



Zur App

Low Carb

Wochenmenüplan

Lerne mit unseren Menüvorschlägen die trendige Ernährungsform "Low Carb" kennen. Die Gerichte sind nicht nur lecker sondern auch sättigend. Denn Low Carb heisst nicht No Carb – dafür aber garantiert No Hunger.

Frühstück

Mittagessen

Abendessen

Tag 1



Bagel mit
Himbeer-
Mango-
Konfitüre
356 kcal



Kürbis-Spaghetti
an cremiger
Sauce
354 kcal



Gemüsesalat
mit Mozzarella
523 kcal

Tag 2



Papaya-
Porridge
406 kcal



Hackbällchen auf
Kürbisgemüse
508 kcal 



Gemüse-
Frittata mit
Oliven
451 kcal

Tag 3



Low-Carb-
Muffins mit
Heidelbeeren
171 kcal



Kichererbsen-
Tomaten-One-Pot
478 kcal



Sellerie alla
carbonara
472 kcal

Tag 4



Rührei mit
Tomaten-
Salsa
304 kcal



Nüsslisalat mit
Tomme
552 kcal



Forellenfilets mit
Rüeblistock
518 kcal 

Tag 5



Green
Smoothie mit
Mandelmilch
145 kcal



Tofu-Curry mit
Gemüse (Kari
Tofu)
373 kcal



Pizza al
prosciutto
545 kcal 

Tag 6



Overnight-
Birchermuesli
419 kcal



Vegane
Auberginen-
Involtini
345 kcal



Edamame-
Pasta mit
Bündnerfleisch
525 kcal 

Tag 7



Beerenmuesli
mit Sonnen-
blumenkernen
284 kcal



Randensalat mit
Feta
513 kcal



Gemüse-Tikka-
Masala
307 kcal

 = Fleisch  = Fisch

Es handelt sich um einen Vorschlag von unseren Ernährungs-Coaches. Der Wochenmenüplan dient als Inspiration und kann beliebig angepasst werden. Du entscheidest: Rezepte austauschen, eine Mahlzeit auslassen und dafür eine Portion mehr essen - ist alles erlaubt. Wichtig ist, dass du dein Kaloriensaldo im Auge behältst.

Low Carb

Menus de la semaine

Grâce à nos menus, découvrez la tendance low-carb. Ces plats sont non seulement délicieux, mais aussi rassasiants. En effet, low-carb ne signifie pas no-carb. Vous n'aurez donc pas faim.

Petit déjeuner

Déjeuner

Dîner

Jour 1



Bagels et confiture de baies-mangue
356 kcal



Spaghettis de courge en sauce crémeuse
354 kcal



Salade de légumes et mozzarella
523 kcal

Jour 2



Porridge à la papaye
406 kcal



Boulettes de viande sur courge sans gluten
508 kcal 



Frittata aux légumes et olives
451 kcal

Jour 3



Muffins low-carb aux myrtilles
171 kcal



One pot de pois chiches et tomates
478 kcal



Céleri alla carbonara
472 kcal

Jour 4



Œufs brouillés et salsa de tomates
304 kcal



Salade de mâche et tomme
552 kcal



Truite sur purée de carottes
518 kcal 

Jour 5



Green smoothie au drink à l'amande
145 kcal



Curry de tofu aux légumes (kari tofu)
373 kcal



Pizza al prosciutto
545 kcal 

Jour 6



Müesli overnight
419 kcal



Involtinis d'aubergines véganes
345 kcal



Pâtes aux edamame et viande des Grisons
525 kcal 

Jour 7



Müesli aux baies et graines de tournesol
284 kcal



Salade de betteraves et feta
513 kcal



Tikka masala aux légumes
307 kcal

 = viande  = poisson