

4 Wochen Low Carb Speiseplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Falscher Kartoffelauflauf (mit Kohlrabi!)	Einfache Low Carb Schüttelpizza	Lachs mit Pesto und grünen Bohnen	Vegetarische Gemüse Frikadellen	Brokkoli Suppe + Käsechips	Mit Feta überbackenes Ofengemüse	Nürnberger Würstchen (od. Kassler) + Sauerkraut
Einfacher Schichtkohl-Auflauf	Vegetarische Zucchini-Mais Quiche	Blumenkohl-Bolognese-Pfanne	Vegetarische Erbsen-Paprika-Pfanne	Gefüllte Low Carb Wraps	Vegetarisches Linsen Dahl	Überbackener Spinat
Indische Hack - Spinat-Pfanne	Chili sin Carne	Low Carb Schlemmerfilet + Salat	Zucchini Lasagne	Blumenkohl-Käse Suppe	Low Carb Carbonara	Blumenkohl Goreng
Vegetarisches Kichererbsen Curry	Gyros + Bauernsalat	Vegetarisch gefüllte Paprikahälften	Einfache Low Carb Käse-Schinken-Waffeln + Salat	Tomaten Kichererbsen Suppe	Aubergine Pizzen mit Tomaten - Mozzarella Salat	Big Mac Auflauf