keto-alltag

Einfach. Planbar. Alltagstauglich.

www.keto-alltag.de



KOSTENLOSES FREEBIE

Ihr Start in einen einfacheren, gesünderen Keto-Alltag.

Willkommen bei keto-alltag.

Ihr erster 7-Tage-Keto-Wochenplan

Einfach. Planbar. Alltagstauglich.

Mehr genießen. Weniger planen.

7 TAGE KETO
Ein kompletter Wochenplan für mehr Struktur und Erfolg.

KOMPLETTE EINKAUFSLISTE
Alle Zutaten übersichtlich nach Kategorien sortiert.

EINFACHE REZEPTE
Leckere, alltagstaugliche Rezepte für jede Mahlzeit.

SO EINFACH KANN KETO SEIN.

keto-alltag

Einfach. Planbar. Alltagstauglich.

www.keto-alltag.de

Ihr Weg durch Ihren Wochenplan

Ein klarer Plan macht den Unterschied – für mehr Leichtigkeit und Wohlbefinden jeden Tag.

In weniger als einer Woche erleben Sie, wie einfach Keto im Alltag sein kann.

Schritt für Schritt zu mehr Struktur, besserem Essen und einem leichteren Alltag.



Nicht perfekt, aber konsequent – das ist der Schlüssel zu nachhaltigem Erfolg.

TIPP

Drucken Sie sich diese Seite aus oder speichern Sie sie ab – so haben Sie Ihren Weg durch den Plan immer im Blick.

1 ..... 2 ..... 3 ..... 4 ..... 5 ..... 6 ..... 7 8

Willkommen bei keto-alltag

Lernen Sie die Idee hinter keto-alltag kennen und erfahren Sie, wie ein klarer Plan Ihren Alltag einfacher macht.

So nutzen Sie Ihren Wochenplan optimal

Kurze Erklärung zum Aufbau des Plans und wie Sie ihn optimal für sich nutzen.

Wochenüberblick

Alle sieben Tage auf einen Blick – inklusive Frühstück, Mittag- und Abendessen für maximale Orientierung.

Ihr 7-Tage-Wochenplan

- **Montag** – Einfach starten
- **Dienstag** – Dranbleiben leicht gemacht
- **Mittwoch** – Schnell & unkompliziert
- **Donnerstag** – Wenig Aufwand, voller Geschmack
- **Freitag** – Gut vorbereitet ins Wochenende
- **Samstag** – Zeit zum Genießen
- **Sonntag** – Entspannt in die neue Woche

Einkaufsliste

Alle Zutaten übersichtlich sortiert – für stressfreies Einkaufen.

Einfach durchhalten

Praktische Tipps, Motivation und kleine Gewohnheiten, damit Keto dauerhaft leicht gelingt.

Ihr nächster Schritt

Wenn Ihnen dieser Wochenplan gefällt, entdecken Sie viele weitere Rezepte und Wochenpläne im Mitgliederbereich von keto-alltag.

Rezepte – Ihr kulinarischer Teil

Ab Seite 17 finden Sie alle Rezepte dieses Wochenplans – einfach erklärt, alltagstauglich und voller Geschmack.

Jetzt geht's los – viel Freude beim Kochen und Genießen!

Ein Schritt nach dem anderen.

Einfach. Planbar. Alltagstauglich.

ALLE REZEPTE FINDEN SIE AB SEITE 17

Freuen Sie sich auf abwechslungsreiche, einfache und leckere Rezepte, die perfekt zu Ihrem Wochenplan passen.

Rezepte entdecken ab Seite 17

keto-alltag
Einfach. Planbar. Alltagstauglich.

Willkommen bei keto-alltag.

Schön, dass Sie hier sind.

Wenn Sie diesen Wochenplan geöffnet haben, suchen Sie wahrscheinlich mehr als nur neue Rezepte. Sie wünschen sich einen einfachen Weg, Keto ohne täglichen Planungsstress in Ihren Alltag zu integrieren – ohne täglich überlegen zu müssen, was Sie einkaufen oder kochen sollen.

Genau aus diesem Wunsch heraus ist keto-alltag entstanden.

Ich bin überzeugt, dass Keto nicht an fehlenden Informationen scheitert. Rezepte und Tipps gibt es im Internet unzählige. Was vielen Menschen fehlt, ist ein einfacher Plan, der sich dauerhaft in den Alltag integrieren lässt.



Deshalb möchte ich Ihnen das Planen abnehmen.

Damit Sie sich wieder auf das konzentrieren können, was wirklich zählt: gutes Essen und mehr Freude im Alltag.

Für wen ist dieser Wochenplan gedacht?

Dieser Wochenplan ist genau richtig für Sie, wenn Sie ...

... sich weniger Gedanken ums Planen und mehr Zeit zum Genießen wünschen.

- wenig Zeit zum Planen haben.
- einfache Keto-Rezepte bevorzugen.
- nicht jeden Tag überlegen möchten, was Sie kochen.
- Struktur statt Ernährungsstress suchen.
- Keto unkompliziert in Ihren Alltag integrieren möchten.

Was Sie in den nächsten sieben Tagen erwartet

In diesem Wochenplan finden Sie:

- einfache und alltagstaugliche Keto-Rezepte
- eine übersichtliche Einkaufsliste, mit der Sie Zeit und Stress sparen
- Gerichte, die sich gut vorbereiten lassen
- einen klaren Tagesplan für sieben Tage
- praktische Alltagstipps, die Ihnen den Einstieg erleichtern

Mein Wunsch für Sie

Ich wünsche mir, dass Sie nach diesen sieben Tagen nicht nur neue Rezepte kennengelernt haben, sondern vor allem erleben, wie entspannt Keto mit einem klaren Plan sein kann.

Denn genau dafür steht keto-alltag:
Einfach. Planbar. Alltagstauglich.

Viel Freude beim Ausprobieren!

Vielen Dank für Ihr Vertrauen.
Ich wünsche Ihnen einen entspannten und erfolgreichen Start in Ihren Keto-Alltag.

ALLE REZEPTE FINDEN SIE AB SEITE 17

Freuen Sie sich auf abwechslungsreiche, einfache und leckere Rezepte, die perfekt zu Ihrem Wochenplan passen.

Rezepte entdecken ab Seite 17

keto-alltag
Einfach. Planbar. Alltagstauglich.

So nutzen Sie Ihren Wochenplan optimal

Einfach.
Planbar.
Alltagstauglich.

Ein guter Plan nimmt Ihnen Entscheidungen ab.
Dieser Wochenplan begleitet Sie Schritt für Schritt durch die Woche – mit möglichst wenig Planungsaufwand und maximaler Orientierung.

So begleiten wir Sie durch die gesamte Woche – vom Frühstück bis zur Einkaufsliste.

Frühstück

Jeder Tag beginnt mit einem einfachen Keto-Frühstück.
Alle Frühstücke sind bewusst einfach gehalten und in wenigen Minuten zubereitet. Viele lassen sich bereits am Vorabend vorbereiten.



TIPP
Ein Frühstück, das Sie vorbereiten können, spart Ihnen morgens wertvolle Zeit.

Mittagessen

Mittags erwarten Sie sättigende Gerichte mit einfachen Zutaten.
Viele Rezepte eignen sich hervorragend zum Mitnehmen ins Büro oder können am Vorabend vorbereitet werden – und schmecken auch aufgewärmt hervorragend.



TIPP
Bereiten Sie die Zutaten am besten am Vorabend vor – das macht den Tag deutlich entspannter.

Abendessen

Das Abendessen bildet den entspannten Abschluss Ihres Tages – ohne lange in der Küche stehen zu müssen.
Die Rezepte sind alltagstauglich, benötigen nur wenige Zutaten und lassen sich ohne großen Aufwand zubereiten.



TIPP
Kochen Sie am besten etwas mehr – so haben Sie Reste für den nächsten Tag bereits fertig.

Einkaufsliste

Am Ende des Wochenplans finden Sie eine übersichtliche Einkaufsliste. Alle Zutaten sind übersichtlich nach Kategorien sortiert, damit Ihr Wocheneinkauf schnell und stressfrei gelingt.



TIPP
Prüfen Sie vor dem Einkauf kurz Ihren Vorratsschrank – viele Grundzutaten haben Sie vielleicht bereits zu Hause.

Vorbereitung

Ein wenig Vorbereitung spart Zeit. Schon 30 bis 60 Minuten am Wochenende können Ihren Alltag die ganze Woche über spürbar erleichtern.

- Gemüse waschen und schneiden
- Eier vorkochen
- Dressings vorbereiten
- Fleisch oder Fisch marinieren
- Snacks portionieren

Schon kleine Vorbereitungen machen den Rest der Woche deutlich entspannter.



Tipps zur Umsetzung

Kleine Schritte bringen langfristig den größten Erfolg. Tauschen Sie Mahlzeiten nach Bedarf und passen Sie den Plan flexibel an Ihren Alltag an.
So bleibt Keto alltagstauglich und nie zusätzlich belastend.

> *Es geht nicht darum, perfekt zu sein. Es geht darum, dran zu bleiben und sich jeden Tag etwas Gutes zu tun.*



MERKSATZ
Ein guter Plan muss nicht perfekt sein – er muss Ihnen den Alltag erleichtern.

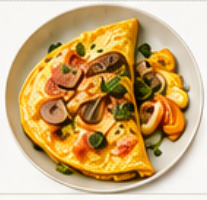
keto-alltag
Einfach. Planbar. Alltagstauglich.

Ihr Wochenüberblick

Ein guter Plan macht den Alltag leichter.

Alle sieben Tage auf einen Blick –
inklusive Frühstück, Mittag- und Abendessen.

**Alle Mahlzeiten sind bewusst aufeinander abgestimmt –
damit Sie Zeit sparen, Lebensmittel optimal nutzen und entspannter genießen können.**

	FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN	ABENDESSEN
Montag Einfach starten	 Schinken-Rührei	 Griechischer Bohnensalat	 Hähnchen-Curry mit Blumenkohl 2 Portionen: heute + morgen Mittag
Dienstag Dranbleiben leicht gemacht	 Hanf-Chia-Pudding	 Hähnchen-Curry vom Montag	 Brokkoli-Hackfleisch-Auflauf 2 Portionen: heute + morgen Mittag
Mittwoch Schnell & unkompliziert	 Pilz-Omelette	 Brokkoli-Auflauf vom Dienstag	 Puten-Curry mit Brokkoli 2 Portionen: heute + morgen Mittag
Donnerstag Wenig Aufwand, voller Geschmack	 Speck-Cheddar-Ei-Muffins	 Puten-Curry vom Mittwoch	 Hähnchen-Cremesauce 2 Portionen: heute + morgen Mittag
Freitag Gut vorbereitet ins Wochenende	 Schoko-Chia-Pudding	 Hähnchen-Cremesauce vom Donnerstag	 Blumenkohl-Hack-Auflauf 2 Portionen: heute + morgen Mittag
Samstag Zeit zum Genießen	 Apfel-Zimt-Muffins	 Blumenkohl-Auflauf vom Freitag	 Keto-Lasagne mit Zucchini 2 Portionen: heute + morgen Mittag
Sonntag Entspannt in die neue Woche	 Pilz-Omelette	 Keto-Lasagne vom Samstag	 Lachs-Spinat-Auflauf

Flexibel bleiben

Tauschen Sie Mahlzeiten, wiederholen Sie Ihr Lieblingsgericht oder passen Sie den Plan an Ihren Alltag an – der Plan ist Ihre Orientierung, nicht Ihr Zwang. So geht es darum, dass es für Sie funktioniert!

- Tauschen erlaubt
- Lieblingsrezepte wiederholen
- An Ihren Alltag anpassen
- Ohne Stress genießen

keto-alltag
Einfach. Planbar. Alltagstauglich.

Montag

Einfach starten

Kleine Schritte heute. Große Erfolge morgen.

Heute legen Sie den Grundstein für eine entspannte Keto-Woche.
Einfach. Nährstoffreich. Alltagstauglich.

FRÜHSTÜCK

Schinken-Rührei

Rührei mit Kochschinken und frischem Schnittlauch.

Rezept auf Seite 27
Einfach · 1 Portion



ZUTATEN

1 Portion

2 Eier
50 g Kochschinken
1 EL Butter
Schnittlauch

MITTAGESSEN

Griechischer Bohnensalat mit Feta & Oliven

Weiße Bohnen, Feta, Gurke, Tomaten und Oliven mit einem einfachen Dressing.

Rezept auf Seite 20
Einfach · 1 Portion



ZUTATEN

1 Portion

100 g gekochte weiße Bohnen
50 g Feta
½ Gurke
6 Cherrytomaten
6 Oliven
1 EL Olivenöl
1 EL Apfelessig
Oregano
Salz und Pfeffer

ABENDESSEN

Hähnchen-Curry mit Blumenkohl

Zwei Portionen kochen: eine für heute, eine für Dienstagmittag.

37 Min. gesamt
Einfach · 2 Portionen



ZUTATEN

2 Portionen

300 g Hähnchenbrust
300 g Blumenkohl
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
300 ml Kokosmilch
1 EL Currypulver
1 TL Kurkuma
1 EL Kokosöl
Salz und Pfeffer

TAGESTIPP

Ein wenig Vorbereitung heute schenkt Ihnen morgen mehr Zeit und weniger Stress.

VORBEREITUNG

Eine Portion Hähnchen-Curry für Dienstag aufbewahren. Hanf-Chia-Pudding heute Abend anrühren, nach 5 Minuten nochmals umrühren und über Nacht kühlen.

Heute vorbereiten, morgen entspannt genießen.

keto-alltag
Einfach. Planbar. Alltagstauglich.

Dienstag
Dranbleiben leicht gemacht

Jeder Tag bringt Sie Ihrem Ziel ein Stück näher.

Dranbleiben wird heute ganz leicht –
kleine Schritte führen zu großen Erfolgen.

Heute geht es darum, vorbereitet zu genießen und mit Leichtigkeit bei Ihrem Ziel zu bleiben.

FRÜHSTÜCK

Hanf-Chia-Pudding

Am Montagabend vorbereitet: Hanf-Chia-Pudding, nach Wunsch mit Beeren.

6 Min. aktiv + Kühlzeit
Einfach · 1 Portion



ZUTATEN

1 Portion

200 ml ungesüßte Mandelmilch
2 EL Chiasamen
1 EL Hanfsamen
½ TL Vanilleextrakt
Optional: 1–2 Tropfen Stevia
Optional: Beeren

MITTAGESSEN

Hähnchen-Curry mit Blumenkohl vom Vortag

Die zweite Portion des Hähnchen-Currys vom Montag aufwärmen.

Aufwärmen
Einfach · 1 Portion



ZUTATEN

1 Portion Hähnchen-Curry mit Blumenkohl vom Vortag

Resteverwendung

Die Portion ist bereits in der Rezeptmenge und in der Einkaufsliste berücksichtigt.

Rezept: Seite 23

ABENDESSEN

Brokkoli-Hackfleisch-Auflauf

Eine Portion für heute, die zweite für Mittwochmittag aufbewahren.

Rezept auf Seite 19
Einfach · 2 Portionen



ZUTATEN

2 Portionen

300 g Brokkoli
300 g Rinderhackfleisch
125 g Frischkäse
75 g geriebener Käse
50 ml Rinderbrühe
½ kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Butter
¼ TL Salz
Pfeffer

TAGES-TIPP

Trinken Sie heute ausreichend Wasser und gönnen Sie sich kleine Pausen. Ihr Körper wird es Ihnen danken.

VORBEREITUNG

Eine Portion Brokkoli-Hackfleisch-Auflauf für Mittwochmittag aufbewahren.

Bleiben Sie liebevoll bei sich und feiern Sie jeden Schritt.

keto-alltag
Einfach. Planbar. Alltagstauglich.

Mittwoch

Schnell & unkompliziert

Einfach umsetzen, erleichtert den Alltag.

Weniger Aufwand, voller Geschmack.
Heute zählt Einfachheit – und Zeit für das, was Ihnen wichtig ist.

FRÜHSTÜCK

Pilz-Omelette

Ein Omelette mit Champignons und frischem Schnittlauch.

Rezept auf Seite 25
Einfach · 1 Portion



ZUTATEN

1 Portion

2 Eier
100 g Champignons
1 EL Butter
Salz und Pfeffer
Frischer Schnittlauch

MITTAGESSEN

Brokkoli-Hackfleisch-Auflauf vom Vortag

Die zweite Portion des Brokkoli-Hackfleisch-Auflaufs vom Dienstag aufwärmen.

Aufwärmen
Einfach · 1 Portion



ZUTATEN

1 Portion Brokkoli-Hackfleisch-Auflauf vom Vortag

Resteverwendung

Die Portion ist bereits in der Rezeptmenge und in der Einkaufsliste berücksichtigt.

Rezept: Seite 19

ABENDESSEN

Puten-Curry mit Brokkoli

Puten-Curry mit Brokkoli: eine Portion für heute, eine für Donnerstagmittag.

Rezept auf Seite 26
Einfach · 2 Portionen



ZUTATEN

2 Portionen

300 g Putenbrust
200 ml Kokosmilch
150 g Brokkoli
½ Zwiebel
1 TL Currypulver
1 EL Kokosöl
Salz und Pfeffer

TAGES-TIPP

Zeit ist kostbar. Einfache Entscheidungen helfen Ihnen, Ihren Alltag leichter und stressfreier zu gestalten.

Weniger Aufwand. Mehr Leben.

VORBEREITUNG

Eine Portion Puten-Curry für Donnerstagmittag aufbewahren.
Für das Frühstück zwei Speck-Cheddar-Ei-Muffins einplanen.

Ein bisschen Vorbereitung spart morgen viel Zeit.

keto-alltag
Einfach. Planbar. Alltagstauglich.

Donnerstag

Wenig Aufwand, voller Geschmack

Gute Entscheidungen müssen nicht kompliziert sein.
Heute geht es um einfache Zutaten und viel Geschmack.

Ein guter Tag beginnt mit Achtsamkeit und einem guten Plan.

FRÜHSTÜCK

Speck-Cheddar-Ei-Muffins

Zwei Speck-Cheddar-Ei-Muffins ergeben zusammen eine Portion.

33 Min. gesamt
Einfach · 1 Portion / 2 Muffins



ZUTATEN

1 Portion / 2 Muffins

2 Eier
30 g Speckwürfel
20 g Cheddar
½ Frühlingszwiebel
Salz und Pfeffer

MITTAGESSEN

Puten-Curry mit Brokkoli vom Vortag

Die zweite Portion des Puten-Currys mit Brokkoli vom Mittwoch aufwärmen.

Aufwärmen
Einfach · 1 Portion



ZUTATEN

1 Portion Puten-Curry mit Brokkoli vom Vortag

Resteverwendung

Die Portion ist bereits in der Rezeptmenge und in der Einkaufsliste berücksichtigt.

Rezept: Seite 26

ABENDESSEN

Hähnchen-Cremesauce mit Champignons

Eine Portion für heute, die zweite für Freitagmittag aufbewahren.

Rezept auf Seite 22
Einfach · 2 Portionen



ZUTATEN

2 Portionen

300 g Hähnchenbrust
100 g Champignons
100 ml Sahne
½ Zwiebel
1 EL Butter
Salz und Pfeffer

TAGES-TIPP

Kleine Mahlzeiten regelmäßig einplanen – so bleiben Sie satt und haben mehr Energie.

VORBEREITUNG

Eine Portion Hähnchen-Cremesauce für Freitagmittag aufbewahren. Schoko-Chia-Pudding am Vorabend anrühren und kalt stellen.

Sie müssen nicht perfekt sein – konstant ist wichtiger.

keto-alltag
Einfach. Planbar. Alltagstauglich.

Freitag

Gut vorbereitet ins Wochenende

Vorbereiten heißt, sich selbst etwas Gutes zu tun.

Ein bisschen Planung heute,
damit Sie morgen mehr Zeit für das haben, was Ihnen guttut.

FRÜHSTÜCK

Schoko-Chia-Pudding

Schoko-Chia-Pudding am Vorabend anrühren und kalt stellen.

Rezept auf Seite 28
Einfach · 1 Portion



ZUTATEN

1 Portion

200 ml Mandelmilch
2 EL Chiasamen
1 EL Kakaopulver
1 TL Süßungsmittel
½ TL Vanilleextrakt

MITTAGESSEN

Hähnchen-Cremesauce mit Champignons vom Vortag

Die zweite Portion der Hähnchen-Cremesauce vom Donnerstag aufwärmen.

Aufwärmen
Einfach · 1 Portion



ZUTATEN

1 Portion Hähnchen-Cremesauce mit Champignons vom Vortag

Resteverwendung

Die Portion ist bereits in der Rezeptmenge und in der Einkaufsliste berücksichtigt.

Rezept: Seite 22

ABENDESSEN

Blumenkohl-Hack-Auflauf

Zwei Portionen zubereiten: eine für heute, eine für Samstagmittag.

Rezept auf Seite 18
Einfach · 2 Portionen



ZUTATEN

2 Portionen

250 g Rinderhackfleisch
300 g Blumenkohl
100 ml Sahne
75 g geriebener Käse
½ Zwiebel
Salz und Pfeffer

TAGES-TIPP

Eine gute Vorbereitung heute schenkt Ihnen morgen Freiheit. Planen Sie ein bisschen vor, aber bleiben Sie flexibel.

VORBEREITUNG

Eine Portion Blumenkohl-Hack-Auflauf für Samstagmittag aufbewahren.

Heute gut geplant, heißt morgen entspannt genießen.

keto-alltag
Einfach. Planbar. Alltagstauglich.

Samstag

Zeit zum Genießen

Heute ist Ihr Tag zum Durchatmen und Genießen.
lehmen Sie sich Zeit für gutes Essen und für sich sel

Genießen Sie den Moment – Sie haben es sich verdient!

FRÜHSTÜCK

Apfel-Zimt-Muffins

Einmal backen: Die Rezeptmenge ergibt je nach Formgröße etwa fünf Muffins.

20–25 Min. Backzeit
Einfach · ca. 5 Muffins



ZUTATEN

ca. 5 Muffins

2 Eier
50 g Mandelmehl
1 EL Erythrit oder nach Geschmack
1 TL Backpulver
1 TL Zimt
½ Apfel
25 g Butter, geschmolzen
1 Prise Salz

MITTAGESSEN

Blumenkohl-Hack-Auflauf vom Vortag

Die zweite Portion des Blumenkohl-Hack-Auflaufs vom Freitag aufwärmen.

Aufwärmen
Einfach · 1 Portion



ZUTATEN

1 Portion Blumenkohl-Hack-Auflauf vom Vortag

Resteverwendung

Die Portion ist bereits in der Rezeptmenge und in der Einkaufsliste berücksichtigt.

Rezept: Seite 18

ABENDESSEN

Keto-Lasagne mit Zucchini

Lasagne mit Zucchini: eine Portion für heute, eine für Sonntagmittag.

Rezept auf Seite 24
Mittel · 2 Portionen



ZUTATEN

2 Portionen
Bolognese:
250 g Rinderhackfleisch
½ Zwiebel
1 Knoblauchzehe
½ EL Olivenöl
200 g gehackte Tomaten
1 EL Tomatenmark
½ TL Oregano
½ TL Basilikum
Salz und Pfeffer
Béchamel:
15 g Butter
15 g Mandelmehl
100 ml Sahne
50 g Frischkäse
Muskat, Salz und Pfeffer
Schichten:
2 mittelgroße Zucchini
50 g geriebener Käse

TAGESTIPP

Nehmen Sie sich heute bewusst Zeit für sich – ein gutes Buch, ein Spaziergang oder einfach eine Pause ohne schlechtes Gewissen.

VORBEREITUNG

Eine Portion Keto-Lasagne für Sonntagmittag aufbewahren.

WOCHENEND-MINDSET

Erholung ist kein Rückschritt, sondern Teil Ihres Erfolgs.

keto-alltag
Einfach. Planbar. Alltagstauglich.

Sonntag

Entspannt in die neue Woche

Ein ruhiger Sonntag schenkt Kraft für alles, was kommt.
Genießen Sie den Tag und tanken Sie neue Energie

Nutzen Sie den Sonntag für gute Gewohnheiten und kleine Me-Time-Momente!

FRÜHSTÜCK

Pilz-Omelette

Das Pilz-Omelette heute frisch zubereiten. Die Einkaufsliste berücksichtigt beide Frühstücke.

Rezept auf Seite 25
Einfach · 1 Portion



ZUTATEN

1 Portion

2 Eier
100 g Champignons
1 EL Butter
Salz und Pfeffer
Frischer Schnittlauch

MITTAGESSEN

Keto-Lasagne mit Zucchini vom Vortag

Die zweite Portion der Keto-Lasagne vom Samstag aufwärmen.

Aufwärmen
Mittel · 1 Portion



ZUTATEN

1 Portion Keto-Lasagne mit Zucchini vom Vortag

Resteverwendung

Die Portion ist bereits in der Rezeptmenge und in der Einkaufsliste berücksichtigt.

Rezept: Seite 24

ABENDESSEN

Lachs-Spinat-Auflauf

Ein Lachs-Spinat-Auflauf für eine Portion zum Abschluss der Woche.

Rezept auf Seite 30
Einfach · 1 Portion



ZUTATEN

1 Portion

150 g Lachsfilet
100 g frischer Spinat
75 ml Sahne
30 g Frischkäse
30 g geriebener Käse
¼ kleine Zwiebel
1 TL Olivenöl
Etwas Zitronensaft
Salz, Pfeffer und Muskat

TAGES-TIPP

Planen Sie heute schon drei Momente nur für sich ein – selbst kleine Pausen machen einen großen Unterschied.

VORBEREITUNG

Für den nächsten Wochenplan prüfen, welche Zutaten noch vorhanden sind.

WOCHENEND-MINDSET

Ein guter Sonntag legt den Grundstein für eine erfolgreiche Woche.

keto-alltag
Einfach. Planbar. Alltagstauglich.

Einkaufsliste

Für Ihren Keto-Wochenplan

Alle Zutaten für eine Woche voller einfacher, leckerer und nährstoffreicher Keto-Mahlzeiten.

Gut geplant ist halb gekocht – so sparen Sie Zeit und genießen mehr!

Für eine Person und sieben Tage. Abendgerichte für zwei Portionen sind jeweils nur einmal eingerechnet; das Pilz-Omelette zweimal. Einkaufsrundungen stehen in Klammern.

Fleisch, Fisch & Eier

- 600 g Hähnchenbrust
- 300 g Putenbrust
- 800 g Rinderhackfleisch
- 50 g Kochschinken
- 30 g Speckwürfel
- 150 g Lachsfilet
- 10 Eier

Gemüse, Obst & Kräuter

- 450 g Brokkoli
- 600 g Blumenkohl
- 300 g Champignons
- 100 g frischer Spinat
- 2 mittelgroße Zucchini
- ½ Gurke (Einkauf: 1 Gurke)
- 6 Cherrytomaten
- 3¾ Zwiebeln (Einkauf: 4)
- 3 Knoblauchzehen
- ½ Frühlingszwiebel (Einkauf: 1)
- ½ Apfel (Einkauf: 1)
- Etwas Zitronensaft
- Frischer Schnittlauch

Milchprodukte & Käse

- 375 ml Sahne (Einkauf: 400 ml)
- 205 g Frischkäse (Einkauf: 250 g)
- 250 g geriebener Käse insgesamt; davon 20 g Cheddar für die Ei-Muffins
- 50 g Feta
- Butter: 5 EL + 40 g

Pflanzliches & Konserven

- 500 ml Kokosmilch
- 400 ml Mandelmilch, ungesüßt
- 100 g gekochte weiße Bohnen (Abtropfgewicht)
- 200 g gehackte Tomaten
- 6 Oliven

Samen & Backzutaten

- 4 EL Chiasamen
- 1 EL Hanfsamen
- 65 g Mandelmehl (Einkauf: 100 g)
- 1 EL Kakaopulver
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 EL Erythrit für Apfel-Muffins
- 1 TL Süßungsmittel für Schoko-Pudding

Öle, Brühe & Gewürze

- 1½ EL + 1 TL Olivenöl
- 2 EL Kokosöl
- 1 EL Apfelessig
- 50 ml Rinderbrühe
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL + 1 TL Currypulver
- 1 TL Kurkuma
- ½ TL Oregano + etwas für den Salat
- ½ TL Basilikum
- 1 TL Zimt
- Salz, Pfeffer und Muskat

Optional

Beeren und 1–2 Tropfen Stevia für den Hanf-Chia-Pudding.

Rundungen sind Einkaufshilfen und keine festgelegten Packungsgrößen.

Die Mengen gelten für die angegebenen Rezepte. Vor dem Einkauf vorhandene Vorräte prüfen.

keto-alltag
Einfach. Planbar. Alltagstauglich.

Einfach durchhalten

Kleine Schritte. Große Wirkung.

Sie müssen nicht perfekt sein, um erfolgreich zu sein.

Erfolg entsteht nicht über Nacht – sondern jeden Tag ein bisschen.
Bleiben Sie dran, vertrauen Sie Ihrem Weg
und feiern Sie jeden Fortschritt!

DIE RICHTIGE EINSTELLUNG

- Fokus auf das Gute, nicht auf das, was nicht geklappt hat.
- Vergleichen Sie sich nur mit Ihrem früheren Ich.
- Denken Sie in Lösungen, nicht in Problemen.
- Geben Sie sich Zeit – Ihr Körper braucht Anpassung.

TIPP

Positive Gedanken bringen positive Ergebnisse.
Ihr Mindset ist Ihr stärkstes Werkzeug!



MOTIVATION TANKEN

- Erinnern Sie sich regelmäßig an Ihr „Warum".
- Umgeben Sie sich mit Menschen, die Sie unterstützen.
- Inspiration sammeln: Rezepte, Erfolgsgeschichten, Videos.
- Machen Sie sich bewusst: Jede gute Entscheidung zählt!

TIPP

Erstellen Sie eine Liste mit Dingen, die sich seit Ihrem Start schon verbessert haben.
Lesen Sie sie, wenn Sie Motivation brauchen.

FORTSCHRITT FEIERN

Erfolge sind nicht nur Zahlen auf der Waage.
Achten Sie auf all die kleinen Veränderungen!

- Gewicht reduzieren
- Kleidung sitzt besser
- Mehr Energie im Alltag
- Bessere Stimmung und Klarheit
- Besserer Schlaf und Erholung
- Mehr Selbstvertrauen und Wohlbefinden

Feiern Sie sich!

- Für Ihre Disziplin
- Für Ihre Entscheidungen
- Für Ihre Fortschritte
- Für sich!

RÜCKSCHLÄGE? KEIN PROBLEM!

- Rückschläge gehören dazu – wichtig ist, wie Sie damit umgehen.
- Lassen Sie nicht einen Moment alles kaputtmachen.
- Ein falsches Essen ist keine Niederlage, sondern eine Erfahrung.
- Atmen. Akzeptieren. Weitermachen.

TIPP

Machen Sie keinen Neustart – machen Sie einfach beim nächsten Essen weiter. Jeder neue Moment ist eine neue Chance!

GEWOHNHEITEN, DIE TRAGEN

- Planen Sie Ihre Mahlzeiten im Voraus.
- Trinken Sie ausreichend Wasser.
- Bewegen Sie sich täglich – ganz egal wie.
- Schlafen Sie genug.
- Bleiben Sie flexibel, aber konsequent.
- Machen Sie Keto zu Ihrem Lifestyle – nicht zu einer Diät.

TIPP

Kleine Gewohnheiten, die Sie jeden Tag einhalten, bringen die größten Veränderungen.

HILFE & INSPIRATION

- Treten Sie Communities bei (online oder lokal).
- Teilen Sie Ihre Erfolge – das motiviert auch andere.
- Fragen Sie, wenn Sie Hilfe brauchen.
- Nutzen Sie diese Wochenpläne immer wieder – Sie sind Ihr Begleiter.

TIPP

Sie sind nicht allein auf diesem Weg – es gibt viele, die ihn mit Ihnen gehen!

VERTRAUEN SIE DEM PROZESS!

Ihr Körper ist einzigartig und Ihr Weg ist genau richtig – auch wenn es mal langsamer geht.
Bleiben Sie geduldig, freundlich zu sich selbst und vor allem: hören Sie nicht auf.
Sie investieren in Ihre Gesundheit, Ihre Energie und Ihr Leben.

Das ist es wert!



keto-alltag
Einfach. Planbar. Alltagstauglich.

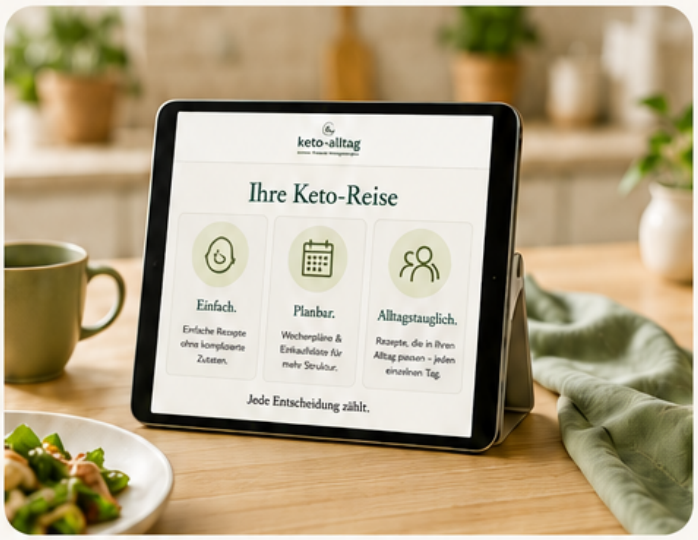
Ihr nächster Schritt

Sie haben den ersten Schritt bereits geschafft.
Jetzt geht es darum, dranzubleiben – leicht, motiviert und mit Plan.

1. Machen Sie Keto zu Ihrem Alltag – nicht zu einem Projekt.

Keto funktioniert am besten, wenn es einfach und stressfrei bleibt. Nutzen Sie diesen Plan als Ihre Basis – und passen Sie ihn an Ihr Leben an.

Sie müssen nicht perfekt sein.
Kleine Schritte bringen große Veränderungen.



2. Entdecken Sie noch mehr Möglichkeiten mit keto-alltag.

Neue Wochenpläne
Jeden Monat neue, saisonale Pläne mit abwechslungsreichen Rezepten und durchdachter Einkaufsliste.

Rezeptvielfalt
Über 100 alltagstaugliche Keto-Rezepte – Frühstück, Hauptgerichte, Snacks und Desserts.

Wissen & Tipps
Praktische Tipps, Keto-Basics, Erklärungen und Motivation für Ihren langfristigen Erfolg.

Produkte & Tools
Empfehlungen, Küchenhelfer und digitale Tools, die Ihren Keto-Alltag noch einfacher machen.

3. Werden Sie Teil der keto-alltag Community.

Im Mitgliederbereich erwarten Sie exklusive Inhalte und viele Vorteile:

- Exklusive Wochenpläne & Rezepte
- Praktische Einkaufsliste zum Ausdrucken
- Rezepte als Favoriten speichern
- Zugriff auf alle Premium-Inhalte
- Regelmäßige neue Inhalte & Updates
- Eine Community, die Sie unterstützt

Hier geht's zum Mitgliederbereich →



4. Sie sind nicht allein.

Ich bin für Sie da – mit Herz, Erfahrung und dem Wunsch, Sie auf Ihrem Weg zu begleiten.

Bei Fragen, Anregungen oder Wünschen schreiben Sie mir jederzeit gern.

Ich freue mich auf Sie!

Herzliche Grüße

Shenja



keto-alltag
Einfach. Planbar. Alltagstauglich.

Rezeptverzeichnis

Kochen leicht gemacht – für jeden Tag.

Hier finden Sie alle Rezepte dieses Wochenplans
mit vollständigen Zutaten, Schritt-für-Schritt-Anleitungen und praktischen Tipps.

So nutzen Sie dieses Verzeichnis

Hier finden Sie alle Rezepte des Wochenplans mit Zutatenmengen, Zubereitung und Hinweisen zur Resteverwendung.

REZEPT	SEITE
Apfel-Zimt-Muffins	17
Blumenkohl-Hack-Auflauf	18
Brokkoli-Hackfleisch-Auflauf	19
Griechischer Bohnensalat mit Feta & Oliven	20
Hanf-Chia-Pudding	21
Hähnchen-Cremesauce mit Champignons	22
Hähnchen-Curry mit Blumenkohl	23
Keto-Lasagne mit Zucchini	24
Pilz-Omelette	25
Puten-Curry mit Brokkoli	26
Schinken-Rührei	27
Schoko-Chia-Pudding	28
Speck-Cheddar-Ei-Muffins	29
Lachs-Spinat-Auflauf	30

Einmal kochen, zweimal genießen

Die Abendgerichte von Montag bis Samstag ergeben jeweils zwei Portionen. Die zweite Portion ist für das Mittagessen am nächsten Tag eingeplant.

keto-alltag
Einfach. Planbar. Alltagstauglich.

Apfel-Zimt-Muffins

Saftig, aromatisch und perfekt für unterwegs.
Ideal zum Frühstück, als Snack oder süße Kleinigkeit.

Klein, aber voller Geschmack – genießen ohne Reue.

MENGE
ca. 5 Muffins

BACKZEIT
20–25 Minuten

TEMPERATUR
180 °C Umluft

SCHWIERIGKEIT
Einfach



ZUTATEN

- 2 Eier
- 50 g Mandelmehl
- 1 EL Erythrit oder nach Geschmack
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Zimt
- ½ Apfel
- 25 g Butter, geschmolzen
- 1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

1. Vorbereiten

Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Butter schmelzen und kurz abkühlen lassen. Den halben Apfel klein würfeln.

2. Teig anrühren

Eier mit Erythrit verrühren und die geschmolzene Butter unterrühren. Mandelmehl, Backpulver, Zimt und Salz dazugeben und zu einem gleichmäßigen Teig verrühren.

3. Formen füllen

Apfelwürfel unterheben und den Teig auf die Muffinformen verteilen. Die Menge ergibt je nach Formgröße etwa 5 Muffins.

4. Backen

Bei 180 °C Umluft 20–25 Minuten backen. Ab etwa 20 Minuten eine Stäbchenprobe machen. Nach dem Backen kurz abkühlen lassen.

Im Wochenplan

Für Samstagfrüh einmal zubereiten. Die Stückzahl hängt von der Größe der Muffinform ab. Getestet: ca. 6,5 cm Durchmesser, 3 cm Tiefe und etwa 90 % gefüllt.

keto-alltag
Einfach. Planbar. Alltagstauglich.

Blumenkohl-Hack-Auflauf

Ein Auflauf, der einfach immer passt!

Herzhaft, cremig und voll im Geschmack.
Low-Carb-Genuss für die ganze Familie.



MENGE
2 Portionen

VORBEREITUNG
6 Min. schneiden
8 Min. Mikrowelle
14 Min. anbraten

BACKZEIT
25 Min. + bei Bedarf
ca. 5 Min. Grill

TEMPERATUR
200 °C Ober-/Unterhitze

SCHWIERIGKEIT
Einfach

ZUTATEN

- 250 g Rinderhackfleisch
- 300 g Blumenkohl
- 100 ml Sahne
- 75 g geriebener Käse
- ½ Zwiebel
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Vorbereiten

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Blumenkohl zerteilen, Zwiebel schälen und schneiden. Im Test: 6 Minuten.

2. Blumenkohl vorgaren

Blumenkohl etwa 8 Minuten in einem mikrowellengeeigneten Gefäß vorgaren. Er soll noch bissfest sein.

3. Hackfleisch anbraten

Hackfleisch und Zwiebel in einer Pfanne vollständig anbraten. Im Test: 14 Minuten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Auflauf zusammensetzen

Blumenkohl und Hackfleisch mit Zwiebel in eine Auflaufform geben. Sahne darübergeben und mit Käse bestreuen.

5. Backen

25 Minuten bei 200 °C Ober-/Unterhitze backen. Anschließend bei Bedarf etwa 5 Minuten mit Grillfunktion goldbraun werden lassen.

Im Wochenplan

Eine Portion für Freitagabend, die zweite für Samstagmittag aufbewahren. Die Einzelzeiten wurden nicht zu einer Gesamtzeit addiert.

keto-alltag
Einfach. Planbar. Alltagstauglich.

Brokkoli-Hackfleisch-Auflauf

Herzhaft, cremig und einfach unwiderstehlich!

Sättigend, herzhaft und voller Geschmack.
Low-Carb-Comfortfood für die ganze Familie.



MENGE
2 Portionen

BACKZEIT
etwa 20 Minuten

TEMPERATUR
200 °C Ober-/Unterhitze

SCHWIERIGKEIT
Einfach

ZUTATEN

- 300 g Brokkoli
- 300 g Rinderhackfleisch
- 125 g Frischkäse
- 75 g geriebener Käse
- 50 ml Rinderbrühe
- ½ kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Butter
- ¼ TL Salz
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Vorbereiten

Brokkoli in kleine Röschen teilen, bissfest vorgaren und gut abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch fein schneiden.

2. Hackfleisch anbraten

Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch kurz anschwitzen. Rinderhackfleisch dazugeben und vollständig anbraten.

3. Sauce anrühren

Frischkäse und 50 ml Rinderbrühe einrühren und zu einer cremigen Sauce verrühren. Mit ¼ TL Salz und Pfeffer würzen.

4. Backen

Brokkoli und Hackfleischmischung in eine Auflaufform geben, mit Käse bestreuen. Bei 200 °C Ober-/Unterhitze etwa 20 Minuten backen. Zum Schluss bei Bedarf kurz mit Grillfunktion oder Oberhitze bräunen.

Im Wochenplan

Eine Portion für Dienstagabend, die zweite für Mittwochmittag aufbewahren.

keto-alltag
Einfach. Planbar. Alltagstauglich.

Griechischer Bohnensalat mit Feta und Oliven

Ein leichter Salat mit mediterranem Flair!

Frisch, bunt und voller mediterraner Aromen.
Perfekt als leichte Mahlzeit oder Beilage.

MENGE
1 Portion

IM WOCHENPLAN
Montagmittag

SCHWIERIGKEIT
Einfach



ZUTATEN

- 100 g gekochte weiße Bohnen
- 50 g Feta
- ½ Gurke
- 6 Cherrytomaten
- 6 Oliven
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Apfelessig
- Oregano
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Zutaten vorbereiten

Die gekochten weißen Bohnen abtropfen lassen. Gurke in Stücke schneiden, Cherrytomaten halbieren und Feta würfeln oder zerbröseln.

2. Dressing verrühren

Olivenöl und Apfelessig mit Oregano, Salz und Pfeffer verrühren.

3. Salat mischen

Bohnen, Gurke, Cherrytomaten, Oliven und Feta in eine Schüssel geben. Dressing darübergeben und vorsichtig vermengen.

4. Servieren

Abschmecken und als eine Portion zum Mittagessen servieren.

Im Wochenplan

Für dieses Rezept bereits gekochte weiße Bohnen verwenden. Die angegebene Menge bezieht sich auf die abgetropften Bohnen.

keto-alltag
Einfach. Planbar. Alltagstauglich.

Hanf-Chia-Pudding

Schnell vorbereitet – über Nacht perfekt!

Proteinreich, cremig und super sättigend.
Perfekt für Frühstück, Snack oder Dessert.

MENGE
1 Portion

AKTIVE ZEIT
6 Minuten

WARTEZEIT
5 Minuten vor dem Kühlen

KÜHLZEIT
etwa 4 Stunden;
im Plan über Nacht

SCHWIERIGKEIT
Einfach



ZUTATEN

- 200 ml ungesüßte Mandelmilch
- 2 EL Chiasamen
- 1 EL Hanfsamen
- ½ TL Vanilleextrakt
- Optional: 1–2 Tropfen Stevia
- Optional: Beeren

ZUBEREITUNG

1. Am Vorabend anrühren

Mandelmilch, Chiasamen, Hanfsamen und Vanilleextrakt gründlich verrühren. Nach Wunsch 1–2 Tropfen Stevia hinzufügen.

2. Stehen lassen und umrühren

5 Minuten stehen lassen, danach nochmals gründlich umrühren. Diese Wartezeit zählt nicht zur aktiven Zubereitungszeit.

3. Kalt stellen

Anschließend abgedeckt in den Kühlschrank stellen. Nach etwa 4 Stunden war der Pudding im Test fertig. Für den Wochenplan am Vorabend zubereiten und über Nacht kalt stellen.

4. Servieren

Nach Wunsch mit Beeren servieren.

Im Wochenplan

Am Montagabend vorbereiten und am Dienstagfrüh genießen.

keto-alltag
Einfach. Planbar. Alltagstauglich.

Hähnchen-Cremesauce mit Champignons

Cremig, aromatisch und perfekt für ein keto-Alltags-gericht!

Zartes Hähnchen in einer cremigen Sauce mit Champignons.
Einfach, schnell und unglaublich lecker!



MENGE
2 Portionen

IM WOCHENPLAN
Donnerstagabend
und Freitagmittag

SCHWIERIGKEIT
Einfach

ZUTATEN

- 300 g Hähnchenbrust
- 100 g Champignons
- 100 ml Sahne
- ½ Zwiebel
- 1 EL Butter
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Vorbereiten

Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel fein würfeln.

2. Anbraten

Butter in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenstücke vollständig anbraten. Zwiebel und Champignons dazugeben und mitbraten, bis die Champignons gegart sind.

3. Sauce zubereiten

100 ml Sahne dazugeben und alles verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz köcheln lassen, bis die Sauce cremig ist.

4. Aufteilen

In zwei Portionen aufteilen: eine für Donnerstagabend, eine für Freitagmittag.

Im Wochenplan

Die zweite Portion ist bereits das Mittagessen für Freitag. Dafür keine neue Rezeptmenge kochen.

keto-alltag
Einfach. Planbar. Alltagstauglich.

Hähnchen-Curry mit Blumenkohl

Würzig, cremig und einfach köstlich!

Würziges Curry mit zartem Hähnchen und Blumenkohl in cremiger Kokosmilchsauce.

Aromatisch, sättigend und perfekt für jeden Tag!

MENGE
2 Portionen

GESAMTZEIT
37 Minuten

BLUMENKOHL GAREN
etwa 10 Minuten
nach der Zugabe

SCHWIERIGKEIT
Einfach



ZUTATEN

- 300 g Hähnchenbrust
- 300 g Blumenkohl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 300 ml Kokosmilch
- 1 EL Currypulver
- 1 TL Kurkuma
- 1 EL Kokosöl
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Vorbereiten

Hähnchenbrust in Stücke schneiden. Blumenkohl in Röschen teilen. Zwiebel und Knoblauch fein schneiden.

2. Anbraten

Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchen darin anbraten und vorübergehend herausnehmen. Zwiebel und Knoblauch in der Pfanne anbraten.

3. Sauce ansetzen

Currypulver und Kurkuma einrühren. Kokosmilch dazugeben und verrühren.

4. Blumenkohl garen

Blumenkohl und Hähnchen dazugeben. Deckel aufsetzen und nach Zugabe des Blumenkohls etwa 10 Minuten garen. Gelegentlich umrühren. Blumenkohl soll bissfest und Hähnchen vollständig durchgegart sein.

5. Aufteilen

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In zwei Portionen aufteilen.

Im Wochenplan

Eine Portion für Montagabend, die zweite für Dienstagmittag aufbewahren.

keto-alltag
Einfach. Planbar. Alltagstauglich.

Keto-Lasagne mit Zucchini

Wenige Kohlenhydrate – viel Geschmack! Perfekt zum Vorbereiten.

Herzhaft, cremig und einfach unwiderstehlich.
Low-Carb-Genussklassiker für die ganze Familie!

MENGE
2 Portionen

BACKZEIT
25–30 Minuten

TEMPERATUR
180 °C Ober-/Unterhitze

SCHWIERIGKEIT
Mittel



ZUTATEN

Bolognese:

250 g Rinderhackfleisch
½ Zwiebel
1 Knoblauchzehe
½ EL Olivenöl
200 g gehackte Tomaten
1 EL Tomatenmark
½ TL Oregano
½ TL Basilikum
Salz und Pfeffer

Béchamel:

15 g Butter
15 g Mandelmehl
100 ml Sahne
50 g Frischkäse
Muskat, Salz und Pfeffer

Schichten:

2 mittelgroße Zucchini
50 g geriebener Käse

ZUBEREITUNG

1. Vorbereiten

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zucchini längs in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein schneiden.

2. Bolognese zubereiten

Olivenöl erhitzen, Hackfleisch mit Zwiebel und Knoblauch vollständig anbraten. Gehackte Tomaten und Tomatenmark dazugeben. Mit Oregano, Basilikum, Salz und Pfeffer würzen.

3. Béchamel anrühren

Butter schmelzen, Mandelmehl einrühren. Sahne dazugeben und gut verrühren. Frischkäse einrühren und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Schichten und backen

Zucchinischeiben, Bolognese und Béchamel abwechselnd in eine Auflaufform schichten. Käse darüber verteilen. Bei 180 °C Ober-/Unterhitze 25–30 Minuten backen.

Im Wochenplan

Eine Portion für Samstagabend, die zweite für Sonntagmittag aufbewahren.

keto-alltag
Einfach. Planbar. Alltagstauglich.

Pilz-Omelette

Proteinreich, low-carb und einfach köstlich!

Locker, saftig und voller Geschmack.

Schnell gemacht – perfekt für Frühstück, Mittag oder Abendessen!

MENGE
1 Portion

IM WOCHENPLAN
Mittwochfrüh
und Sonntagfrüh

SCHWIERIGKEIT
Einfach



ZUTATEN

- 2 Eier
- 100 g Champignons
- 1 EL Butter
- Salz und Pfeffer
- Frischer Schnittlauch

ZUBEREITUNG

1. Vorbereiten

Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Schnittlauch fein schneiden.

2. Eier verquirlen

Eier in einer Schüssel verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Pilze anbraten

Butter in einer Pfanne erhitzen und die Champignons darin anbraten.

4. Omelette garen

Eier über die Champignons geben und bei mittlerer Hitze stocken lassen. Mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

Im Wochenplan

Für Mittwoch und Sonntag jeweils frisch zubereiten. Die Einkaufsliste berücksichtigt dieses Rezept zweimal.

keto-alltag
Einfach. Planbar. Alltagstauglich.

Puten-Curry mit Brokkoli

Würzig, cremig und voller guter Zutaten!

Putenbrust und Brokkoli in cremiger Kokosmilchsauce.

MENGE
2 Portionen

IM WOCHENPLAN
Mittwochabend
und Donnerstagmittag

SCHWIERIGKEIT
Einfach



ZUTATEN

- 300 g Putenbrust
- 200 ml Kokosmilch
- 150 g Brokkoli
- ½ Zwiebel
- 1 TL Currypulver
- 1 EL Kokosöl
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Vorbereiten

Putenbrust in mundgerechte Stücke schneiden. Brokkoli in kleine Röschen teilen. Zwiebel fein würfeln.

2. Anbraten

Kokosöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Putenstücke vollständig anbraten. Zwiebel dazugeben und kurz mitbraten.

3. Curry garen

Currypulver kurz unterrühren. Brokkoli und 200 ml Kokosmilch dazugeben und gut vermengen. Bei mittlerer Hitze garen, bis der Brokkoli die gewünschte Konsistenz erreicht hat und die Pute vollständig durchgegart ist.

4. Aufteilen

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in zwei Portionen aufteilen.

Im Wochenplan

Eine Portion am Mittwochabend genießen. Die zweite ist für Donnerstagmittag vorgesehen.

keto-alltag
Einfach. Planbar. Alltagstauglich.

Schinken-Rührei

Klassisch, proteinreich und immer lecker!

Cremiges Rührei mit herzhaftem Schinken – einfach, schnell und sättigend.

Das perfekte Keto-Frühstück in nur 10 Minuten!

MENGE
1 Portion

IM WOCHENPLAN
Montagfrüh

SCHWIERIGKEIT
Einfach



ZUTATEN

- 2 Eier
- 50 g Kochschinken
- 1 EL Butter
- Schnittlauch

ZUBEREITUNG

1. Vorbereiten

Kochschinken würfeln und Schnittlauch fein schneiden. Eier in einer Schüssel verquirlen.

2. Schinken anbraten

Butter in einer Pfanne erhitzen und den Kochschinken darin anbraten.

3. Rührei zubereiten

Eier dazugeben und bei niedriger bis mittlerer Hitze unter vorsichtigem Rühren stocken lassen.

4. Servieren

Mit Schnittlauch bestreuen und als eine Portion servieren.

Im Wochenplan

Für das Frühstück am Montag einmal zubereiten.

keto-alltag
Einfach. Planbar. Alltagstauglich.

Schoko-Chia-Pudding

Viel Protein, Ballaststoffe und Omega-3 – ohne Zuckerzusatz!

Cremig, schokoladig und voller Nährstoffe.
Perfekt zum Frühstück, als Dessert oder Meal-Prep!

MENGE
1 Portion

IM WOCHENPLAN
Freitagfrüh

SCHWIERIGKEIT
Einfach



ZUTATEN

- 200 ml Mandelmilch
- 2 EL Chiasamen
- 1 EL Kakaopulver
- 1 TL Süßungsmittel
- ½ TL Vanilleextrakt

ZUBEREITUNG

1. Verrühren

Mandelmilch in eine Schüssel oder ein Glas geben. Chiasamen und Kakaopulver hinzufügen und gründlich verrühren.

2. Verfeinern

Vanilleextrakt und Süßungsmittel einrühren.

3. Kalt stellen

Den Pudding kalt stellen, bis die Chiasamen gequollen sind und eine puddingartige Konsistenz entstanden ist.

4. Servieren

Vor dem Servieren nochmals gründlich umrühren.

Im Wochenplan

Am Donnerstagabend vorbereiten und für Freitag kalt stellen.

keto-alltag
Einfach. Planbar. Alltagstauglich.

Speck-Cheddar-Ei-Muffins

Klein, aber oho – voller Protein und Geschmack!

Herzhaft, proteinreich und perfekt zum Mitnehmen.

Ideal für Frühstück, Meal-Prep oder als Snack!

MENGE
1 Portion / 2 Muffins

VORBEREITUNG
9 Minuten

BACKZEIT
24 Minuten

GESAMTZEIT
33 Minuten

TEMPERATUR
180 °C Ober-/Unterhitze

SCHWIERIGKEIT
Einfach



ZUTATEN

- 2 Eier
- 30 g Speckwürfel
- 20 g Cheddar
- ½ Frühlingszwiebel
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Vorbereiten

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwei Silikonformen bereitstellen: ca. 65 mm Durchmesser und 45 mm Tiefe.

2. Zutaten mischen

Speckwürfel in einer Pfanne anbraten. Cheddar reiben und Frühlingszwiebel fein schneiden. Eier verquirlen, Speck, Cheddar und Frühlingszwiebel unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Formen füllen

Die Mischung auf zwei Formen verteilen und diese jeweils etwa zu ⅔ füllen.

4. Backen

24 Minuten bei 180 °C Ober-/Unterhitze backen. Im Test nach 15 Minuten erstmals geprüft und dreimal um 3 Minuten verlängert. Die Muffins sollen vollständig fest und leicht gebräunt sein.

5. Servieren

Kurz in den Formen abkühlen lassen, herausnehmen und servieren. Zwei Muffins ergeben eine Portion.

Im Wochenplan

Für Donnerstagfrüh einmal zubereiten. Getestet in Silikonformen; Füllhöhe etwa ⅔. Die Rezeptmenge ergibt zwei Muffins; das Foto zeigt eine größere Menge.

keto-alltag
Einfach. Planbar. Alltagstauglich.

Lachs-Spinat-Auflauf

Low-Carb, reich an Omega-3 und voller Geschmack!

Zarter Lachs, cremiger Spinat und eine goldene Käsekruste.
Wärmend, sättigend und perfekt vorzubereiten!

MENGE
1 Portion

BACKZEIT
20 Minuten

TEMPERATUR
180 °C Ober-/Unterhitze
oder 160 °C Umluft

NACHBRÄUNEN BEI BEDARF
5 Minuten bei
250 °C Oberhitze

SCHWIERIGKEIT
Einfach



ZUTATEN

- 150 g Lachsfilet
- 100 g frischer Spinat
- 75 ml Sahne
- 30 g Frischkäse
- 30 g geriebener Käse
- ¼ kleine Zwiebel
- 1 TL Olivenöl
- Etwas Zitronensaft
- Salz, Pfeffer und Muskat

ZUBEREITUNG

1. Vorbereiten

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze oder 160 °C Umluft vorheizen. Lachs in Stücke schneiden und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel fein schneiden.

2. Spinat garen

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin anschwitzen. Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

3. Sauce und Auflauf

Sahne und Frischkäse verrühren. Spinat, Lachs und Sauce in eine Auflaufform geben. Geriebenen Käse darüber verteilen.

4. Backen

20 Minuten bei 180 °C Ober-/Unterhitze bzw. 160 °C Umluft backen. Bei Bedarf weitere 5 Minuten bei 250 °C Oberhitze nachbräunen.

Im Wochenplan

Für Sonntagabend einmal zubereiten.