

MEIN KETO-ERNÄHRUNGSPLAN

7 Tage · Mischkost & Vegetarisch

Ziel: Glykogenspeicher leeren · Fettverbrennung aktivieren · sicher in die Ketose gelangen

■ Kohlenhydrate strikt unter 20–30 g pro Tag!

■ Einkaufsliste

Fette & Öle	Natives Olivenöl, Kokosöl, Weidebutter, Avocadoöl
Gemüse	Spinat, Avocados, Brokkoli, Blumenkohl, Zucchini, Gurken, Blattsalate, Champignons
Milchprodukte	Griech. Joghurt (10 %), Feta, Gouda, Parmesan, Mozzarella, Crème fraîche, Frischkäse
Nüsse & Samen	Walnüsse, Macadamianüsse, Leinsamen, Chiasamen
Mischkost-Protein	Lachs, Thunfisch (Dose), Hähnchenschenkel, Rinderhackfleisch, Speck, Rindersteak, Garnelen, Kabeljau
Veg. Protein	Eier, Räuchertofu, Naturtofu, Camembert, Pinienkerne

■ PLAN 1: MISCHKOST

Tag 1

- Frühstück Rührei (3 Eier) in Butter mit Speck & ½ Avocado
- Mittagessen Blattsalat, Gurke, 100 g Feta & Olivenöl
- Abendessen Lachsfilet in Butter mit Brokkoli

Tag 2

- Frühstück Griech. Joghurt (10 %) mit Walnüssen & Himbeeren
- Mittagessen Zoodles mit Pesto & Hähnchenbrust
- Abendessen Rinderhack-Pfanne mit Spinat & Crème fraîche

Tag 3

- Frühstück Keto-Kaffee (Butter & Kokosöl) oder 2 gekochte Eier
- Mittagessen Thunfisch-Salat mit Mayo, Sellerie & Oliven
- Abendessen Hähnchenschenkel mit Blumenkohlpüree

Tag 4

- Frühstück 3 Spiegeleier mit Champignons & Spinat
- Mittagessen Reste der Rinderhack-Pfanne von Tag 2
- Abendessen Schweinekotelett mit geschmorter Zucchini

Tag 5

- Frühstück Keto-Müsli (Hanfsamen, Leinsamen, Mandelmilch zuckerfrei)
- Mittagessen Gouda-Rollen mit Butter & Gurkensticks
- Abendessen Rindersteak mit grünem Spargel in Olivenöl

Tag 6

- Frühstück Omelett mit Speck, Gouda & Tomate
- Mittagessen Avocadosalat mit Garnelen & Zitronen-Öl-Dressing
- Abendessen Hähnchenbrust mit Parmesan-Kruste & Feldsalat

Tag 7

- Frühstück Griech. Joghurt mit Macadamianüssen & Leinsamen
- Mittagessen Tomaten-Mozzarella-Salat mit Olivenöl
- Abendessen Kabeljaufilet in Senf-Sahnesauce mit Spinat

■ PLAN 2: VEGETARISCH

Tag 1

- **Frühstück** Rührei (3 Eier) in Butter mit Tomate & ½ Avocado
- **Mittagessen** Blattsalat, Gurke, 100 g Feta & Olivenöl
- **Abendessen** Räuchertofu mit Butter-Brokkoli

Tag 2

- **Frühstück** Griech. Joghurt (10 %) mit Walnüssen & Himbeeren
- **Mittagessen** Zoodles mit Pesto & Pinienkernen
- **Abendessen** Gemüsepfanne (Zucchini, Pilze) mit Feta & Crème fraîche

Tag 3

- **Frühstück** Keto-Kaffee (Butter & Kokosöl) oder 2 gekochte Eier
- **Mittagessen** Eiersalat mit Mayo & Gewürzgurke auf Blattsalat
- **Abendessen** Marinierter Natur-Tofu mit Blumenkohlpuée

Tag 4

- **Frühstück** 3 Spiegeleier mit Champignons & Spinat
- **Mittagessen** Reste der Gemüse-Feta-Pfanne von Tag 2
- **Abendessen** Gebackener Camembert mit mediterranem Ofengemüse

Tag 5

- **Frühstück** Keto-Müsli (Hanfsamen, Leinsamen, Mandelmilch zuckerfrei)
- **Mittagessen** Gouda-Rollen mit Kräuterfrischkäse & Gurke
- **Abendessen** Tofu-Würfel mit grünem Spargel & Parmesan

Tag 6

- **Frühstück** Omelett mit Pilzen, Gouda & Tomatenscheiben
- **Mittagessen** Avocadosalat mit Oliven, Feta & Walnüssen
- **Abendessen** Blumenkohl-Steaks mit Mozzarella überbacken

Tag 7

- **Frühstück** Griech. Joghurt mit Macadamianüssen & Leinsamen
- **Mittagessen** Tomaten-Mozzarella-Salat mit Olivenöl
- **Abendessen** Zucchini-Schiffchen mit Pilz-Walnuss-Frischkäse-Füllung

■ **Wichtiger Tipp für die ersten Tage:** Viel Wasser trinken und Mahlzeiten etwas extra Salz hinzufügen. Wenn die Glykogenspeicher geleert werden, verliert der Körper viel Wasser und Mineralien. Das beugt Kopfschmerzen ('Keto-Grippe') zuverlässig vor.

Longevity Blog · Keto-Ernährungsplan 7 Tage · Bitte ärztlichen Rat einholen bei Vorerkrankungen.