

LOW CARB

Mittagessen

50 Rezepte zum Abnehmen und Genießen

riva



Inhalt

7	Putenbrust-Gemüse-Pfanne
9	Gefüllte Paprika
10	Lachssteak mit Gemüse
12	Putenbrust-Brokkoli-Auflauf
13	Hackfleisch-Brokkoli-Auflauf
14	Rindersteak mit Salat
15	Lachs mit Paprika und grünen Bohnen
17	Gefüllte Aubergine
18	Dorschfilet mit Paprikamix
19	Hähnchenbrust mit Champignons
21	Zucchininudeln mit Garnelen
22	Frikadellen
23	Mozzarellafrikadellen
25	Zoodles bolognese
26	Gebratener Lachs auf Salat
29	Kürbis-Hackfleisch-Auflauf
30	Lasagne
33	Brokkoli-Käse-Auflauf
34	Lachs mit Brokkoli
35	Hähnchenbrust mit Zitrone
36	Zucchini-Tomaten-Auflauf
39	Cordon bleu mit Salat
40	Blumenkohlpüree
43	Frikadellen mit Gewürzgurken
44	Lachs auf fruchtigem Salat
47	Hähnchencurry



- 48 Zucchininudeln mit Tomaten und Garnelen
- 51 Gefüllte Zucchini mit Hähnchenbrust
- 52 Blumenkohl-Tomaten-Auflauf
- 55 Zucchini-Käse-Auflauf
- 56 Runde Eierlasagne
- 59 Gefüllte Paprika mit Hackfleisch
- 60 Schaschlik
- 63 Gefüllte Zucchini
- 64 Hähnchenbrust mit Pilzsauce
- 67 Zucchininudeln mit Tomaten
- 68 Lachsfilet mit grünen Bohnen
- 71 Hackbällchen in Tomatensauce
- 72 Schweinegeschnetzeltes mit Pilzen
- 75 Rindergulasch
- 76 Überbackene Paprika
- 79 Parmesanschnitzel
- 80 Cevapcici
- 83 Gefüllte Rouladen
- 84 Fischstäbchen
- 87 Zucchini cremesuppe
- 88 Tomatensuppe
- 91 Sahnige Blumenkohlsuppe
- 92 Gefüllte Spitzpaprika mit Feta
- 94 Putenbrust-Paprika-Spieße