

Intervallfasten LOW CARB

60 Rezepte zum Abnehmen und Genießen
für die 5:2- und 16:8-Methode

© 2021 des Titels »Intervallfasten Low Carb« (978-3-7423-1639-4) by riva Verlag,
München/Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.rv-vg.de

riva



© 2021 des Titels »Intervallfasten Low Carb« (978-3-7423-1639-4) by Ina Verlag, München/Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.ina-verlag.de



Inhalt

8 Intervallfasten mit Low Carb

Rezepte für die Fastentage

13 Frühstück

- 14 Fluffiges Omelett mit Paprika
- 15 Grüner Frühstücks-Smoothie
- 16 Frischkäse mit Beeren
- 17 Chia-Pudding mit Beeren
- 18 Power-Kaffee-Smoothie

19 Mittagessen

- 20 Rucola-Tomaten-Salat
- 21 Kalte Gurkensuppe
- 22 Salatwraps
- 24 Zoodles mit Tomaten und Walnüssen
- 26 Gemüsesuppe

27 Abendessen

- 28 Zoodles mit getrockneten Tomaten
- 29 Überbackene Gemüseburger
- 30 Gemüsesticks mit Dip
- 32 Grüne Erbsensuppe
- 34 Auberginenauflauf



Rezepte für fastenfreie Tage

35 Frühstück

- 36 Pfannkuchen mit Creme und Beeren
- 38 Müsli mit Joghurt und Beeren
- 40 Fluffiges gefülltes Omelett
- 42 Leinsamen-Sandwich
- 44 Tomaten-Rührei-Muffins
- 45 Grüner Power-Smoothie
- 46 Gefülltes Omelett
- 47 Gefüllte Tomaten mit Thunfisch
- 48 Grüne Smoothie-Bowl
- 50 Low-Carb-Protein-Pancakes
- 52 Apfelpfannkuchen
- 54 Gefüllte Avocado mit Shrimps
- 55 Smoothie-Bowl mit Beeren
- 56 Grüner Smoothie mit Apfel
- 58 Schoko-Kokos-Shake



59 Mittagessen

- 60 Zoodles-Bolognese
- 62 Chili con Carne
- 63 Lachs mit gekochtem Gemüse
- 64 Zucchini-Käseauflauf
- 66 Brokkoli-Käse-Bites
- 68 Lachs mit Mandelkruste und Püree
- 70 Hähnchenbrust mit Salat
- 72 Low-Carb-Bowl
- 73 Brokkoli-Käse-Auflauf
- 74 Gefüllte Zucchini
- 75 Champignon-Cremesuppe



- 76 Cremige Zucchinisuppe
- 78 Gefüllte Paprika mit Hackfleisch und Feta
- 80 Tomaten-Auberginen-Auflauf
- 82 Gefüllte Zucchinirollchen

83 Abendessen

- 84 Brokkoli-Pizza mit Avocado
- 86 Low-Carb-Cheeseburger
- 87 Lachs mit Salsa-Salat
- 88 Low-Carb-Pizzaschnecken
- 90 Gebackene Zucchinisticks
- 92 Gefüllte Zucchiniröhre mit Karotten
- 93 Zucchininudeln mit Garnelen
- 94 Grüne-Bohnen-Salat mit Hähnchen
- 96 Zoodles mit buntem Gemüse
- 98 Mini-Auberginen-Pizza
- 100 Hackfleisch mit Bohnen
- 101 Tomaten-Zucchini-Ratatouille
- 102 Brokkoli-Käse-Puffer
- 104 Gemüsemuffins
- 105 Hähnchen-Gurken-Salat

106 Wochenpläne

