

# Tag 1



## Kaffee, Tee oder Shake

---

### Kaffee Bulletproof

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

## Frühstück

---

### Möhren Zwiebel Omelett

Kalorien	Fett	Protein	Kohlenhydrate
330	26,3g	15g	6,1g

## Mittagessen

---

### Griechischer Salat

Kalorien	Fett	Protein	Kohlenhydrate
553	50,7g	12,3g	8,8g

## Abendessen

---

### Huhn mit Brokkoli

Kalorien	Fett	Protein	Kohlenhydrate
315	16,4g	40,6g	6,2g

## Gesamte Nährwerte

---

Kalorien	Fett	Protein	Kohlenhydrate
1307	105g	68,2g	22,1g

# Tag 2



## Kaffee, Tee oder Shake

---

### Kaffee Bulletproof

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

## Frühstück

---

### Ei-Muffins (2 Stück)

Kalorien	Fett	Protein	Kohlenhydrate
379	28,7g	28,2g	2,4g

## Mittagessen

---

### Gefüllte Champignons

Kalorien	Fett	Protein	Kohlenhydrate
463	37,4g	26,5g	3,6g

## Abendessen

---

### Lachs mit grünem Spargel

Kalorien	Fett	Protein	Kohlenhydrate
391	27,8g	29,9g	4,1g

## Gesamte Nährwerte

---

Kalorien	Fett	Protein	Kohlenhydrate
1342	105,5g	84,9g	11,1g

# Tag 3



## Kaffee, Tee oder Shake

---

### Kaffee Bulletproof

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

## Frühstück

---

### Ei-Muffins (2 Stück)

Kalorien	Fett	Protein	Kohlenhydrate
379	28,7g	28,2g	2,4g

## Mittagessen

---

### Super Schoko-Muffin (1 Stück)

Kalorien	Fett	Protein	Kohlenhydrate
253	23g		

## Abendessen

---

### Opsie Sandwich (3 Stück)

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

## Gesamte Nährwerte

---

Kalorien	Fett	Protein	Kohlenhydrate
1277	113,5g	53,8g	13,9g

# Tag 4



## Kaffee, Tee oder Shake

---

### Kaffee Bulletproof

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

## Frühstück

---

### Super Schoko-Muffin (1 Stück)

Kalorien	Fett	Protein	Kohlenhydrate
253	23g		

## Mittagessen

---

### Ketogener Cobb Salad (1 Portion)

Kalorien	Fett	Protein	Kohlenhydrate
496	36,6g	33,05g	5,4g

## Abendessen

---

### Kokos-Scampi-Avocado Salat

Kalorien	Fett	Protein	Kohlenhydrate
250	12g	24g	7g

## Gesamte Nährwerte

---

Kalorien	Fett	Protein	Kohlenhydrate
1108	106,8	63,35g	21,4g

# Tag 5



## Kaffee, Tee oder Shake

---

### Kaffee Bulletproof

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

## Frühstück

---

### Kaffee Protein Shake

Kalorien	Fett	Protein	Kohlenhydrate
168	7,5g	21,1g	3,9g

## Mittagessen

---

### Shirataki Nudeln mit Scampi (1 Portion)

Kalorien	Fett	Protein	Kohlenhydrate
384	27,4g	22,1g	7,3g

## Abendessen

---

### Ketogener Cobb Salad (1 Portion)

Kalorien	Fett	Protein	Kohlenhydrate
496	36,6g	33,05g	5,4g

## Gesamte Nährwerte

---

Kalorien	Fett	Protein	Kohlenhydrate
1157	84,8g	76,5g	17,6g

# Tag 6



## Kaffee, Tee oder Shake

---

### Kaffee Bulletproof

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

## Frühstück

---

### Ketogene Mandelmich

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

## Mittagessen

---

### Blaubeer-Pfannkuchen

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

## Abendessen

---

### Shirataki Nudeln mit Scampi (1 Portion)

Kalorien	Fett	Protein	Kohlenhydrate
384	27,4g	22,1g	7,3g

## Gesamte Nährwerte

---

Kalorien	Fett	Protein	Kohlenhydrate
1195	87,5g	81,1g	18g

# Tag 7



## Kaffee, Tee oder Shake

---

### Kaffee Bulletproof

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

## Frühstück

---

### Super Schoko-Muffin (1 Stück)

Kalorien	Fett	Protein	Kohlenhydrate
253	23g		

## Mittagessen

---

### Schüttel Pizza (½ Pizza)

Kalorien	Fett	Protein	Kohlenhydrate
817	56,2g	68,7g	8g

## Abendessen

---

### Kaffee Protein Shake

Kalorien	Fett	Protein	Kohlenhydrate
168	7,5g	21,1g	3,9g

## Gesamte Nährwerte

---

Kalorien	Fett	Protein	Kohlenhydrate
1347	98,3g	96,1g	19,5g

# Tag 8



## Kaffee, Tee oder Shake

---

### Kaffee Bulletproof

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

## Frühstück

---

### Himbeer-Minze Shake

Kalorien	Fett	Protein	Kohlenhydrate
280	16,4g	24,9g	6,3g

## Mittagessen

---

### Schüttel Pizza (½ Portion)

Kalorien	Fett	Protein	Kohlenhydrate
817	56,2g	68,7g	8g

## Abendessen

---

### Chia Schoko Pudding (1 Portion)

Kalorien	Fett	Protein	Kohlenhydrate
190,5	8,85g	20,45g	2,85g

## Gesamte Nährwerte

---

Kalorien	Fett	Protein	Kohlenhydrate
1396,5	93,5g	114,35g	16,76g



# Tag 9



## Kaffee, Tee oder Shake

---

### Kaffee Bulletproof

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

## Frühstück

---

### Chia Schoko Pudding (1 Portion)

Kalorien	Fett	Protein	Kohlenhydrate
190,5	8,85g	20,45g	2,9g

## Mittagessen

---

### Spinatsalat an Mayo-Senf Dressing mit Mandelblättchen

Kalorien	Fett	Protein	Kohlenhydrate
454	36,6g	21,7g	2,8g

## Abendessen

---

### Gefüllte Hähnchenbrust mit Spinat & Feta

Kalorien	Fett	Protein	Kohlenhydrate
605	37,4g	59,5g	3g

## Gesamte Nährwerte

---

Kalorien	Fett	Protein	Kohlenhydrate
1359	94,5g	102g	9,7g

# Tag 10



## Kaffee, Tee oder Shake

---

### Kaffee Bulletproof

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

## Frühstück

---

### Spinat Smoothie

Kalorien	Fett	Protein	Kohlenhydrate
335	33g	3g	4g

## Mittagessen

---

### Rind mit Ingwer

Kalorien	Fett	Protein	Kohlenhydrate
208	8g	31g	3g

## Abendessen

---

### Mascarpone (100g) mit Himbeeren (100g) und Whey (30g)

Kalorien	Fett	Protein	Kohlenhydrate
595	43,3g	35,3g	10,8g

## Gesamte Nährwerte

---

Kalorien	Fett	Protein	Kohlenhydrate
1247	95,5g	69,6g	18,8g