

# 7 Tage KETO SPEISEPLAN

Tag	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
Montag	Griechischer Joghurt + Keto Müsli + 5 Himbeeren + 1 TL Leinöl	Brokkoli + Hühnchen + Pesto	Eiweißbrot + 2 Spiegeleier, + 1/2 Avocado, 5 Cocktailtomaten + Bacon
Dienstag	Omelette aus 2-3 Eiern + Käse + 1/2 Tomate	Keto-Pizza	200 g Feta überbacken + 5 Cocktailtomaten, 2 Knoblauchzehen, etwas Olivenöl
Mittwoch	2 Scheiben selbstgebackenes Eiweißbrot + Frischkäse oder Gouda + Tomate + Gurke	Lachs + grüne Bohnen + frisches Pesto	Große Salat-Bowl + Feta + Kürbiskerne
Donnerstag	Bulletproof-Coffee oder Kaffee + Sahne + 2 -3 Riegel Keto Schokolade	Blumenkohl Pfanne	5 Nürnberger Würstchen, Käse, Avocado, Cocktailtomaten
Freitag	Griechischer Joghurt + Keto Müsli + 5 Himbeeren + 1 TL Leinöl	Bauernsalat + Hähnchen Gyros + Feta	Eiweißbrot + 2 Spiegeleier + Käse + Schinken
Samstag	Omelette aus 2-3 Eiern + Feta + 1/2 Tomate	Überbackener Spinat	Eiweißbrot- Teller + Käse + Oliven + Gurke + Tomate + Antipasti
Sonntag	2 Scheiben selbstgebackenes Eiweißbrot + Frischkäse + Tomate + Gurke	Mexikanische Salat Wraps	Eiweißbrot + 2 weichgekochte Eier + Salami Sticks, Gouda, Avo