

Tag 1



Kaffee, Tee oder Shake

Kaffee Bulletproof

Kalorien	Fett	Protein	Kohlenhydrate
109	11,6g	0,3g	1g

Frühstück

Reibekäse Omelett

Kalorien	Fett	Protein	Kohlenhydrate
383	32,5g	20,1g	1,5g

Mittagessen

Gemischter Salat mit Mayonnaise-Senf Dressing

Kalorien	Fett	Protein	Kohlenhydrate
901	85,3g	20,4g	9,2g

Abendessen

Gebrautes Huhn mit Gemüse an Olivenöl-Kräuter Sauce

Kalorien	Fett	Protein	Kohlenhydrate
603	44,5g	47,5g	5,4g

Gesamte Nährwerte

Kalorien	Fett	Protein	Kohlenhydrate
1996	129,4g	88,3g	17,1g

Tag 2



Kaffee, Tee oder Shake

Heiße Schokolade

Kalorien	Fett	Protein	Kohlenhydrate
316	25,2g	16,4g	3g

Frühstück

Protein Pancakes

Kalorien	Fett	Protein	Kohlenhydrate
534	29,1g	57,5g	6,6g

Mittagessen

Feldsalat mit frischen Himbeeren

Kalorien	Fett	Protein	Kohlenhydrate
901	85,3g	20,4g	9,2g

Abendessen

Flammkuchen

Kalorien	Fett	Protein	Kohlenhydrate
1146	100g	46g	10,8

Gesamte Nährwerte

Kalorien	Fett	Protein	Kohlenhydrate
2172	170,7	123,7	23,6

Tag 3



Kaffee, Tee oder Shake

Kaffee Bulletproof

Kalorien	Fett	Protein	Kohlenhydrate
109	11,6g	0,3g	1g

Frühstück

Körniger Frischkäse mit Gemüse-Stäbchen

Kalorien	Fett	Protein	Kohlenhydrate
145	1,8g	27,8g	4,2g

Mittagessen

Überbackenes Huhn mit Tomaten Mozzarella an Pesto-Sauce

Kalorien	Fett	Protein	Kohlenhydrate
522	38,3g	41,5g	6,6g

Abendessen

Gemüsepfanne mit Huhn

Kalorien	Fett	Protein	Kohlenhydrate
948	76g	53,8g	8,4g

Snack

Ketogener Schokotraum (100g)

Kalorien	Fett	Protein	Kohlenhydrate
504	45g	18g	4,5g

Gesamte Nährwerte

Kalorien	Fett	Protein	Kohlenhydrate
2228	172,7g	141,4g	24,7g

Tag 4



Kaffee, Tee oder Shake

Mandelmilch

Kalorien	Fett	Protein	Kohlenhydrate
351	28,9g	20,3g	2,1g

Frühstück

Frühstückseier mit Avocado

Kalorien	Fett	Protein	Kohlenhydrate
794	64,9g	44,4g	5,2g

Mittagessen

Tomaten & Mozzarella Salat mit grünen Oliven

Kalorien	Fett	Protein	Kohlenhydrate
731	69,4g	18,7g	5,3g

Abendessen

Erdbeer-Protein Pancakes

Kalorien	Fett	Protein	Kohlenhydrate
532	30,3g	55,7g	7,9g

Gesamte Nährwerte

Kalorien	Fett	Protein	Kohlenhydrate
2408	193,5g	139,1g	20,5g

Tag 5



Kaffee, Tee oder Shake

Kaffee Bulletproof

Kalorien	Fett	Protein	Kohlenhydrate
109	11,6g	0,3g	1g

Frühstück

Chia Seed Porridge

Kalorien	Fett	Protein	Kohlenhydrate
587	48,5g	22,7g	7,4g

Mittagessen

Opsie Sandwich

Kalorien	Fett	Protein	Kohlenhydrate
536	50,2g	19,3g	2,5g

Abendessen

Mascarpone mit Beeren

Kalorien	Fett	Protein	Kohlenhydrate
996	85,2g	38,4g	9,3g

Gesamte Nährwerte

Kalorien	Fett	Protein	Kohlenhydrate
2228	195,5g	80,7g	20,2g

Tag 6



Kaffee, Tee oder Shake

Kaffee Bulletproof

Kalorien	Fett	Protein	Kohlenhydrate
109	11,6g	0,3g	1g

Frühstück

Blaubeerpfannkuchen

Kalorien	Fett	Protein	Kohlenhydrate
351	17,6g	38,4g	7,6g

Mittagessen

Bagel mit Frischkäse

Kalorien	Fett	Protein	Kohlenhydrate
468	35,6g	19,8g	7,6g

Abendessen

Fettuccini Alfredo

Kalorien	Fett	Protein	Kohlenhydrate
491	47g	19g	2g

Snack

Käsekuchen mit Himbeeren (1 Stück)

Kalorien	Fett	Protein	Kohlenhydrate
224	21,7g	13,2g	2,7g

Gesamte Nährwerte

Kalorien	Fett	Protein	Kohlenhydrate
1643	133,5g	90,7g	20,9g

Tag 7



Kaffee, Tee oder Shake

Kaffee Bulletproof

Kalorien	Fett	Protein	Kohlenhydrate
109	11,6g	0,3g	1g

Frühstück

Kokosnuss-Quark

Kalorien	Fett	Protein	Kohlenhydrate
464	35g	29,3g	4,2g

Mittagessen

Gurke-Minze Shake

Kalorien	Fett	Protein	Kohlenhydrate
610	49g	32g	10,7g

Abendessen

Knödel mit Pesto und Huhn

Kalorien	Fett	Protein	Kohlenhydrate
533	31,1g	60,5g	4,4g

Gesamte Nährwerte

Kalorien	Fett	Protein	Kohlenhydrate
1716	126,7g	122,1g	20,3g