			Kcal	484	
			Verhältnis	4:1	
Aubergine-Zucchini mit Pinienkernen 176 g	60 g Aubergine 50 g Zucchini 37 g reines Walnussöl (Kunella, REWE) 25 g Pinienkerne (Maryland, REWE) 4 g Fresubin Protein	<u>7,5 Mahlzeiten:</u> 450 g Aubergine 375 g Zucchini 277,5 g Walnussöl 187,5 g Pinienkerne 30 g Fresubin Protein	Eiweiß	8,5	
			Fett	51,7	
			KH	4,6	
			Kcal	517	
			Verhältnis	3,95:1	

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

Konjaknudeln mit Tomaten-Knoblauch-Sauce	100 g Kajnok Kojnak Nudeln (Kaufland) 50 g passierte Tomaten (REWE beste Wahl) 30 g Feta Patros natur (REWE) 1 g Knoblauch 33 g Bio Rapsöl nativ (REWE) 2 g fresubin Protein	7,5 MZ: 750 g Kojnak-Nudeln 375 g passierte Tomaten 225 g Feta 7,5 g Knoblauch 247,5 g Rapsöl 15 g Protein	Eiweiß	7	Sauce separat zubereiten und einfrieren. Nudeln frisch dazugeben, nicht einfrieren!
			Fett	37,9	
			KH	2,5	
			Kcal	378	
			Verhältnis	4,01:1	
Kürbis-Tomate mit Feta 175 g	50 g Hokkaido-Kürbis 50 g Tomaten 30 g Feta 43 g Bio Rapsöl (REWE) 2 g Fresubin Protein	7,5 MZ: 375 g Kürbis 375 g Tomaten 225 g Feta 322,5 g Rapsöl 15 g Protein	Eiweiß	7,6	
			Fett	46,9	
			KH	4	
			Kcal	468	
			Verhältnis	4,04:1	
Fenchel-Blumenkohl 187 g	60 g Fenchel, garen 70 g Blumenkohl, kochen 10 Maryland Pinienkerne 43 g Kokosfett (Othüna, REWE) 4 g Fresubin Protein	7,5 Mahlzeiten: 450 g Fenchel 525 g Blumenkohl 75 g Pinienkerne 30 g Protein	Eiweiß	7,6	
			Fett	46,3	
			KH	4,1	
			Kcal	463	
			Verhältnis	3,97:1	
Rosenkohl mit Frischkäse	100 g Rosenkohl 40 g Frischkäse Doppelrahmstufe (REWE Bio) 45 g Becel Omega 3 Öl (92%) 30 g Kato Tofu geräuchert (REWE)	7,5 MZ: 750 g Rosenkohl 300 g Frischkäse 337,5 g Öl 225 g Tofu	Eiweiß	9,9	
			Fett	53,9	
			KH	3,6	
			Kcal	539	
			Verhältnis	4,01:1	
Ziegenkäse-Zucchini-Brei	60 g Zucchini 70 g der grüne Altenburger Ziegenfrischkäse 34 g Olivenöl 5 g Zitronensaft	7,5 MZ: 450 g Zucchini 525 g Ziegenfrischkäse 255 g Olivenöl 37,5 g Zitronensaft	Eiweiß	8	Wenn REWE Bio Ziegenfrischkäse, dann: 50 g Olivenöl
			Fett	42,3	
			KH	2,6	
			Kcal	422	
			Verhältnis	4,01:1	

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

Weisser Spargel mit Ei 211 g	100 g weißer Spargel 50 g Ei 60 g Bio-Süßrahmbutter (REWE) 1 g Zitronensaft	<u>10 Portionen:</u> 1 Kg Spargel 500 g Eier (ca. 11 Stück) 600 g Butter 10 g Zitronensaft	Eiweiß	8,9	
			Fett	54,6	
			KH	4,5	
			Kcal	544	
			Verhältnis	4,06:1	
Aubergine mit Tahine	64 g Aubergine 50 g Tahina (Al Armier, Kaufland) 40 g Olivenöl 3 g Knoblauch 5 g Zitronensaft		Eiweiß	13,4	
			Fett	66,4	
			KH	4,1	
			Kcal	667	
			Verhältnis	3,81:1	
Spargel mit Schinken und Ei 175 g	80 g weisser Spargel 10 g Kochschinken natur (Reinerts Herzenssache) 35 g Ei 40 g Süßrahmbutter 10 g Zitronenöl	14 Portionen: 1120 g Spargel (mind. 1/3 mehr kaufen!) 140 g Kochschinken 490 g Ei 560 g Süßrahmbutter 140 g Zitronenöl	Eiweiß	8,4	
			Fett	46	
			KH	3,6	
			Kcal	461	
			Verhältnis	3,83:1	
Kohlrabi-rote Beete mit Betaquick	40 g rote Beete 60 g Kohlrabi 25 g Haselnusskerne 50 g Betaquick 40 g Öl 4 g Protein		Eiweiß	9,7	
			Fett	62	
			KH	5,7	
			Kcal	619	
			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