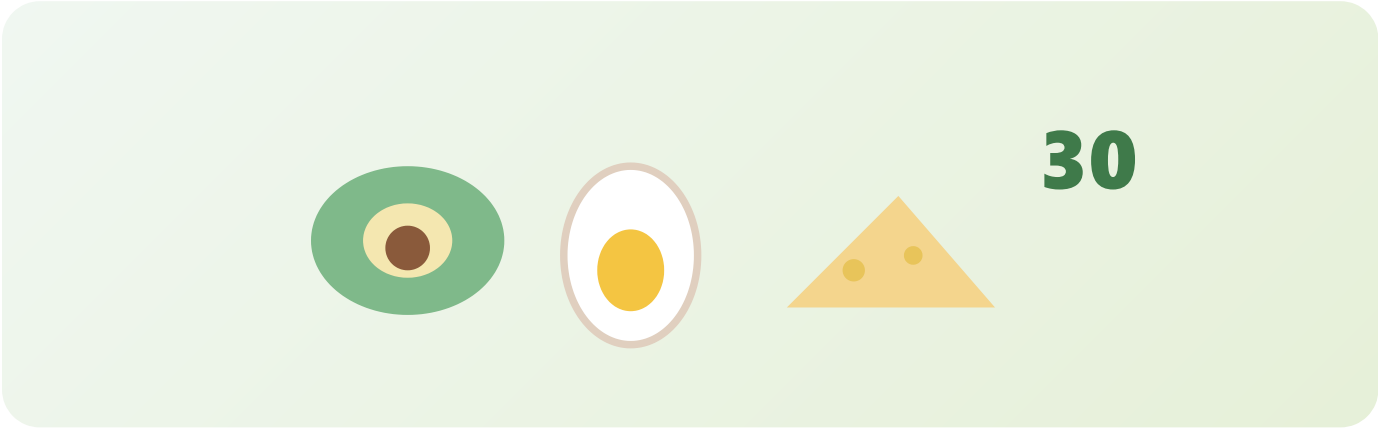
Keto
30-Tage-Plan zum Ausdrucken

Ein kompletter Plan für 30 Tage ketogene Ernährung: Frühstück, Mittag- und Abendessen für jeden Tag, eine Lebensmittel-Ampel, die wichtigsten Grundlagen, Einkaufsliste und Protokoll.



Was ist Keto?

Bei der ketogenen Ernährung isst du sehr wenige Kohlenhydrate – meist 20 bis 50 g am Tag – und dafür viel Fett. Der Körper stellt dann um und gewinnt Energie vermehrt aus Fett und sogenannten Ketonkörpern.

So nutzt du den Plan

1. Grundlagen und Ampel lesen (Seite 2).
2. Einkaufsliste für die erste Woche nutzen.
3. Gerichte frei innerhalb einer Woche tauschen.
4. Wöchentlich im Protokoll festhalten.

Inhalt

1	Grundlagen und Lebensmittel-Ampel	S. 2
2	Woche 1 (Tag 1–7)	S. 3
3	Woche 2 (Tag 8–14)	S. 4
4	Woche 3 (Tag 15–21)	S. 5
5	Woche 4 und Tag 29–30	S. 6
6	Einkaufsliste und Protokoll	S. 7

Kurz zur Sicherheit: Keto ist eine sehr einseitige Ernährungsform und nicht für jeden geeignet – nicht bei Diabetes mit Insulin oder blutzuckersenkenden Medikamenten, Erkrankungen von Nieren, Leber, Bauchspeicheldrüse oder Gallenblase, in Schwangerschaft und Stillzeit und bei Essstörungen. Vorher ärztlich beraten lassen.

Keto-Grundlagen

ja · in Maßen · nein

Ja	In Maßen	Nein
Fleisch, Fisch, Eier, Käse, Butter, Sahne, Olivenöl, Avocado, Blattsalate, Spinat, Brokkoli, Blumenkohl, Zucchini, Pilze, Gurke, Kräuter, Wasser, Tee, Kaffee	Beeren, Nüsse und Samen, Paprika, Tomaten, Zwiebeln, Naturjoghurt, Quark, dunkle Schokolade (85 %+)	Zucker, Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln, Getreide, Haferflocken, die meisten Obstsorten, Hülsenfrüchte, Säfte, Limonade, Bier

Die Makros bei Keto

Nährstoff	Anteil an den Kalorien
Fett	ca. 70–75 %
Eiweiß	ca. 20 %
Kohlenhydrate	ca. 5 % (meist 20–50 g am Tag)

Keto-Grippe in den ersten Tagen

- Müdigkeit, Kopfschmerzen, Gereiztheit sind häufig
- Viel trinken, Brühe mit Salz hilft
- Magnesium- und kaliumreiche Lebensmittel: Spinat, Avocado, Nüsse
- Nach 3–7 Tagen meist vorbei

Woche 1

	Frühstück	Mittag	Abend
Tag 1	Rührei mit Spinat und Feta	Hähnchen-Caesar-Salat ohne Croûtons	Ofen-Hähnchenschenkel mit grünen Bohnen
Tag 2	Griechischer Joghurt (10 %) mit Walnüssen	Zucchini-Nudeln mit Bolognese	Gemüse-Omelett mit Mozzarella
Tag 3	Omelett mit Pilzen und Käse	Lachs mit Brokkoli und Butter	Rinderhack-Pfanne mit Spitzkohl
Tag 4	Chia-Pudding mit Kokosmilch und Himbeeren	Blumenkohlreis-Pfanne mit Garnelen	Forelle mit Mandelbutter und Spinat
Tag 5	Spiegelei mit Speck und Avocado	Burger-Patty im Salatblatt, Coleslaw	Blumenkohl-Käse-Suppe
Tag 6	Quark-Leinsamen-Brei mit Zimt	Thunfisch-Avocado-Salat	Halloumi mit Antipasti-Gemüse
Tag 7	Käse-Schinken-Röllchen und Gurke	Gefüllte Paprika mit Hackfleisch und Käse	Schweinefilet mit Champignon-Rahm und Salat

Woche 2

	Frühstück	Mittag	Abend
Tag 8	Griechischer Joghurt (10 %) mit Walnüssen	Lachs mit Brokkoli und Butter	Forelle mit Mandelbutter und Spinat
Tag 9	Omelett mit Pilzen und Käse	Blumenkohlreis-Pfanne mit Garnelen	Blumenkohl-Käse-Suppe
Tag 10	Chia-Pudding mit Kokosmilch und Himbeeren	Burger-Patty im Salatblatt, Coleslaw	Halloumi mit Antipasti-Gemüse
Tag 11	Spiegelei mit Speck und Avocado	Thunfisch-Avocado-Salat	Schweinefilet mit Champignon-Rahm und Salat
Tag 12	Quark-Leinsamen-Brei mit Zimt	Gefüllte Paprika mit Hackfleisch und Käse	Ofen-Hähnchenschenkel mit grünen Bohnen
Tag 13	Käse-Schinken-Röllchen und Gurke	Hähnchen-Caesar-Salat ohne Croûtons	Gemüse-Omelett mit Mozzarella
Tag 14	Rührei mit Spinat und Feta	Zucchini-Nudeln mit Bolognese	Rinderhack-Pfanne mit Spitzkohl

Woche 3

	Frühstück	Mittag	Abend
Tag 15	Omelett mit Pilzen und Käse	Burger-Patty im Salatblatt, Coleslaw	Schweinefilet mit Champignon-Rahm und Salat
Tag 16	Chia-Pudding mit Kokosmilch und Himbeeren	Thunfisch-Avocado-Salat	Ofen-Hähnchenschenkel mit grünen Bohnen
Tag 17	Spiegelei mit Speck und Avocado	Gefüllte Paprika mit Hackfleisch und Käse	Gemüse-Omelett mit Mozzarella
Tag 18	Quark-Leinsamen-Brei mit Zimt	Hähnchen-Caesar-Salat ohne Croûtons	Rinderhack-Pfanne mit Spitzkohl
Tag 19	Käse-Schinken-Röllchen und Gurke	Zucchini-Nudeln mit Bolognese	Forelle mit Mandelbutter und Spinat
Tag 20	Rührei mit Spinat und Feta	Lachs mit Brokkoli und Butter	Blumenkohl-Käse-Suppe
Tag 21	Griechischer Joghurt (10 %) mit Walnüssen	Blumenkohlreis-Pfanne mit Garnelen	Halloumi mit Antipasti-Gemüse

Woche 4

	Frühstück	Mittag	Abend
Tag 22	Chia-Pudding mit Kokosmilch und Himbeeren	Gefüllte Paprika mit Hackfleisch und Käse	Rinderhack-Pfanne mit Spitzkohl
Tag 23	Spiegelei mit Speck und Avocado	Hähnchen-Caesar-Salat ohne Croûtons	Forelle mit Mandelbutter und Spinat
Tag 24	Quark-Leinsamen-Brei mit Zimt	Zucchini-Nudeln mit Bolognese	Blumenkohl-Käse-Suppe
Tag 25	Käse-Schinken-Röllchen und Gurke	Lachs mit Brokkoli und Butter	Halloumi mit Antipasti-Gemüse
Tag 26	Rührei mit Spinat und Feta	Blumenkohlreis-Pfanne mit Garnelen	Schweinefilet mit Champignon-Rahm und Salat
Tag 27	Griechischer Joghurt (10 %) mit Walnüssen	Burger-Patty im Salatblatt, Coleslaw	Ofen-Hähnchenschenkel mit grünen Bohnen
Tag 28	Omelett mit Pilzen und Käse	Thunfisch-Avocado-Salat	Gemüse-Omelett mit Mozzarella

	Frühstück	Mittag	Abend
Tag 29	Spiegelei mit Speck und Avocado	Zucchini-Nudeln mit Bolognese	Halloumi mit Antipasti-Gemüse
Tag 30	Quark-Leinsamen-Brei mit Zimt	Lachs mit Brokkoli und Butter	Schweinefilet mit Champignon-Rahm und Salat

Einkaufsliste und Protokoll

Grundausstattung für die erste Woche

Kühlregal

- Eier (30 Stück)
- Butter, Sahne, Schmand
- Gouda, Feta, Mozzarella, Halloumi, Parmesan
- Griechischer Joghurt 10 %, Quark
- Speck, Schinken

Fleisch und Fisch

- Hähnchenbrust und -schenkel
- Rinder- und Schweinehack
- Lachs, Forelle, Thunfisch (Dose)
- Garnelen (TK)
- Schweinefilet

Gemüse und Sonstiges

- Spinat, Brokkoli, Blumenkohl, Zucchini
- Spitzkohl, Pilze, Gurke, Salat, Avocado
- Walnüsse, Mandeln, Leinsamen, Chiasamen
- Olivenöl, Kokosmilch
- Himbeeren (TK)

Mein Keto-Protokoll

Start am _____ **Gewicht Start kg** _____ **Ziel** _____

Woche	Gewicht	Taille	Energie 1–10	Heißhunger?	Notiz
1					
2					
3					
4					
Tag 30					