

Einfache Bespieltage

3 Mahlzeiten für eine ketogene Ernährung



Beispieltag 1 für Einsteiger in die ketogene Ernährung

Frühstück:

Rührei mit Speck und Käse

1 ganzes Ei mit 3 Eigelb und 50 g geriebenem Käse vermengen.

3 Scheiben Speck anbraten und zu einem Rührei in Kokosfett braten.

Kalorien ca.: 1 g Kohlenhydrate, 50 g Fett, 40 g Eiweiß ungefähr 550 - 650 Kalorien

Mittagessen:

Gemischter Salat Hähnchenbrust

300 g gemischter Salat mit Essig 10 g Öl 30 g Dressing & 200 g gebratener Hähnchen Brust und 50 g Schafskäse

Kalorien ca.: 6 g Kohlenhydrate, 50 g Fett, 70 g Eiweiß ungefähr 550 - 680 Kalorien

Abendessen:

Steak mit Gemüse

200 g Rindersteak mit 250 g Broccoli und 30 g zerlassener Salzbutter

Kalorien ca.: 7 g Kohlenhydrate, 35 g Fett, 52 g Eiweiß ungefähr 500 - 550 Kalorien

Nährstoffverteilung

Verteilung ca. 3% Kohlenhydrate 61% Fett 36% Eiweiß

Kalorien ca.: 14 g Kohlenhydrate, 135 g Fett, 160 g Eiweiß ungefähr 1800 Kalorien

Beispieltag 2 für Einsteiger in die ketogene Ernährung

Frühstück:

Ketobrot mit Butter und Käse

2 Scheiben 50 g Ketobrot mit 30 g Butter und 80 g. Käsebelag

Kalorien ca.: 1 g Kohlenhydrate, 65 g Fett, 30 g Eiweiß ungefähr 580 – 700 Kalorien

Mittagessen:

Lachs mit Rosenkohl & Sauce Hollandaise

300 g Seelachs mit 200 g Rosenkohl und 75 g Sauce Hollandaise

Kalorien ca.: 10 g Kohlenhydrate, 34 g Fett, 60 g Eiweiß ungefähr 500 - 550 Kalorien

Abendessen:

Käseomlett und grünem Salat

3 ganze Eier mit 1 Eigelb und 25 g geriebenem Käse vermischen und in der Pfanne mit Kokosfett braten. Nach dem wenden 25 g geriebenem Käse auf die bereits gebackene Seite geben und zerlaufen lassen.

300 g grüner Salat mit Essig 10 g Öl 20 g Dressing

Kalorien ca.: 4 g Kohlenhydrate, 65 g Fett, 41 g Eiweiß ungefähr 500 - 550 Kalorien

Nährstoffverteilung

Verteilung ca. 3% Kohlenhydrate 69% Fett 28% Eiweiß

Kalorien ca.: 15 g Kohlenhydrate, 164 g Fett, 131 g Eiweiß ungefähr 1900 Kalorien

Beispieltag 1 lerne Ketokochen

Frühstück:

Selbstgemachtes Ketobrot mit Butter und Käse

2 Scheiben 50 g Ketobrot mit 30 g Butter und 80 g. Käsebelag

Kalorien ca.: 1 g Kohlenhydrate, 65 g Fett, 30 g Eiweiß ungefähr 580 – 700 Kalorien

Mittagessen:

Pak Choi mit Panierten Hähnchenfilet

200 g Hähnchenfilet in einem Eigelb wälzen und in 50g Parmesan wälzen. Dann in der Pfanne mit Kokosöl braten.

400 g Pak Choi in der Pfanne mit Butter anbraten.

Kalorien ca.: 6 g Kohlenhydrate, 23 g Fett, 70 g Eiweiß ungefähr 500 - 550 Kalorien

Abendessen:

Zucchiniudeln mit Sauce Bolognese & Parmesankäse

Zwei Zucchini mit einem Spiralschneider zu Nudeln verarbeiten. 200 g Rindergehacktes in der Pfanne mit Kokosöl anbraten ¼ Zwiebel gehackt dazu. Nach dem Anbraten 100 ml Milch zufügen und kurz danach 150g passierte Tomaten hineingeben. Würzen und abschmecken. 40 g geriebener Parmesankäse zum drüber streuen.

Kalorien ca.: 12 g Kohlenhydrate, 53 g Fett, 60g Eiweiß ungefähr 500 - 550 Kalorien

Nährstoffverteilung

Verteilung ca. 4% Kohlenhydrate 62% Fett 34% Eiweiß

Kalorien ca.: 19 g Kohlenhydrate, 141 g Fett, 160 g Eiweiß ungefähr 1800 Kalorien

Haftungsausschluss und allgemeiner Hinweis zu medizinischen Themen in diesem Dokument.

Die hier dargestellten Inhalte dienen lediglich der neutralen Information sowie der allgemeinen Weiterbildung. Sie stellen keine Empfehlung oder Bewerbung der beschriebenen oder erwähnten diagnostischen Methoden, Behandlungen oder Arzneimittel dar. Die Inhalte erheben weder einen Anspruch auf Vollständigkeit, noch kann die Aktualität, Richtigkeit und Ausgewogenheit der dargebotenen Information garantiert werden. Die Texte in diesem Dokument ersetzen keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker und dürfen nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden.

Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer den Arzt Ihres Vertrauens.

ketoresearch.de übernimmt keine Haftung für Unannehmlichkeiten oder Schäden, die sich aus der Anwendung der hier dargestellten Information ergeben.