

S T O F F W E C H S E L K U R

Stoffwechselkur

Proteinreiche Rezepte für die Kur

25 Rezepte · Wochenplan · Einkaufsliste

Jedes Rezept mit Phasen-Hinweis (Transformation / Stabi)

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1 • Frühstück & Snacks

- 01 Protein-Beeren-Bowl ★☆☆☆☆
- 02 Eier-Muffins ★★☆☆☆
- 03 Grüner Protein-Smoothie ★☆☆☆☆
- 04 Skyr-Zimt-Creme ★☆☆☆☆

Kapitel 2 • Schnelle Alltagsgerichte

- 05 Hähnchen-Gemüse-Bowl ★★☆☆☆
- 06 Zucchini-Nudeln mit Pute ★★☆☆☆
- 07 Thunfisch-Ei-Salat ★☆☆☆☆
- 08 Lachs auf Ofengemüse ★★☆☆☆
- 09 Kabeljau mit Gurkensalat ★★☆☆☆
- 10 Tofu-Gemüse-Wok ★★☆☆☆
- 11 Garnelen-Gemüse-Pfanne mit Zitronen-Kräutern ★★☆☆☆

Kapitel 3 • Familienküche

- 12 Puten-Gemüse-Curry mit Kokos und Limette ★★☆☆☆
- 13 Rinderstreifen mit Asia-Gemüse ★★☆☆☆
- 14 Low-Carb-Lasagne mit Zucchini ★★★★★
- 15 Gefüllte Hähnchenbrust mit Spinat und Kräutern ★★★★★
- 16 Steak mit Kräutergemüse und Ofen-Champignons ★★★★★
- 17 Asia-Protein-Bowl mit Hähnchen und Sesam ★★☆☆☆
- 18 Low-Carb-Gemüse-Tacos mit Proteinfüllung ★★★★★
- 19 Mediterrane Hähnchenpfanne mit Feta ★★☆☆☆
- 20 Auberginen-Pizza mit Proteinbelag ★★☆☆☆

Kapitel 4 • Premium & für Gäste

- 21 Lachs-Avocado-Tatar mit Kräutern ★★★★★
- 22 Surf & Turf Gemüsevariation ★★★★★
- 23 Gourmet-Protein-Teller mit Gemüsevariation ★★★★★
- 24 Festliche Low-Carb-Bowl ★★★★★
- 25 Stoffwechsel-Menü für Gäste ★★★★★

Extra: Wochenplan • Einkaufsliste

KAPITEL 1

Frühstück & Snacks

4 Rezepte

Protein-Beeren-Bowl

 **Portionen** 1  **Zubereitung** 10 Min **Schwierigkeit** ★☆☆☆☆

Transformation: ja · **Stabilisierung: ja**

Zu beachten: max. 30 g Kohlenhydrate pro Tag · Zutaten-Etiketten prüfen.

Beeren nur ausnahmsweise in kleiner Menge und immer zusammen mit Eiweiß.

Zutaten

- 150 g Magerquark oder Skyr
- 40–60 g Heidelbeeren
- 1 ML Triple Protein Shake (optional)
- Zimt
- Erythrit nach Geschmack

Zubereitung

1. Quark mit etwas Wasser oder Protein cremig rühren.
2. Beeren unterheben.
3. Mit Zimt und Erythrit abschmecken.

Stoffwechsel-Tipp: Beeren nur in kleiner Menge und immer zusammen mit Eiweiß – so bleibt der Blutzucker stabil.

Auch für Darmkur geeignet – ✓ Ja

Eier-Muffins

 **Portionen** 4  **Zubereitung** 25 Min **Schwierigkeit** ★★☆☆☆

Transformation: ja · **Stabilisierung: ja**

Zu beachten: max. 30 g Kohlenhydrate pro Tag · Zutaten-Etiketten prüfen.

In der Transformation nur 1 ganzes Ei pro Tag – restlichen Teig mit Eiklar strecken.

Zutaten

- 1 Ei + 6 Eiklar
- 1 Paprika
- 100 g Spinat
- ½ Zwiebel
- Kräuter
- Pfeffer, Salz

Zubereitung

1. Gemüse fein würfeln.
2. Eier und Eiklar verquirlen und würzen.
3. Gemüse untermischen.
4. In Muffinformen füllen.
5. Bei 180 °C 20 Min. backen.

Stoffwechsel-Tipp: Ideal vorzubereiten für mehrere Tage – kalt oder warm ein Eiweiß-Snack.

Auch für Darmkur geeignet – ✓ Ja

Grüner Protein-Smoothie

 **Portionen** 1  **Zubereitung** 5 Min **Schwierigkeit** ★☆☆☆☆

Transformation: ja · **Stabilisierung:** ja

Zu beachten: max. 30 g Kohlenhydrate pro Tag · Zutaten-Etiketten prüfen.

Zutaten

- 150 g Skyr oder 1 Portion Triple Protein Shake (nach Packungsangabe)
- 1 Handvoll Spinat
- ½ Gurke
- Zitronensaft
- Ingwer
- Wasser

Zubereitung

1. Alle Zutaten in den Mixer geben.
2. Glatt pürieren.
3. Sofort trinken.

Stoffwechsel-Tipp: Schneller Eiweiß-Kick ohne Obst – auf eine ausreichende Proteinportion achten.

Auch für Darmkur geeignet – ✓ Ja

Skyr-Zimt-Creme

🍽 Portionen 1 ⌚ Zubereitung 5 Min Schwierigkeit ★☆☆☆☆

Transformation: ja · Stabilisierung: ja

Zu beachten: max. 30 g Kohlenhydrate pro Tag · Zutaten-Etiketten prüfen.

Zutaten

- 200 g Skyr
- Zimt
- Erythrit
- 1 Tropfen Vanille

Zubereitung

1. Skyr cremig rühren.
2. Mit Zimt, Erythrit und Vanille abschmecken.
3. Kühl servieren.

Stoffwechsel-Tipp: Süße Alternative ganz ohne Zucker – stillt Heißhunger am Abend.

Auch für Darmkur geeignet – ✓ Ja

KAPITEL 2

Schnelle Alltagsgerichte

7 Rezepte

Hähnchen-Gemüse-Bowl

 Portionen 2  Zubereitung 25 Min Schwierigkeit ★★☆☆☆

Transformation: ja · Stabilisierung: ja

Zu beachten: max. 30 g Kohlenhydrate pro Tag · Zutaten-Etiketten prüfen.

Zutaten

- 260 g Hähnchenbrust
- 200 g Brokkoli
- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- Blattsalat
- Zitrone, zuckerfreie Sojasauce (sparsam)

Zubereitung

1. Hähnchen würzen und in Wasser/Sojasauce anbraten.
2. Gemüse bissfest garen.
3. Alles in einer Schale anrichten.
4. Mit Zitrone abschmecken.

Stoffwechsel-Tipp: Klassische Kur-Mahlzeit: mageres Eiweiß plus großer Gemüseanteil.

Auch für Darmkur geeignet – ✓ Sehr gut geeignet

Zucchini-Nudeln mit Pute

 **Portionen** 2  **Zubereitung** 25 Min **Schwierigkeit** ★★☆☆☆

Transformation: ja · **Stabilisierung:** ja

Zu beachten: max. 30 g Kohlenhydrate pro Tag · Zutaten-Etiketten prüfen.

Zutaten

- 250 g Putenhack
- 2 Zucchini (als Spiralnudeln)
- 200 g passierte Tomaten (ohne Zuckerzusatz)
- 1 Zwiebel
- Basilikum, Oregano

Zubereitung

1. Putenhack mit Zwiebel in Wasser/Sojasauce anbraten.
2. Passierte Tomaten und Kräuter zugeben.
3. Zucchini-Nudeln kurz mitgaren.
4. Abschmecken und servieren.

Stoffwechsel-Tipp: Pasta-Gefühl ohne Kohlenhydrate – die Zucchini ersetzt die Nudeln.

Auch für Darmkur geeignet – ✓ Sehr gut geeignet

Thunfisch-Ei-Salat

🍴 Portionen 1 ⌚ Zubereitung 15 Min Schwierigkeit ★☆☆☆☆

Transformation: ja · Stabilisierung: ja

Zu beachten: max. 30 g Kohlenhydrate pro Tag · Zutaten-Etiketten prüfen.

An diesem Tag kein weiteres ganzes Ei verwenden (max. 1 Ei pro Tag).

Zutaten

- 1 Dose Thunfisch (ohne Öl)
- 1 gekochtes Ei
- 1 Gurke
- Blattsalat
- Zitrone, Senf (ohne Zucker)

Zubereitung

1. Thunfisch abtropfen lassen.
2. Ei und Gurke würfeln.
3. Mit Salat vermengen.
4. Dressing aus Zitrone und Senf – ohne Öl – darübergerben.

Stoffwechsel-Tipp: Dressing bewusst ohne Öl anrühren – Zitrone und Senf geben genug Geschmack.

Auch für Darmkur geeignet – ✓ Ja

Lachs auf Ofengemüse

 **Portionen** 2  **Zubereitung** 30 Min **Schwierigkeit** ★★☆☆☆

Transformation: nein · **Stabilisierung:** ja

Zu beachten: max. 30 g Kohlenhydrate pro Tag · Zutaten-Etiketten prüfen.

Lachs ist ein fetter Fisch – in der Transformationsphase durch mageren Fisch (Kabeljau, Seelachs, Zander) ersetzen.

Zutaten

- 2 Lachsfilets
- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 1 Fenchel
- Kräuter
- Zitrone

Zubereitung

1. Gemüse in Stücke schneiden und auf ein Blech geben.
2. Lachs darauflegen und würzen.
3. Bei 190 °C ca. 20 Min. garen.
4. Mit Zitrone servieren.

Stoffwechsel-Tipp: In der Stabiphase liefern die Omega-3-Fette zusätzlichen Nutzen.

Auch für Darmkur geeignet – ✓ Ja

Kabeljau mit Gurkensalat

 **Portionen** 2  **Zubereitung** 25 Min **Schwierigkeit** ★★☆☆☆

Transformation: ja · **Stabilisierung:** ja

Zu beachten: max. 30 g Kohlenhydrate pro Tag · Zutaten-Etiketten prüfen.

Zutaten

- 300 g Kabeljaufilet
- 1 Gurke
- Dill
- Zitrone
- Pfeffer, Salz

Zubereitung

1. Kabeljau würzen und im Ofen oder in der Pfanne (Wasser/Sojasauce) garen.
2. Gurke hobeln.
3. Mit Dill und Zitrone marinieren.
4. Fisch auf dem Gurkensalat anrichten.

Stoffwechsel-Tipp: Magerer Fisch pur – ideal für die strenge Phase.

Auch für Darmkur geeignet – ✓ Ja

Tofu-Gemüse-Wok

 Portionen 2  Zubereitung 20 Min Schwierigkeit ★★☆☆☆

Transformation: ja · Stabilisierung: ja

Zu beachten: max. 30 g Kohlenhydrate pro Tag · Zutaten-Etiketten prüfen.

Zutaten

- 250 g Tofu
- 200 g Brokkoli
- 1 Paprika
- 1 Pak Choi
- zuckerfreie Sojasauce
- Ingwer, Knoblauch

Zubereitung

1. Tofu würfeln.
2. In Wasser/Sojasauce anbraten.
3. Gemüse zugeben und bissfest garen.
4. Mit Ingwer und Knoblauch abschmecken.

Stoffwechsel-Tipp: Vegane Eiweißquelle – ganz ohne Öl im Wok zubereitet.

Auch für Darmkur geeignet – ✓ Sehr gut geeignet

Garnelen-Gemüse-Pfanne mit Zitronen-Kräutern

 **Portionen** 2  **Zubereitung** 25 Min **Schwierigkeit** ★★☆☆☆

Transformation: nach Anpassung · **Stabilisierung: ja**

Zu beachten: max. 30 g Kohlenhydrate pro Tag · Zutaten-Etiketten prüfen.

Für die Transformation Olivenöl durch Wasser oder Sojasauce ersetzen.

Zutaten

- 400 g Garnelen
- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 200 g grüner Spargel oder Bohnen
- 1 TL Olivenöl
- Knoblauch nach Wunsch
- Zitronensaft
- Petersilie

Zubereitung

1. Garnelen vorbereiten.
2. Gemüse in Streifen schneiden.
3. Gemüse kurz anbraten.
4. Garnelen hinzufügen und gar ziehen lassen.
5. Mit Zitrone und Kräutern abschmecken.

Stoffwechsel-Tipp: Sehr schnelle proteinreiche Mahlzeit für stressige Tage.

Auch für Darmkur geeignet – ✓ Sehr gut geeignet. Durch hohen Gemüseanteil.

KAPITEL 3

Familienküche

9 Rezepte

Puten-Gemüse-Curry mit Kokos und Limette

 **Portionen** 4  **Zubereitung** 40 Min **Schwierigkeit** ★★☆☆☆

Transformation: nach Anpassung · **Stabilisierung: ja**

Zu beachten: max. 30 g Kohlenhydrate pro Tag · Zutaten-Etiketten prüfen.

Für die Transformation ohne Öl und Kokosmilch zubereiten. Möhren weglassen oder erst roh als separate Beilage servieren.

Zutaten

- 600 g Putenbrust
- 1 Zucchini
- 2 Karotten
- 1 rote Paprika
- 200 g Brokkoli
- 200 ml leichte Kokosmilch
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Currypulver
- 1 TL Kurkuma
- 1 Stück Ingwer
- Limettensaft
- frische Kräuter

Zubereitung

1. Putenbrust in Streifen schneiden und würzen.
2. In Olivenöl scharf anbraten und herausnehmen.
3. Gemüse schneiden und im Bratensatz anrösten.
4. Mit Brühe und Kokosmilch ablöschen.
5. Gewürze und Ingwer hinzufügen.
6. Fleisch wieder dazugeben und ca. 10 Minuten ziehen lassen.
7. Mit Limettensaft abschmecken.

Stoffwechsel-Tipp: Durch die Kombination aus Protein und großem Gemüseanteil entsteht eine sättigende Mahlzeit mit klarer Struktur.

Auch für Darmkur geeignet – ✓ Ja. Mehr Gemüsevielfalt und ggf. kleinere Fleischportion.

Rinderstreifen mit Asia-Gemüse

 **Portionen** 3  **Zubereitung** 35 Min **Schwierigkeit** ★★☆☆☆

Transformation: nach Anpassung · **Stabilisierung: ja**

Zu beachten: max. 30 g Kohlenhydrate pro Tag · Zutaten-Etiketten prüfen.

Für die Transformation Sesam und Sesamöl weglassen. Möhren nicht mitgaren, sondern roh separat servieren oder durch Zucchini ersetzen.

Zutaten

- 450 g Rinderhüfte oder mageres Rindfleisch
- 1 Pak Choi oder Chinakohl
- 2 Karotten
- 1 Paprika
- 200 g Champignons
- 1 Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe (optional)
- 1 EL Sesam
- 1 TL Sesamöl
- Limettensaft

Zubereitung

1. Fleisch in dünne Streifen schneiden.
2. Sehr heiß kurz anbraten.
3. Gemüse separat bissfest garen.
4. Alles zusammenführen.
5. Mit Ingwer, Limette und Sesam abschließen.

Stoffwechsel-Tipp: Mageres Rindfleisch bietet eine abwechslungsreiche Alternative zu Geflügel und Fisch.

Auch für Darmkur geeignet – ✓ Bedingt geeignet. Gemüseanteil erhöhen und Fleischmenge moderat halten.

Low-Carb-Lasagne mit Zucchini

 **Portionen** 4  **Zubereitung** 60 Min **Schwierigkeit** ★★★★★

Transformation: nach Anpassung · **Stabilisierung: ja**

Zu beachten: max. 30 g Kohlenhydrate pro Tag · Zutaten-Etiketten prüfen.

Für die Transformation nur Hüttenkäse/Harzer statt geriebenem Käse. Passierte Tomaten ohne Zuckerzusatz sparsam verwenden und in die tägliche Kohlenhydratmenge einrechnen.

Zutaten

- 3 große Zucchini
- 500 g mageres Rinderhack oder Putenhack
- 400 g passierte Tomaten
- 1 Zwiebel
- 150 g Hüttenkäse
- 100 g geriebener Käse
- Basilikum
- Oregano

Zubereitung

1. Zucchini längs in dünne Scheiben schneiden.
2. Hackfleisch mit Zwiebel anbraten.
3. Tomaten und Kräuter hinzufügen.
4. Abwechselnd Sauce, Zucchini und Hüttenkäse schichten.
5. Mit Käse abschließen.
6. Bei 180 °C ca. 35 Minuten backen.

Stoffwechsel-Tipp: Ein Klassiker neu interpretiert: viel Gemüse, viel Geschmack, weniger schnelle Kohlenhydrate.

Auch für Darmkur geeignet – ✓ Bedingt geeignet. Mit mehr Gemüse und weniger Käse leichter gestalten.

Gefüllte Hähnchenbrust mit Spinat und Kräutern

 **Portionen** 4  **Zubereitung** 50 Min **Schwierigkeit** ★★★★★☆

Transformation: nach Anpassung · **Stabilisierung: ja**

Zu beachten: max. 30 g Kohlenhydrate pro Tag · Zutaten-Etiketten prüfen.

Für die Transformation ausschließlich Hüttenkäse der Magerstufe oder Magerquark verwenden und ohne Öl garen.

Zutaten

- 4 Hähnchenbrustfilets (ca. 700 g)
- 200 g Blattspinat
- 150 g Frischkäse oder Hüttenkäse
- 1 Knoblauchzehe (optional)
- Petersilie
- Zitronenabrieb
- Pfeffer
- 1 EL Olivenöl

Zubereitung

1. Hähnchenbrust seitlich einschneiden.
2. Spinat mit Frischkäse und Kräutern vermengen.
3. Fleisch füllen und verschließen.
4. Kurz anbraten.
5. Bei 180 °C ca. 25 Minuten fertig garen.

Stoffwechsel-Tipp: Ein Gericht mit Restaurantcharakter, das trotzdem in einen strukturierten Ernährungsplan passt.

Auch für Darmkur geeignet – ✓ Ja. Mit zusätzlichem Gemüse servieren.

Steak mit Kräutergemüse und Ofen-Champignons

 **Portionen** 2  **Zubereitung** 45 Min **Schwierigkeit** ★★★★★

Transformation: nach Anpassung · **Stabilisierung: ja**

Zu beachten: max. 30 g Kohlenhydrate pro Tag · Zutaten-Etiketten prüfen.

Für die Transformation Gemüse ohne Öl, nur mit Kräutern garen. Hinweis: Die 60–80 g pro Tag beziehen sich auf reines Protein, nicht auf die Fleischmenge – 180–200 g mageres Steak sind damit passend.

Zutaten

- 2 Rindersteaks à ca. 180–200 g
- 400 g Champignons
- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- Rosmarin
- Thymian
- Petersilie
- Pfeffer
- etwas Zitronensaft

Zubereitung

1. Gemüse grob schneiden und mit Olivenöl und Kräutern vermengen.
2. Bei 190 °C ca. 25 Minuten im Ofen garen.
3. Steaks auf Zimmertemperatur bringen und würzen.
4. In einer heißen Pfanne von beiden Seiten braten.
5. Kurz ruhen lassen und mit Gemüse servieren.

Stoffwechsel-Tipp: Eine hochwertige Proteinquelle kombiniert mit viel Gemüse sorgt für eine klare, sättigende Mahlzeit.

Auch für Darmkur geeignet – ✓ Bedingt geeignet. Gemüseanteil erhöhen und Fleischportion kleiner wählen.

Asia-Protein-Bowl mit Hähnchen und Sesam

 **Portionen** 3  **Zubereitung** 40 Min **Schwierigkeit** ★★☆☆☆

Transformation: nach Anpassung · **Stabilisierung: ja**

Zu beachten: max. 30 g Kohlenhydrate pro Tag · Zutaten-Etiketten prüfen.

Für die Transformation ohne Edamame, Sesamöl und Sesam. Möhren nicht mitgaren, sondern roh separat servieren.

Zutaten

- 450 g Hähnchenbrust
- 1 Brokkoli
- 2 Karotten
- 1 Gurke
- 150 g Edamame
- 1 EL Sesam
- Dressing: 2 EL Sojasauce, Limettensaft, Ingwer, etwas Sesamöl

Zubereitung

1. Hähnchen würzen und anbraten.
2. Brokkoli und Edamame kurz garen.
3. Gemüse vorbereiten und anrichten.
4. Hähnchen ergänzen.
5. Dressing darübergerben und mit Sesam bestreuen.

Stoffwechsel-Tipp: Ideal als vorbereitete Mahlzeit für mehrere Tage.

Auch für Darmkur geeignet – ✓ Sehr gut geeignet. Viele verschiedene Gemüsekomponenten.

Low-Carb-Gemüse-Tacos mit Proteinfüllung

 **Portionen** 4  **Zubereitung** 45 Min **Schwierigkeit** ★★★★★

Transformation: nach Anpassung · **Stabilisierung: ja**

Zu beachten: max. 30 g Kohlenhydrate pro Tag · Zutaten-Etiketten prüfen.

Für die Transformation Avocado weglassen.

Zutaten

- 8 große Salatblätter als Taco-Hülle
- 400 g Putenhack oder Rinderhack
- 1 Paprika
- 1 Zucchini
- 1 Tomate
- 1 Avocado
- Limettensaft
- Koriander oder Petersilie

Zubereitung

1. Hackfleisch würzen und anbraten.
2. Gemüse klein schneiden und hinzufügen.
3. Salatblätter vorbereiten.
4. Mit Fleisch-Gemüse-Mischung füllen.
5. Mit Avocado und Limette verfeinern.

Stoffwechsel-Tipp: Ein bekanntes Lieblingsgericht als proteinreiche Variante.

Auch für Darmkur geeignet – ✓ Ja. Mit mehr Gemüse und Kräutern.

Mediterrane Hähnchenpfanne mit Feta

 **Portionen** 4  **Zubereitung** 35 Min **Schwierigkeit** ★★☆☆☆

Transformation: nach Anpassung · **Stabilisierung: ja**

Zu beachten: max. 30 g Kohlenhydrate pro Tag · Zutaten-Etiketten prüfen.

Für die Transformation Harzer statt Feta, ohne Oliven und Öl. Tomaten nur in kleiner Menge.

Zutaten

- 600 g Hähnchenbrust
- 2 Zucchini
- 1 Paprika
- 250 g Tomaten
- 100 g Feta
- Oliven
- Basilikum
- 1 EL Olivenöl

Zubereitung

1. Hähnchen würfeln und anbraten.
2. Gemüse ergänzen.
3. Mit Kräutern würzen und garen.
4. Feta und Basilikum kurz vor dem Servieren hinzufügen.

Stoffwechsel-Tipp: Ein einfaches Gericht, das nach mediterraner Küche schmeckt und trotzdem proteinorientiert bleibt.

Auch für Darmkur geeignet – ✓ Sehr gut geeignet. Gemüseanteil kann beliebig erhöht werden.

Auberginen-Pizza mit Proteinbelag

 **Portionen** 2  **Zubereitung** 40 Min **Schwierigkeit** ★★☆☆☆

Transformation: nach Anpassung · **Stabilisierung: ja**

Zu beachten: max. 30 g Kohlenhydrate pro Tag · Zutaten-Etiketten prüfen.

Für die Transformation nur Hüttenkäse, keinen Mozzarella. Tomatensauce ohne Zuckerzusatz, ohne Öl und mit niedrigem Kohlenhydratgehalt.

Zutaten

- 2 große Auberginen
- 150 g Hüttenkäse
- 100 g Mozzarella
- 150 g Putenbruststreifen
- Tomatensauce ohne Zuckerzusatz
- Basilikum
- Oregano

Zubereitung

1. Auberginen längs in Scheiben schneiden.
2. Kurz im Ofen vorbacken.
3. Mit Tomatensauce bestreichen.
4. Mit Proteinbelag und Käse belegen.
5. Weitere 15 Minuten backen.

Stoffwechsel-Tipp: Eine Alternative zu klassischer Pizza mit deutlich höherem Gemüseanteil.

Auch für Darmkur geeignet – ✓ Bedingt geeignet. Bei empfindlicher Verdauung Käsemenge reduzieren.

KAPITEL 4

Premium & für Gäste

5 Rezepte

Lachs-Avocado-Tatar mit Kräutern

 **Portionen** 4  **Zubereitung** 30 Min **Schwierigkeit** ★★★★★

Transformation: nein · **Stabilisierung:** ja

Zu beachten: max. 30 g Kohlenhydrate pro Tag · Zutaten-Etiketten prüfen.

Lachs (fetter Fisch) und Avocado sind erst ab der Stabipphase erlaubt. Lebensmittelsicherheit: nur ausdrücklich für Rohverzehr geeigneten, durchgehend gekühlten Lachs verwenden; nicht geeignet für Schwangere, immungeschwächte Personen und weitere Risikogruppen.

Zutaten

- 400 g frisches Lachsfilet (Qualität für Rohverzehr beachten)
- 1 Avocado
- ½ Gurke
- Schnittlauch
- Dill
- Zitronensaft
- Pfeffer

Zubereitung

1. Lachs sehr fein würfeln.
2. Avocado und Gurke vorbereiten.
3. Mit Kräutern und Zitrone vorsichtig vermengen.
4. Kalt servieren.

Stoffwechsel-Tipp: Eine elegante Mahlzeit mit hochwertigem Protein und gesunden Fetten.

Auch für Darmkur geeignet – ✓ Ja. Mit zusätzlichem Gemüse servieren.

Surf & Turf Gemüsevariation

 **Portionen** 4  **Zubereitung** 60 Min **Schwierigkeit** ★★★★★

Transformation: nach Anpassung · **Stabilisierung: ja**

Zu beachten: max. 30 g Kohlenhydrate pro Tag · Zutaten-Etiketten prüfen.

Für die Transformation ohne Olivenöl, in Wasser/Sojasauce garen.

Zutaten

- 400 g Rinderfilet oder Rinderstreifen
- 300 g Garnelen
- 1 Fenchel
- 2 Zucchini
- 1 Paprika
- Kräuter
- Zitronensaft
- Olivenöl

Zubereitung

1. Gemüse im Ofen oder der Pfanne zubereiten.
2. Rindfleisch kurz und heiß braten.
3. Garnelen separat garen.
4. Alles gemeinsam anrichten.

Stoffwechsel-Tipp: Ein besonderes Gericht, das zeigt: proteinbewusste Ernährung kann hochwertig und festlich sein.

Auch für Darmkur geeignet – ✓ Bedingt geeignet. Gemüseanteil erhöhen.

Gourmet-Protein-Teller mit Gemüsevariation

 **Portionen** 4  **Zubereitung** 60 Min **Schwierigkeit** ★★★★★

Transformation: nach Anpassung · **Stabilisierung: ja**

Zu beachten: max. 30 g Kohlenhydrate pro Tag · Zutaten-Etiketten prüfen.

Für die Transformation geröstete Samen weglassen, Kräuterquark aus Magerquark. Möhren ausschließlich roh anrichten oder durch Fenchel bzw. Zucchini ersetzen.

Zutaten

- 600 g Hähnchenbrust oder Fisch
- Brokkoli
- Karotten
- Fenchel
- Kräuterquark
- geröstete Samen
- Zitronen-Kräuter-Dressing

Zubereitung

1. Proteinquelle schonend garen.
2. Gemüse unterschiedlich zubereiten.
3. Kräuterquark herstellen.
4. Alles bewusst auf Tellern anrichten.

Stoffwechsel-Tipp: Die Präsentation verändert die Wahrnehmung: gesundes Essen darf Genuss und Qualität vermitteln.

Auch für Darmkur geeignet – ✓ Sehr gut geeignet.

Festliche Low-Carb-Bowl

 **Portionen** 4  **Zubereitung** 50 Min **Schwierigkeit** ★★★★★

Transformation: nach Anpassung · **Stabilisierung: ja**

Zu beachten: max. 30 g Kohlenhydrate pro Tag · Zutaten-Etiketten prüfen.

Für die Transformation Hähnchen oder Tofu statt Lachs, ohne Avocado und Kürbiskerne.

Zutaten

- 500 g Hähnchen, Lachs oder Tofu
- Blattsalat
- geröstete Paprika
- Zucchini
- Avocado
- Kräuterdressing
- Kürbiskerne

Zubereitung

1. Gemüse vorbereiten.
2. Proteinquelle garen.
3. Alle Komponenten getrennt anrichten.
4. Mit Dressing und Samen verfeinern.

Stoffwechsel-Tipp: Bowl-Konzepte erleichtern Portionskontrolle und Vorbereitung.

Auch für Darmkur geeignet – ✓ Sehr gut geeignet.

Stoffwechsel-Menü für Gäste

 **Portionen** 4  **Zubereitung** 90 Min **Schwierigkeit** ★★★★★

Transformation: nach Anpassung · **Stabilisierung: ja**

Zu beachten: max. 30 g Kohlenhydrate pro Tag · Zutaten-Etiketten prüfen.

Für die Transformation mageren Fisch statt Lachs, Dessert ohne Nüsse. Auch hier gilt: insgesamt max. rund 30 g Kohlenhydrate pro Tag.

Zutaten

- Vorspeise: Gurken-Kräuter-Suppe
- Hauptgang: Lachsfilet mit mediterranem Gemüse
- Dessert: Skyr-Beeren-Creme mit Nüssen
- frische Kräuter, Zitrone

Zubereitung

1. Suppe vorbereiten und kalt stellen.
2. Gemüse schneiden und im Ofen garen.
3. Lachs frisch zubereiten.
4. Dessert aus Skyr, Beeren und Nüssen anrichten.

Stoffwechsel-Tipp: Eine strukturierte Ernährung funktioniert langfristig besser, wenn sie auch soziale Situationen und Genussmomente berücksichtigt.

Auch für Darmkur geeignet – ✓ Ja. Mit individueller Anpassung der Portionsgrößen.

Wochenplan

Tag	Frühstück	Mittag	Abend
Mo	Protein-Beeren-Bowl	Hähnchen-Gemüse-Bowl	Kabeljau mit Gurkensalat
Di	Grüner Protein-Smoothie	Thunfisch-Ei-Salat	Zucchini-Nudeln mit Pute
Mi	Eier-Muffins	Tofu-Gemüse-Wok	Garnelen-Gemüse-Pfanne
Do	Skyr-Zimt-Creme + Shake	Puten-Gemüse-Curry	Steak mit Kräutergemüse
Fr	Protein-Beeren-Bowl	Asia-Protein-Bowl	Mediterrane Hähnchenpfanne
Sa	Grüner Protein-Smoothie	Rinderstreifen Asia	Low-Carb-Lasagne
So	Eier-Muffins	Gefüllte Hähnchenbrust	Stoffwechsel-Menü für Gäste

Transformationsphase: ohne Öl (Wasser/Sojasauce), Premium-Rezepte mit Lachs/Avocado/Nüssen erst ab Stabiphase. Snacks bei Hunger: Skyr, Harzer, Gemüsesticks, extra Proteinshake. Täglich mind. 3 Liter Wasser, max. 30 g Kohlenhydrate.

Einkaufsliste

Gemüse & Kräuter

- ☐ Brokkoli, Zucchini, Paprika, Gurke
- ☐ Blattsalat, Spinat, Pak Choi / Chinakohl
- ☐ Champignons, Fenchel, Zwiebeln, Knoblauch
- ☐ grüner Spargel oder Bohnen, Tomaten, Aubergine
- ☐ Karotten (roh), Ingwer, frische Kräuter

Eiweiß · Fleisch & Fisch

- ☐ Hähnchenbrust, Putenbrust / Putenhack
- ☐ mageres Rinderhack, Rindersteak / -filet
- ☐ Kabeljau, Thunfisch (ohne Öl), Garnelen
- ☐ Lachsfilet (erst Stabiphase)

Milchprodukte & Vegetarisch

- ☐ Magerquark, Skyr, Hüttenkäse (Magerstufe)
- ☐ Harzer Käse, Eier / Eiklar, Tofu
- ☐ Feta / Mozzarella, Edamame (erst Stabiphase)

Vorrat & Würze

- ☐ passierte Tomaten (ohne Zucker), zuckerfreie Sojasauce
- ☐ Gemüsebrühe, Senf (ohne Zucker), Curry, Kurkuma
- ☐ Limetten, Zitronen, Basilikum, Oregano
- ☐ Erythrit, Zimt, leichte Kokosmilch (Stabiphase)

Nur ab Stabiphase (Fette)

- ☐ Olivenöl, Sesamöl, Sesam
- ☐ Kürbiskerne / Nüsse, Avocado
- ☐ Mozzarella, Oliven