

Low-Carb-Ernährungsplan



Timo Konzelmann

- Ernährungsberater und Fitnesstrainer
- Low-Carb-Verfechter
- Low-Carb-Produkthersteller



Tag 1

	Speise / Zutat	Mengenangabe
Frühstück	Flohsamendrink	
	Flohsamen-Schalen	10 g
	Eiweiß-Pulver	20 g
	Wasser	400 ml
Mittag	Eiweißbrot Classic	90 g
	Butter	15 g
	Schinken	75 g
	oder	
	Gouda	75 g
	Gurke	125 g
Nachmittag	Knäckebrot	40 g
	Frischkäse	50 g
Abendessen	Kalte bulgarische Gurkensuppe	
	Knoblauchzehe	1 Zehe
	Gurke	500 g
	Dill	2 EL
	Naturjoghurt	300 g
	Zitronensaft	3 Spritzer
	Salz und Pfeffer	



Zubereitung

Ungeschälte Gurke mit reichlich Salz vermischen und in etwas Gurkenwasser ziehen lassen.

In den Joghurt die gepresste Knoblauchzehe, Pfeffer, Dill sowie ein wenig Zitronensaft zugeben und gut mischen. Danach die etwas gezogene Gurke mit dem Gurkenwasser in die Joghurtmasse geben und gut mischen. Ggf. noch einmal mit Salz nachwürzen.

Tag 2

Frühstück

Speise / Zutat

Flohsamendrink

Flohsamen-Schalen
Eiweiß-Pulver
Wasser

Mengenangabe

10 g
20 g
400 ml

Mittag

Eiweißbrot Classic
Butter
Salami
oder
Emmentaler
Radieschen
Fleischtomaten

90 g
15 g
75 g
75 g
80 g
150 g



Nachmittag

Beerenmüsli
oder
Tropicalmüsli
Quark 20%

100 g
100 g
250 g

Zubereitung

Quark in eine Schüssel geben, entweder mit ein wenig Wasser oder Milch cremig rühren. Dann das Müsli zugeben und genießen.

Abendessen

Suppe vom Vortag



Tag 3

Frühstück

Speise / Zutat

Flohsamendrink

Flohsamen-Schalen
Eiweiß-Pulver
Wasser

Mengenangabe

10 g
20 g
400 ml

Mittag

Eiweißbrot Classic
Eier
saure Gurken
Schnittlauch
Salz
Paprikapulver

90 g
3 Stück
60 g

Nachmittag

Konzelmann Pudding

Milch
Orange

30 g
200 ml
125 g

Abendessen

Brokkoli unter Eier-Käsehaube

Brokkoli
Butter
Reibekäse
geriebener Parmesan
Ei
Schnittlauchröllchen
Salz und Pfeffer

250 g
10 g
100 g
10 g
60 g
1 EL



Zubereitung

Die drei Scheiben Brot mit Butter bestreichen und mit Eierscheiben dicht belegen. Mit etwas Paprikapulver bestäuben, mit Schnittlauch bestreuen und salzen. Dazu 3 Essiggürkchen servieren.

Zubereitung

Brokkoli in Röschen schneiden und ca. 10 min in wenig Wasser bissfest garen. Kochwasser abgießen und Brokkoli in der nun zugegebenen Butter und Salz schwenken. Die Röschen auf einem Teller anrichten. Verquirlen Sie dann ein Ei in einer Tasse und geben Sie den gesamten geriebenen Käse dazu. Die Käse-Ei-Masse verteilen Sie vorsichtig über die Brokkoliröschen und geben das Ganze für einige Minuten in den Backofen bis das Ei gestockt und der Käse gebräunt ist. Abschließend mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

Tag 4

	Speise / Zutat	Mengenangabe
Frühstück	Flohsamendrink	
	Flohsamen-Schalen	10 g
	Eiweiß-Pulver	20 g
	Wasser	400 ml
Mittag	Eiweißbrot Dunkel	90 g
	Friskkäse	75 g
Nachmittag	Edamer	200 g
	Trauben	250 g
Abendessen	Gemüse-Käsesuppe	
	Wasser	1,5 Liter
	Gemüsebrühe	2 EL
	Tiefkühl-Gemüse	500 g
	Schmand	1 Becker
	Schmelzkäse	1 Packung
	Schnittlauch	
	Salz und Pfeffer	



Zubereitung

Das Wasser kochen lassen. 2 EL Gemüsebrühe zugeben und das Tiefkühlgemüse in das kochende Wasser geben. Den Schmand und die Scheiben Schmelzkäse zugeben. Ca. 10 min kochen lassen, Pfeffer und Schnittlauch zugeben und mit Salz abschmecken. Weitere zehn Minuten köcheln lassen.

Tag 5

Frühstück

Speise / Zutat

Flohsamendrink

Flohsamen-Schalen
Eiweiß-Pulver
Wasser

Mengenangabe

10 g
20 g
400 ml

Mittag

Eiweißbrot Dunkel
Mozzarella
oder
Fetakäse
Fleischtomaten
Olivenöl, Balsamico
Salz und Pfeffer
Basilikum

60 g
250 g
250 g
150 g

Nachmittag

Karotten
Frischkäse

40 g
50 g

Abendessen

Suppe vom Vortag



Zubereitung

Je nach Lust und Geschmack entweder Feta oder Mozzarella als Grundlage nehmen. Die Salatsoße einfach am Morgen oder am Vortag zubereiten. Mit dem Olivenöl nicht sparsam sein, es enthält viele wertvolle Fette und gibt einen super Geschmack.

Zubereitung

Karotten zu Stifte verarbeiten und den Frischkäse als Dip nutzen.



Tag 6

Schlampertag

Ein besonderer Tag

Heute ist der „Schlampertag“. Das heißt aber nicht, dass alles gegessen werden soll, was man sonst essen würde. Es gilt: lieber etwas mehr vom fettigen Käse als „normale“ Nudeln oder lieber ein größeres Schnitzel als zu viele Pommes.

Sie dürfen an diesem Tag auch sehr gerne Produkte aus dem Konzelmann's Original-Sortiment probieren, die Sie für interessant halten.

Grundsätzlich können Sie selber entscheiden, an welchem Tag in der Woche Sie den Schlampertag machen wollen. Die Erfahrung zeigt jedoch: Günstig ist der Samstag oder Sonntag, da es hier die meisten Menschen schwer haben, sich aufgrund von Geburtstagen oder Festen an einen Ernährungsplan zu halten.



Tag 7

Frühstück

Speise / Zutat

Flohsamendrink

Flohsamen-Schalen
Eiweiß-Pulver
Wasser

Mengenangabe

10 g
20 g
400 ml

Mittag

Wirsingkohl
Wasser
Zwiebel
Olivenöl
Frischkäse
Salz und Pfeffer
gekörnte Gemüsebrühe
frisch gestoßener Kümmel
Konjakmehl
Currypulver
Petersilie
ggf. Suppeneinlage: Tofu **oder**
Wiener Würstchen

150 g
200 ml
50 g
8 g
20 g

1 Messerspitze
1 Messerspitze
1 Messerspitze
2 Prisen
1 TL

Nachmittag

Schokokuchen

Abendessen

Wiener Würstchen
oder
Tofu
Eiweißbrot Dunkel

200 g

200 g
60 g



Zubereitung

Wirsingkohl in Streifen schneiden, Zwiebeln würfeln, beides in Öl anschmoren (10 - 12 min). 1-2 EL Wasser zugeben. Das Kraut und die Zwiebeln sollten gut anbräunen, Gewürze beim Anschmoren zuletzt zugeben. Nach dem Schmoren das Wasser aufgießen und kurz aufkochen lassen. Das Konjakmehl unterrühren. Den Frischkäse dazugeben und verrühren, auf einen Teller geben und mit Petersilie bestreuen.

Wurst oder Tofu vom Mittagessen warm machen und mit dem Brot genießen.

Tag 8

Frühstück

Speise / Zutat

Sojamilch
Eiweiß-Brot (Das Dunkle)
Frischkäse

Mengenangabe

250 ml
90 g
40 g

Mittag

Leberkäse grob
oder
Tofu
oder
würziger Käse
Gurke
Fleischtomate

120 g
120 g
120 g
175 g
120 g

Nachmittag

Schokokuchen

100 g

Abendessen

Hähnchenbrustfilet
Pesto
Emmentaler
Fleischtomate
Margarine
Paprikapulver

5 2 für heute
1 Glas
1 Packung
1 Stück
für die Form



Zubereitung

Backofen auf 180 °C vorheizen, Backform mit Margarine ausstreichen. Hähnchenbrustfilets mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und in die Backform gegeben. Mit einem Pesto bestreichen. 5 min braten lassen. Auf den Teil, der direkt verspeist werden soll, geriebenen Emmentaler streuen. Ca. weitere 15 min braten lassen bis Käse goldgelb ist. Die drei anderen Filets ohne Käse 15 min lang durchbraten, abkühlen lassen und im Kühlschrank für den morgigen Tag aufbewahren.

Tag 9

	Speise / Zutat	Mengenangabe
Frühstück	Apfel	140 g
	Beerenmüsli	100 g
	Joghurt	200 g
Mittag	Hähnchenbrustfilet	2 Stück
	Ackersalat	200 g
	Joghurt-Dressing	50 g
Nachmittag	Quark 20%	250 g
	Müsli California	50 g
	Zitronen Konzentrat	1 Spritzer
	Trinkwasser	50 ml
Abendessen	Überbackener Brokkoli	
	Brokkoli, tiefgekühlt	300 g
	Schinken, mager, gekocht	250 g
	(wenn kein Fleisch = Gemüse)	
	Fleischbrühe	200 ml
	Milch	200 ml
	Johannisbrotkernmehl	1 EL
	Zitronensaft	1 Spritzer
	geriebener Emmentaler	3 handvoll



Zubereitung

Joghurt-Dressing daheim vorbereiten. Den übrigen Joghurt vom Müsli in einer kleinen Schüssel gut salzen und pfeffern. Etwas Fertig-Salatpulver oder Gemüsebrühe und einen Spritzer Maggi dazugeben.

Zubereitung

Den Quark in eine extra Schüssel geben und mit einem Spritzer Zitrone säuern. Mit etwas Wasser cremig rühren. Ca. 50 g California-Müsli zugeben.

Zubereitung

Brokkoli vorzugsweise in einer Mikrowelle auftauen. Den in Streifen geschnittenen Schinken über den Brokkoli geben.
Die im kalten Wasser angerührte Fleischbrühe mit Milch erhitzen. Johannisbrotkernmehl zugeben und aufkochen. Während der Zugabe ständig rühren, um Klumpenbildung zu vermeiden.
Mit Zitronensaft, Salz, Muskat und Cayenne-Pfeffer abschmecken.
Soße über den Broccoli geben, Käse darüber streuen und mit Paprikawürz bestreuen. Backen lassen bis der Käse goldbraun ist.

Tag 10

Frühstück

Speise / Zutat

Knäckebrot

Butter

Salami

oder

Bierschinken

oder

Käse

Mengenangabe

40 g

20 g

25 g

25 g

25 g



Mittag

Überbackener Brokkoli (Vortag)

Nachmittag

Ei

Gurke

Hähnchenbrustfilet

2 Stück

175 g

1 Stück

Zwei hart gekochte Eier mit einer Gurke belegen und dazu das letzte Stück Hähnchenbrustfilet.

Abendessen

Knäckebrot

Butter

Gouda

Trauben

40 g

20 g

100 g

150 g



Tag 11

Frühstück

Speise / Zutat

Apfel
Beerenmüsli
Joghurt

Mengenangabe

140 g
100 g
200 g

Mittag

Eiweißbrot-Classic
Butter
Salami
oder
Emmentaler
Radieschen
Fleischtomaten

90 g
15 g
75 g

75 g
80 g
150 g

Nachmittag

Low-Carb-Kekse
Quark 20%

50 g
250 g

Abendessen

Spinat-Ricotta-Tomaten

Spinat, tiefgekühlt
Ricotta
Eier
Dill, gehackt
Fleischtomaten
Fetakäse
gelbe Paprika

400 g
800 g
4 Stück
20 g
2 Stück
1 Packung
1 Stück



Zubereitung

Quark in eine Schüssel geben, entweder mit ein wenig Wasser oder Milch cremig rühren.

Zubereitung

Backofen auf 160° C vorheizen.
Spinat auftauen, ausdrücken und abtropfen lassen. Spinat, Ricotta, Eier, Paprika und Dill in eine Schüssel geben - verrühren und abschmecken.
Alles in eine Backform geben und den Fetakäse darüber streuen.
Tomaten dekorativ auf den Käse legen. Ca. 1 Stunde backen. Der Auflauf ist fertig, wenn eine leichte Bräunung des Käses zu erkennen ist.
Schmeckt sowohl warm als auch kalt.

Tag 12

Frühstück

Speise / Zutat

Knäckebrot
Butter
Käse

Mengenangabe

40 g
20 g
75 g

Mittag

Spinat-Ricotta-Tomaten (vom Vortag)

Nachmittag

Eiweißbrot Classic
Radischen
Party-Tomaten
Karotten
Kräuterdip

40 g
80 g
80 g
100 g
75 g

Abendessen

Lachs mit Selleriepüree

Lachs
Knollensellerie
Schlagsahne
Butter
Salz und Pfeffer

250 g
1 Stück
200 ml
gutes Stück



In der Mikrowelle aufwärmen und genießen.

Zubereitung

Sellerieknolle schälen und zerkleinern. Die Butter schmelzen, Selleriestückchen hinzufügen und mit etwas Sahne auf mittlerer Hitze weich kochen. Alles pürieren und die Sahne so lange zugeben, bis die gewünschte Cremigkeit erreicht ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Entweder Lachs kalt dazu genießen oder kurz von beiden Seiten anbraten und leicht salzen und pfeffern.

Tag 13

Frühstück

Speise / Zutat

Eieromlette

Eier	4 Stück
Tomate	125 g
Gurke	90 g
Paprika	60 g

Mittag

Low-Carb-Brot	70 g
Butter	10 g
Quark	100 g
Erdbeeren oder Himbeeren	100 g
Zitronensaft	1 Spritzer

Nachmittag

Beeren-Müsli-Riegel

Abendessen

Weißkraut	200 g
Zwiebel	30 g
Zitronensaft	2 EL
Ölivenöl	10 g
Salz	einige Prisen
Kümmel	0,5 TL
Pfeffer	0,5 TL
Wasser	3 EL

Mengenangabe



Zubereitung

Quark mit den gemusterten Früchten vermischen und mit Zitrone und Tafel-süße abschmecken. Den Quark dick auf die Brote streichen und mit Minzblättchen und den restlichen Früchten garnieren.

Zubereitung

Kraut in feine kleine Streifen schneiden und gehackte Zwiebel dazugeben. Das ganze gut salzen und würzen, dann am besten mit der Hand durchkneten, damit das Kraut etwas mürbe wird und die Gewürze aufnimmt. Abschließend mit Zitrone, Wasser und Öl gut vermischen, kalt stellen und 30 min ziehen lassen. Das Kraut gut würzen und ggf. noch etwas Wasser zugeben, damit das Kraut beim Aufbewahren „nicht zu trocken“ liegt.

Tag 14

Schlampertag

Ein besonderer Tag

Heute ist der „Schlampertag“. Das heißt aber nicht, dass alles gegessen werden soll, was man sonst essen würde. Es gilt: lieber etwas mehr vom fettigen Käse als „normale“ Nudeln oder lieber ein größeres Schnitzel als zu viele Pommes.

Sie dürfen an diesem Tag auch sehr gerne Produkte aus dem Konzelmann's Original-Sortiment probieren, die Sie für interessant halten.

Grundsätzlich können Sie selber entscheiden, an welchem Tag in der Woche Sie den Schlampertag machen wollen. Die Erfahrung zeigt jedoch: Günstig ist der Samstag oder Sonntag, da es hier die meisten Menschen schwer haben, sich aufgrund von Geburtstagen oder Festen an einen Ernährungsplan zu halten.



Tag 15

Frühstück

Speise / Zutat

Pfannkuchen

Butter (in Mikrowelle schmelzen)	1 EL
Eiweiß-Pulver	1,5 EL
Wasser	4 EL
Ei	1 Stück
Quark	125 g
Waldfrüchte	50 g

Mengenangabe

Zubereitung

Die Zutaten für den Pfannkuchen in einer Schüssel verrühren und in der Pfanne dünn ausbacken. Den Quark mit etwas Wasser, damit er sähmiger wird, und den Waldbeeren vermischen und auf die Pfannkuchen geben.

Mittag

Soja-Bandnudeln	0,5 Packung
Salz	
Tofu	125 g
Karotte	1 Stück
Stangensellerie	0,5 Staude
Zwiebeln	1 Stück
Öl	2 EL
Schlagsahne	1 Becher
Curry, Salz und Pfeffer	
Johannisbrotkernmehl	10 g

Zubereitung

Etwa 1,5 l Salzwasser zum Kochen bringen und Nudeln zugeben. Dann ca. 12 min ziehen lassen. Abgießen und kurz abschrecken. Tofu gut abtropfen lassen und klein schneiden. Karotten und Stangensellerie in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln je nach Geschmack entweder ganz fein oder in größere Stücke teilen. Öl in einem Topf erhitzen und das Tofu darin anbraten. Nach ca. 5 - 7 min Zwiebeln und Gemüse zugeben und alles zusammen andünsten. Anschließend Sahne zugeben und einrühren, mit Salz, Pfeffer und Curry (nicht sparen: soll eine Currynote bekommen) abschmecken. Für weitere 8 - 10 min köcheln lassen. Damit die Suppe zur Soße wird, vorsichtig etwas Johannisbrotkernmehl einrühren, nochmals aufkochen lassen. Nudeln hinzugeben und genießen.

Nachmittag

Knäckebrötchen	1 Scheibe
Käse oder Wurst	40 g

Abendessen

Vorspeise: Mittagessen
Nachtisch: ein Pfannkuchen

Zubereitung

Als kleine Sünde kann der Pfannkuchen mit ein bisschen Nutella oder Marmelade gegessen werden.

Tag 16

Frühstück

Speise / Zutat

Brot
Streichkäse
oder
Quark
Müsli

Mengenangabe

125 g
40 g

Menge an Brot so wählen, dass bis zum Mittag kein Heißhunger entsteht.

Mittag

gemischte Pilze
Knoblauch
Petersilie
Olivenöl
Salz und Pfeffer
Gemüsebrühe
Balsamico-Essig

200 g
1 Zehe
1 Stiel
1 EL
100 ml
2 EL

Zubereitung

Öl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch darin eine Minute glasig dünsten. Pilze dazugeben und bei starker Hitze unterrühren, 3 - 4 min kräftig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Brühe dazugießen. Die Petersilie dazugeben und alles eine Minute kochen lassen. Balsamico-Essig dazugeben und noch 2 - 3 min kochen. Abkühlen und zwei Stunden durchziehen lassen.

Nachmittag

Eiweiß-Shake

Eiweiß-Pulver
Beeren
Wasser

40 g
100 g
300 ml

Zubereitung

Früchte + Eiweiß+ Wasser mixen = fertig

Abendessen

Ziegenkäse
Eier
Eiweiß-Mehl-Mix
Butter
Petersilie
Rosmarin
Senf (mittelscharf)
Salz und Pfeffer

150 g
2 Stück
1 EL
20 g
0,5 Bund
1 Zweig
1 TL

Zubereitung

Ziegenkäse in kleine Stücke zerteilen. Die Eier trennen. Petersilie und Rosmarin möglichst fein hacken. Mit der Butter und dem Eiweiß-Mehl-Mix eine Mehlschwitze vorbereiten. Dann die Milch unterrühren und zum Kochen bringen. Den Mehl-Milch-Mix vom Herd nehmen. Das Eigelb, den Senf, die Petersilie und den Käse vermischen. Alles in eine große Schüssel geben. Das vorbereitete Eiweiß zu Eischnee schlagen. Den Eischnee zur Eigelbmasse geben und behutsam untermischen, um die Masse zu lockern. Die Masse gleichmäßig in die Förmchen verteilen und ab in den Backofen bei Umluft 180 °C, ca. 25 min goldbraun backen.

Tag 17

Frühstück

Speise / Zutat

Brot
Streichkäse
oder
Quark
Müsli

Mengenangabe

125 g
40 g

Mittag

Soufflé (vom Vortag)

Nachmittag

Konzelmann-Pudding

1 Portion

Abendessen

Hähnchenbrustfilet
Karotte
Lauch
Kokosmilch
Knoblauch
Limette
Zitronengras
Olivenöl, Salz und Pfeffer

120 g
1 Stück
0,5 Stange
75 ml
1 Zehe
1 Stück
1 Stange



Dazu je nach Hunger etwas Obst nach Wunsch, darf auch ein süßeres Obst sein.

Zubereitung

Zitronengras halbieren und flachklopfen. Limettenblätter grob zerkleinern, Knoblauch fein schneiden. Karotten und Lauch in dünne Scheiben schneiden. Hähnchenbrustfilets in, mit Öl bestrichene, Alufolie legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die weiteren Zutaten mit in die Folie geben. Dies geht am einfachsten wenn man die Folie zu einer Art Wanne formt. Dann die 2 TL einer ausgepressten Limette mit dem Kokoswasser verrühren und in die Wanne geben. Päckchen zuklappen, auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Backofen Umluft 180 °C ca. 30 min backen.

Tag 18

Frühstück

Speise / Zutat

Brot
Streichkäse
oder
Quark
Müsli

Mengenangabe

125 g
40 g

Mittag

Aubergine
Zucchini
rote Paprika
Öl
kleine Zwiebel
Knoblauch
Salz und Pfeffer
Milch 1,5%
Kräuter der Provence
schwarze Oliven
Eier
etwas Gemüsebrühe

1 Stück
1 Stück
1 Stück
2 EL
1 Stück
1 Zehe

2 EL
1 TL
1 EL
2 Stück

Nachmittag

Brot
Aufstrich

2 Scheiben

Abendessen

saure Sahne
Schmand
Zwiebelsuppe

0,5 Becher
0,5 Becher
0,5 Tüte



Zubereitung

Aubergine, Zucchini und Paprika in möglichst gleich große Würfel schneiden. Öl in eine Pfanne geben, erhitzen und das Gemüse leicht ca. 3 min anbraten. Inzwischen die Zwiebel und den Knoblauch fein schneiden. Knoblauch kann auch gepresst werden. Dies dem Gemüse zugeben und nicht sparsam mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eier, Milch und Kräuter in einer Schüssel verrühren. Das Gemisch in die Pfanne geben und etwas bewegen, damit nichts anbrennt. Die Oliven oder saure Gurkchen klein schneiden und über das Omlett streuen.

Dazu knackiges Gemüse nach Wahl. Zum Abschmecken Petersilie, Salz, Pfeffer, Maggi, Knoblauch und geraspelte Gurke hinzufügen.

Tag 19

Frühstück

Speise / Zutat

Flohsamen-Drink

Flohsamen-Schalen
Eiweiß-Pulver
Wasser

Mengenangabe

10 g
20 g
400 ml

Mittag

Tatar
Tomaten
Eier
Gratinkäse light
Knoblauch
Petersilie, Salz und Pfeffer

100 g
2 Stück
2 Stück
100 g
1 Zehe

Nachmittag

Eiweiß-Shake

Eiweiß-Pulver
Beeren
Wasser

40 g
100 g
300 ml

Abendessen

Knäckebrot
Gemüse
Kräuterdip

2 Scheiben
nach Wahl



Zubereitung

Tatar kurz anbraten. Backofen auf 160°C vorheizen. Tomaten aushöhlen. Das Innere der Tomaten mit den Eiern (können auch weggelassen werden) und dem Gratinkäse in einer Schüssel vermengen. Das Tatar etwas abkühlen lassen und mit der Füllung vermischen. Je nach Geschmack die Knoblauchzehe gepresst/geschnitten und die Gewürze hinzugeben. Füllung in die Tomate geben und ca. 15 min backen.

Am einfachsten das übrige Gemüse vom Mittag nutzen. Dazu einen Quark-Kräuter-Dip: Darin kann dann sowohl das Knäckebrot als auch das Gemüse gedippt werden.

Tag 20

Schlampertag

Ein besonderer Tag

Heute ist der „Schlampertag“. Das heißt aber nicht, dass alles gegessen werden soll, was man sonst essen würde. Es gilt: lieber etwas mehr vom fettigen Käse als „normale“ Nudeln oder lieber ein größeres Schnitzel als zu viele Pommes.

Sie dürfen an diesem Tag auch sehr gerne Produkte aus dem Konzelmann's Original-Sortiment probieren, die Sie für interessant halten.

Grundsätzlich können Sie selber entscheiden, an welchem Tag in der Woche Sie den Schlampertag machen wollen. Die Erfahrung zeigt jedoch: Günstig ist der Samstag oder Sonntag, da es hier die meisten Menschen schwer haben, sich aufgrund von Geburtstagen oder Festen an einen Ernährungsplan zu halten.



Tag 21

Eigenkreationen

Für heute gibt es keine festen Vorgaben.

Sie haben die Möglichkeit, sich selbst an der großen Auswahl an Low-Carb-Gerichten zu versuchen.

Unter www.konzelmanns.de finden Sie viele passende Rezepte.



Tag 22

Frühstück

Speise / Zutat

Flohsamen-Drink

Flohsamen-Schalen
Eiweiß-Pulver
Wasser

Mengenangabe

10 g
45 g
400 ml

Mittag

Karotten
Essig
Öl
Knoblauch
Sahne
Zwiebel
Salz und Pfeffer

250 g
1 EL
2 EL
1 Zehe
0,5 Becher
1 Stück

Nachmittag

Konzelmann-Pudding

1 Portion

Abendessen

Hähnchenbrustfilet
gekochter Schinken
Zwiebel
Gemüsebrühe
Frischkäse
Knoblauch
Curry und Paprikapulver
Salz und Pfeffer

2 Stück
50 g
0,5 Stück
50 ml
50 g
1 Zehe



Karottensalat am Vortag vorbereiten, damit er ziehen kann

Karotten kleinraspeln und in ein Gefäß geben. Den Knoblauch mit dem Öl und Essig vermischen und im Anschluss die Zwiebeln dazugeben. Im letzten Schritt noch die Sahne zugeben und das Ganze gut vermischen und im Kühlschrank ziehen lassen.

Zubereitung

Hähnchen gut mit Curry- und Paprikapulver würzen, je nach Geschmack noch eine Prise Salz und Pfeffer hinzugeben. Hähnchen in eine Backform geben und im Backofen für 10 - 15 min anbraten. Die Zwiebeln und den Schinken in einer Form mit etwas Öl kurz anbraten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Das Ganze aufkochen lassen und den Käse mit dem Knoblauch unterrühren. Abschmecken und über die Hähnchen geben und bei ca. 180°C Umluft für knappe 30 min backen.

Tag 23

Frühstück

Speise / Zutat

Flohsamen-Drink

Flohsamen-Schalen
Eiweiß-Pulver
Wasser

Mengenangabe

10 g
45 g
400 ml

Mittag

Sauerkraut
Rippchen
Nudeln

150 g
200 g
50 g

Nachmittag

Eiweiß-Shake

Eiweiß-Pulver
Beeren
Wasser

40 g
100 g
300 ml

Abendessen

Glasierte Karotten mit Knäckebrot

Karotten
Knäckebrot
Wurst/Käse

5-7 Stück
1-2 Scheiben
25 g



Zubereitung

Das Sauerkraut kann mit Salz, Pfeffer und Wacholderbeeren etwas aufgepeppt werden. Nachdem der erste Teil vom Sauerkraut entnommen wurde, einfach etwas Gemüsebrühe und die gekochten Nudeln zugeben und vermischen.

Zubereitung

Die Karotten schälen und längs halbieren. In einer gut gefetteten Pfanne die Karotten kurz anbraten 3 - 5 min je nach Dicke. Die in einer Tasse vorbereitete Gemüsebrühe hinzugeben und für weitere 5 - 10 min köcheln lassen. Karotten aus der Brühe nehmen und zum Knäckebrot genießen.

Tag 24

Frühstück

Speise / Zutat

Flohsamen-Drink

Flohsamen-Schalen
Eiweiß-Pulver
Wasser

Mengenangabe

10 g
45 g
400 ml

Mittag

Gurke
Schafskäse
Knoblauch
Olivenöl
Balsamico-Essig
Senf
Naturjoghurt
Salz, Pfeffer und Paprikapulver
Mineralwasser

1 mittlere
100 g
2 Zehen
3 EL
2 EL
20 g
50 g

Zubereitung

Gurke klein schneiden und den Schafskäse in einer Schüssel zerbröseln. Den Knoblauch zerkleinern und mit den anderen Zutaten (Öl, Balsamico, Senf, Joghurt, Salz, Pfeffer gut vermischen). Die fertige Soße zu den Gurken geben und kurz (10 - 15 min) ziehen lassen.

Nachmittag

Eiweiß-Shake

Eiweiß-Pulver
Beeren
Wasser

40 g
100 g
300 ml

Abendessen

Fusilli
Sahne, Crème fraîche, Schmelzkäse
Kochschinken
Salz, Pfeffer und Oregano
Johannisbrotkernmehl

100 g
0,5 Becher (jeweils)
1 Packung
1 Prise
1 Prise

Zubereitung

Sahne, Crème fraîche und Schmelzkäse in einen Topf geben und mit etwas Oregano würzen. Die Soße langsam heiß werden lassen und mit Johannisbrotkernmehl andicken. Sojanudeln nach Anleitung kochen.



Tag 25

	Speise / Zutat	Mengenangabe
Frühstück	Flohsamen-Drink	
	Flohsamen-Schalen	10 g
	Eiweiß-Pulver	45 g
	Wasser	400 ml
Mittag	Fetakäse	200 g
	Tomaten	1 Stück
	Gurke	0,5 Stück
	Balsamico-Essig, Olivenöl	
	Basilikum, Salz und Pfeffer	
Nachmittag	Eiweiß-Shake	
	Eiweiß-Pulver	40 g
	Beeren	100 g
	Wasser	300 ml
Abendessen	Brot	
	Streichkäse	
	oder	
	Quark	125 g
	Müsli	

Zubereitung

Lässt man den Balsamico-Essig weg, kann man die Soße auch mit dem Schafskäse in eine Alufolie geben, um ihn dann im Backofen zu erhitzen (12 - 15 min 180°C).



Tag 26

	Speise / Zutat	Mengenangabe
Frühstück	Flohsamen-Drink	
	Flohsamen-Schalen	10 g
	Eiweiß-Pulver	45 g
	Wasser	400 ml
Mittag	Pute mit Gurken-Joghurt-Dip	
	Pute	400 g
	Gurke	100 g
	Joghurt	150 g
	Olivenöl	20 ml
	Knoblauch	1 Zehe
	Salz, Pfeffer und Chiliflocken	
Nachmittag	Konzelmann-Pudding	1 Portion
Abendessen	Reste vom Mittag	

Zubereitung

Gurke schälen und längs halbieren. Das Innere entfernen und die Gurke kleinreiben. Das Kleingeriebene in ein Sieb geben und mit Salz mischen. Dann den Knoblauch schälen und fein hacken. Etwas Zitronensaft pressen. Den Knoblauch mit Joghurt, dem Olivenöl, einem Spritzer Zitronensaft und nach eigenem Wunsch etwas Chilipulver vermischen. Die Gurkenstückchen hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.



Tag 27

Schlampertag

Ein besonderer Tag

Heute ist der „Schlampertag“. Das heißt aber nicht, dass alles gegessen werden soll, was man sonst essen würde. Es gilt: lieber etwas mehr vom fettigen Käse als „normale“ Nudeln oder lieber ein größeres Schnitzel als zu viele Pommes.

Sie dürfen an diesem Tag auch sehr gerne Produkte aus dem Konzelmann's Original-Sortiment probieren, die Sie für interessant halten.

Grundsätzlich können Sie selber entscheiden, an welchem Tag in der Woche Sie den Schlampertag machen wollen. Die Erfahrung zeigt jedoch: Günstig ist der Samstag oder Sonntag, da es hier die meisten Menschen schwer haben, sich aufgrund von Geburtstagen oder Festen an einen Ernährungsplan zu halten.



Tag 28

Frühstück

Speise / Zutat

Flohsamen-Drink

Flohsamen-Schalen
Eiweiß-Pulver
Wasser

Mengenangabe

10 g
45 g
400 ml

Mittag

Brot mit Tomaten-Pesto

Brot
Schafskäse
Tomaten
Knoblauch
Olivenöl
Schnittlauch, Salz und Pfeffer

2 Scheiben
100 g
2 Stück
1 Zehe
20 ml

Zubereitung

Die Tomaten klein schneiden und mit dem Schafskäse gut verrühren, Olivenöl und etwas Knoblauch hinzugeben, danach nach Belieben abschmecken. Das Pesto schmeckt noch besser, wenn man es 2 - 4 Stunden im Kühlschrank ziehen lässt.

Nachmittag

Konzelmann-Pudding

1 Portion

Abendessen

fertiges Suppengemüse
Salz und Pfeffer
Nudeln

150 g

Zubereitung

Das fertige Suppengemüse in etwa 1 - 1,5 l Wasser geben, 30 min unter mittlerer Hitze leicht köcheln lassen. Anschließend das Gemüse in der Suppe kleinpürieren und die Nudeln zugeben. Die Nudeln muss man gut abwaschen und nur 1 - 3 min in der heißen Suppe aufwärmen.