

Ernährungsplan: Keto für Berufstätige #1

Tag 0 ist der inoffizielle Start des Keto Wochenplans.

Unsere Ernährungspläne beginnen stets mit diesem Tag 0, damit man genug Zeit hat, um in Ruhe einkaufen zu gehen und die erste Mahlzeit zuzubereiten.

Solltest du den Plan an einem Montag starten wollen, solltest du jedoch schon zwei Tage vorher einkaufen gehen, da Tag 0 sonst auf einen Sonntag fallen würde.

Die ersten beiden Mahlzeiten an Tag 0 kannst du frei wählen – aber du kannst ja auch da schon ketogene Gerichte wählen. Nachdem du einkaufen warst, solltest du dann das erste Gericht zubereiten. Du bereitest immer gleich mehrere Portionen auf einmal zu und kochst so für mehrere Tage vor – so hast du als

Berufstätiger so wenig Aufwand wie möglich, und kannst trotzdem gesund und lecker essen und effektiv abnehmen!

Der Wochenplan endet mit dem Mittagessen an Tag 7.

Das haben wir extra so konzipiert, damit du diesen Plan wie ein Puzzle-Stück beliebig mit einem von unseren anderen Ernährungsplänen kombinieren kannst. Du kannst dann einfach wieder mit Tag 0 des nächsten Ernährungsplans starten oder diesen Ernährungsplan wiederholen. Wir hoffen sehr, dass dir dieser Ernährungsplan gefällt und dir hilft, deine Ziele zu erreichen.

Ganz viel Erfolg
dein Koch Keto Team.

Tag
0

KH	Eiweiß	fett	KCAL
6,7g	32,6g	42,4g	563

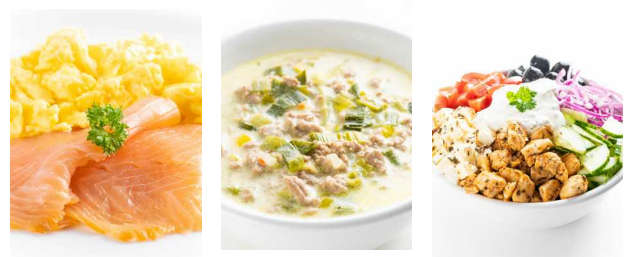


checkliste:

- ✓ Einkaufen für Tag 0-4 (S.3)
- ✓ Abendessen: Käse-Lauch-Suppe zubereiten (S.4)

Tag
1

KH	Eiweiß	fett	KCAL
16,3g	126,9g	114,9g	1633



checkliste:

- ✓ Frühstück: Rührei mit Räucherlachs zubereiten (S.5)
- ✓ Mittag: Käse-Lauch-Suppe erwärmen
- ✓ Abendessen: Griechische Hähnchen-Feta-Bowl zubereiten (S.6)

Wenn dir dieser Ernährungsplan und die enthaltenen Rezepte gefallen, könnte dich auch unser Buch "Abnehmen mit Keto leicht gemacht" interessieren. Dort findest du einen 30-Tage-Keto-Abnehm-Plan, einen ausführlichen Teil in dem Keto mit Hilfe von 300+ Illustrationen und 250+ wissenschaftlichen Quellen einfach erklärt wird und 100+ aufs Abnehmen optimierte Keto Rezepte.



LEBENS^gUT

Tag 2

KH	Eiweiß	fett	KCAL
22,0g	110,5g	103,9g	1503



checkliste:

- ✓ Frühstück: Griechische Hähnchen-Feta-Bowl servieren
- ✓ Mittag: Käse-Lauch-Suppe erwärmen
- ✓ Abendessen: Blumenkohl-Brokkoli-Auflauf zubereiten (S.7)

Tag 3

KH	Eiweiß	fett	KCAL
22,0g	110,5g	103,9g	1503



checkliste:

- ✓ Frühstück: Griechische Hähnchen-Feta-Bowl servieren
- ✓ Mittag: Blumenkohl-Brokkoli-Auflauf erwärmen
- ✓ Abendessen: Käse-Lauch-Suppe erwärmen
- ✓ Thunfisch-Frittata (S.8) für die weiteren Tage vorbereiten

Tag 4

KH	Eiweiß	fett	KCAL
21,0g	107,4g	82,3g	1271



checkliste:

- ✓ Einkaufen für Tag 4-7 (S.3)
- ✓ Frühstück: Thunfisch-Frittata erwärmen
- ✓ Mittag: Blumenkohl-Brokkoli-Auflauf erwärmen
- ✓ Abendessen: Hühnerfrikassee zubereiten (S.9)

Tag 5

KH	Eiweiß	fett	KCAL
22,5g	116,2g	94,4g	1418



checkliste:

- ✓ Frühstück: Thunfisch-Frittata erwärmen
- ✓ Mittag: Hühnerfrikassee erwärmen
- ✓ Abendessen: Paprika-Hackfleisch-Pfanne zubereiten (S.10)

Tag 6

KH	Eiweiß	fett	KCAL
22,5g	116,2g	94,4g	1418



checkliste:

- ✓ Frühstück: Thunfisch-Frittata erwärmen
- ✓ Mittag: Paprika-Hackfleisch-Pfanne erwärmen
- ✓ Abendessen: Hühnerfrikassee erwärmen

Tag 7

KH	Eiweiß	fett	KCAL
11,7g	76,4g	71,4g	999



checkliste:

- ✓ Frühstück: Thunfisch-Frittata erwärmen
- ✓ Mittag: Paprika-Hackfleisch-Pfanne erwärmen



Einkaufsliste 1

Tag
0-4

Gemüse

- ⊖ 50g Cocktailtomaten
- ⊖ 50g Gurke
- ⊖ Lauch/Porree
- ⊖ 1 ½ rote Zwiebeln
- ⊖ ½ Zwiebel
- ⊖ 2 Knoblauchzehen

Fleisch & Co.

- ⊖ 500g Hackfleisch
- ⊖ 400g Hähnchen-Innenfilet
- ⊖ 200g Kochschinken
- ⊖ 100g Räucherlachs
- ⊖ 6 Eier

MILCHPRODUKTE

- ⊖ 200g Crème fraîche
- ⊖ 200g Schmelzkäse leicht, 9% Fett
- ⊖ 200g Frischkäse
- ⊖ 200g Feta
- ⊖ 200g griechischer Joghurt
- ⊖ 200g (geriebener) Käse
- ⊖ 35g Butter
- ⊖ 45ml Sahne

Konserven

- ⊖ Dose (150g) Thunfisch in Wasser
- ⊖ 50g Oliven

Gefrorenes

- ⊖ 300g gefr. Blumenkohl
- ⊖ 300g gefr. Brokkoli
- ⊖ 2 TL Schnittlauch, gehackt
- ⊖ 2 TL Petersilie, gehackt

gewürze

- ⊖ 2 TL Salz
- ⊖ 1 TL Paprikapulver
- ⊖ 1 TL Knoblauchpulver
- ⊖ ½ TL Thymian, gerebelt
- ⊖ ½ TL Oregano, gerebelt
- ⊖ ½ TL Pfeffer
- ⊖ ¼ TL Muskatnuss, gemahlen

sonstiges

- ⊖ 850ml Gemüsebrühe

Einkaufsliste 2

Tag
4-7

Gemüse

- ⊖ 500g Champignons
- ⊖ 2 Karotten
- ⊖ 1 rote Paprika
- ⊖ ½ Zitrone (Saft)
- ⊖ ½ Zwiebel
- ⊖ 1 Knoblauchzehe

Fleisch & Co.

- ⊖ 500g Hackfleisch
- ⊖ 400g Hähnchen-Innenfilet

MILCHPRODUKTE

- ⊖ 200g Frischkäse
- ⊖ 100g Feta
- ⊖ 25g Butter

Konserven

- ⊖ Dose (400g) gehackte Tomaten

gefrorenes

- ⊖ 150g gefrorene Erbsen

gewürze

- ⊖ 1 TL Salz
- ⊖ 1 TL Oregano, gerebelt
- ⊖ ½ TL Paprikapulver
- ⊖ ¼ TL Pfeffer

sonstiges

- ⊖ 400ml Hühnerbrühe
- ⊖ 1 Packung (200g) Shirataki-Reis
- ⊖ ¼ TL Xanthan



LEBENS^{gut}

Keto Käse-Lauch-Suppe mit Hackfleisch

KH	Eiweiß	fett	KCAL
6,7g	32,6g	42,4g	563

🕒 30 min 🍴 4 Portionen

📅 3-4 Tage ❄️ 1-2 Monate

Zutaten:

- 750ml Gemüsebrühe
- 500g Hackfleisch
- 200g Schmelzkäse leicht, 9% Fett
- 200g Crème fraîche
- 1 Stange Lauch/Porree
- ½ Zwiebel
- 1 EL Butter zum Anbraten
- ¼ TL Salz
- ⅛ TL Pfeffer
- 1 Prise Muskatnuss, gemahlen

- 1 Die Zwiebel fein würfeln, den Lauch in dünne Streifen schneiden und gemeinsam beiseite stellen.
- 2 Das Hackfleisch mit etwa einem EL Butter in einen großen Topf geben und für etwa 7-8 Minuten anbraten, bis es nicht mehr rosa ist.
- 3 Die Zwiebel und den Lauch hinzugeben und für 5 weitere Minuten anbraten. Währenddessen die Gemüsebrühe nach Packungsanweisung zubereiten.
- 4 Die Gemüsebrühe hinzugeben und alles ca. 10 Minuten köcheln lassen.
- 5 Den Schmelzkäse, die Crème fraîche und die Gewürze unterrühren. Die Suppe anschließend noch einmal aufkochen lassen und servieren.



Keto Rührei mit Räucherlachs

KH	Eiweiß	fett	KCAL
2,0g	48,3g	41,9g	575

🕒 10 min

🍴 1 Portion



-



-

Zutaten für das Rührei:

- 4 Eier
- 1 EL Sahne
- 1 TL Butter zum Anbraten
- ¼ TL Salz
- Pfeffer nach Belieben

Zutaten zum Servieren:

- 100g Räucherlachs

- 1 Die Eier mit der Sahne und dem Salz in einer Schüssel verquirlen.
- 2 Etwa einen TL Butter bei mittlerer Hitze in einer größeren Pfanne zerlassen und die Eier hinzugeben.
- 3 Das Ei kurz stocken lassen und es mit einem Pfannenwender „schieben“, bis kein rohes Ei mehr übrig ist.

Tipp: Für besonders saftiges und fluffiges Rührei nicht zu lange und bei nicht zu hoher Hitze braten lassen.

- 4 Das Rührei mit dem Räucherlachs servieren.



Griechische Keto Hähnchen-Feta-Bowl

KH	Eiweiß	fett	KCAL
7,6g	46,0g	30,3g	495

🕒 20 min 🍴 3 Portionen

📅 1-2 Tage ❄️ -

Zutaten für die Bowl:

- 400g Hähnchen-Innenfilet
- 200g Feta
- 150g Cocktailtomaten
- 150g Gurke
- 50g Oliven
- ½ rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Butter zum Anbraten
- ½ TL Salz
- ½ TL Thymian, gerebelt
- ½ TL Oregano, gerebelt
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL Paprikapulver
- ⅛ TL Pfeffer

Zutaten für das Dressing:

- 200g griechischer Joghurt
- 1 Knoblauchzehe
- 2 TL Schnittlauch, gehackt
- 2 TL Petersilie, gehackt
- ¼ TL Salz
- 1 Prise Pfeffer

- 1 Den Knoblauch fein hacken und in eine große Pfanne geben.
Das Hähnchen in mundgerechte Stücke schneiden und beiseite stellen.
- 2 Etwa einen EL Butter in der Pfanne mit dem Knoblauch zerlassen und diesen ca. 1-2 Minuten bei mittel-hoher Hitze glasig anbraten.
- 3 Das Hähnchen gemeinsam mit den Gewürzen hinzugeben und ca. 5-6 Minuten anbraten, bis es nicht mehr rosa ist.
Anschließend beiseite stellen und abkühlen lassen.
- 4 Den Feta würfeln, das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und alles in eine große Schüssel geben.
- 5 Das Hähnchen ebenfalls mit in die Schüssel geben.
- 6 Die Knoblauchzehe in eine separate Schüssel pressen und gemeinsam mit den restlichen Zutaten für das Dressing vermischen. Anschließend in die Schüssel mit den restlichen Zutaten gießen.
Gut durchmischen und kalt servieren.

Tipp: Die Gurke wird nach einiger Zeit im Kühlschrank weniger knackig - deswegen die Gurke gegebenenfalls lieber separat aufbewahren und frisch mit der Hähnchen-Feta-Bowl servieren.



Keto Blumenkohl-Brokkoli-Auflauf

KH	Eiweiß	fett	KCAL
7,7g	31,9g	30,9g	445

🕒 25 min 🍴 3 Portionen

📅 3-4 Tage ❄️ 1-2 Monate

Zutaten:

- 300g gefrorener Blumenkohl
- 300g gefrorener Brokkoli
- 200g Kochschinken
- 200g Frischkäse
- 100ml Gemüsebrühe
- 100g geriebener Käse zum Überbacken
- ¼ TL Muskatnuss, gemahlen
- ⅛ TL Knoblauchpulver
- ⅛ TL Pfeffer

- 1 Gemüsebrühe nach Packungsanweisung zubereiten und in eine große Pfanne geben.
- 2 Die Brühe bei mittel-hoher Hitze zum Kochen bringen. Anschließend den Blumenkohl & Brokkoli hinzugeben und für ca. 7-8 Minuten mit geschlossenem Deckel dünsten.
- 3 Backofen auf 200°C (Ober - und Unterhitze) vorheizen.
- 4 Den Kochschinken würfeln, während der Blumenkohl und Brokkoli dünstet.
- 5 Sobald das Gemüse gar, aber noch bissfest ist, den Schinken, Frischkäse und die Gewürze hinzugeben und alles kurz aufköcheln lassen, bis die Sauce leicht angedickt ist.
- 6 Alles in eine Auflaufform geben, mit dem geriebenen Käse bestreuen und ca. 10-15 Minuten im Backofen backen.



Keto Thunfisch-Frittata vom Blech

KH	Eiweiß	fett	KCAL
2,5g	35,7g	28,4g	407

🕒 20 min 🍴 4 Portionen

📅 3-4 Tage ❄️ 1-2 Monate

Zutaten:

- 12 Eier
- 1 Dose (150g) Thunfisch in Wasser
- 100g geriebener Käse
- 1 rote Zwiebel
- 2 EL Sahne
- ½ TL Salz
- ½ TL Paprikapulver
- ¼ TL Knoblauchpulver
- ⅛ TL Pfeffer

- 1 Backofen auf 180°C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
- 2 Die Zwiebel in Ringe schneiden. Den Thunfisch abgießen, etwas ausdrücken und gemeinsam mit den Zwiebeln in eine große Schüssel geben. Den geriebenen Käse und die Gewürze hinzugeben und gut vermischen.
- 3 Ein Backblech großzügig mit Backpapier auslegen, sodass alle Ränder mit Backpapier bedeckt sind.

Tipp: Am besten eine Backpapier-Rolle selbst zuschneiden, da die meisten Backpapier-Zuschnitte die Ränder nicht komplett bedecken.
- 4 Die Thunfisch-Mischung auf dem Backblech verteilen.
- 5 Die Eier in der Schüssel, in der vorher der Thunfisch war, mit der Sahne verquirlen.
- 6 Die verquirlten Eier über die Thunfisch-Mischung gießen und anschließend für ca. 15 Minuten im vorgeheizten Backofen garen.



Keto Hühnerfrikassee

KH	Eiweiß	fett	KCAL
10,2g	39,5g	22,6g	412

🕒 30 min

🍴 3 Portionen

📅 3-4 Tage

🌸 1-2 Monate

Zutaten für das Hühnerfrikassee:

- 400g Hähnchen-Innenfilet
- 400ml Hühnerbrühe
- 200g Champignons
- 200g Frischkäse
- 150g gefrorene Erbsen
- 2 Karotten
- 1 EL Butter zum Anbraten
- 1 EL frischer Zitronensaft
- ¼ TL Xanthan
- ⅛ TL Pfeffer

Zutaten zum Servieren:

- 1 Packung (200g) Shirataki-Reis

- 1 Karotten würfeln, Champignons in Scheiben schneiden und gemeinsam mit den Erbsen beiseite stellen. Anschließend das Hähnchen in mundgerechte Stücke schneiden.
- 2 Etwa einen EL Butter in einer großen Pfanne zerlassen und das Hähnchen ca. 6-7 Minuten bei mittel-hoher Hitze anbraten, bis es nicht mehr rosa ist. Währenddessen die Hühnerbrühe nach Packungsanweisung zubereiten.
- 3 Das Hähnchen mit der Hühnerbrühe ablöschen und anschließend das Gemüse aus Schritt 1 sowie den Frischkäse hinzugeben. Alles für etwa 10 Minuten köcheln lassen.
- 4 Ein klein wenig Sauce abschöpfen (etwa 2-3 EL) und in eine Schüssel geben. Das Xanthan hinzugeben und mit einem Schneebesen oder noch besser - einem Saucenbesen - rühren, bis du eine dickflüssige, gleichmäßige Masse erhältst. Die dickflüssige Sauce zurück in die Pfanne geben und gut verrühren, bis auch der Rest der Sauce eingedickt ist.
- 5 Das Hühnerfrikassee mit etwas frischem Zitronensaft und Pfeffer abschmecken.
- 6 Den Shirataki-Reis durch ein Küchensieb abgießen und gründlich mit kaltem Wasser abspülen. Anschließend gut abtropfen lassen und mit dem Hühnerfrikassee servieren.



Keto Paprika-Hackfleisch-Pfanne

KH	Eiweiß	fett	KCAL
9,2g	40,7g	43,0g	592

🕒 40 min

🍴 3 Portionen

📅 3-4 Tage

❄️ 1-2 Monate

Zutaten:

- 500g Hackfleisch
- 1 Dose (400g) gehackte Tomaten
- 300g Champignons
- 100g Feta
- 1 rote Paprika
- ½ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Butter zum Anbraten
- 1 TL Salz
- 1 TL Oregano, gerebelt
- ½ TL Paprikapulver
- ⅛ TL Pfeffer

- 1 Die Champignons würfeln, die Paprika in mundgerechte Stücke schneiden und beides gemeinsam beiseite stellen. Den Feta würfeln und ebenfalls beiseite stellen.
- 2 Zwiebel und Knoblauch fein hacken, mit etwa einem EL Butter in eine große Pfanne geben und für etwa 3-4 Minuten bei mittel-hoher Hitze glasig anbraten.
- 3 Hackfleisch mit in die Pfanne geben und für 6-7 Minuten anbraten, bis es nicht mehr rosa ist.
- 4 Anschließend die Champignons und die Paprika in die Pfanne geben und ca. 15 Minuten unter gelegentlichem Rühren anbraten.
- 5 Zu guter Letzt die gehackten Tomaten, den gewürfelten Feta und die Gewürze hinzugeben und alles für etwa 7-8 Minuten köcheln lassen, bis der Feta überwiegend geschmolzen ist.

