

Keto Wochenplan von Ketoliebe

Alle Rezepte findest du entweder auf www.ketoliebe.com oder auf Instagram @Keto.Liebe
 Ich habe alles verlinkt. Klicke, und schon landest du bei dem jeweiligen Rezept!

	7/8 Uhr	10 Uhr Frühstück	14 Uhr Mittagessen	16 Uhr Snack / Dessert	18 Uhr Abendessen
Montag	MCT Kaffee	2x Keto-Toast mit Gouda und Schinken	Keto Kohlrabi Carbonara	MCT Riegel Mandel	Salatwrap mit Käse, Ei und Lachs
Dienstag	MCT Kaffee	Brötchen mit Tomate-Mozzarella	Keto Wrap mit Hühnchen	Spekulatius Eis	Rindfleisch mit Salat
Mittwoch	MCT Kaffee	Keto Wrap im Sandwichmaker	Spinat-Feta-Quiche	Cheesecake im Glas mit Beeren	Ketobrötchen mit Butter und Rührei und Speck
Donnerstag	MCT Kaffee	Cheesecake im Glas mit Beeren, Nüssen, Chia	Spinat-Feta-Quiche Rest, dazu gebratene Garnelen	Pancakes mit Sahne und Beeren	Toast Spiegelei mit Speck
Freitag	MCT Kaffee	2x Knäckebrot mit Aufschnitt und 1 Ei	Kohlrabipommes mit Chicken Wings	Wackelpudding ohne Zucker	2x Keto-Toast mit Gouda und Schinken
Samstag	MCT Kaffee	Keto-Milchreis mit zuckerfreien Chocolate Chips	falsches Kartoffelgratin	MCT Riegel Cookie	2x Knäckebrot mit Käse und Gurke
Sonntag	MCT Kaffee	Ketobrötchen mit Käse und 1 Ei	Rest falsches Kartoffelgratin mit Hühnchen	Baileys mit viel Sahne, dazu Mandeln	Wrap mit Lachs

So mache ich das:

Esse Snack und Abendessen zusammen um 16 Uhr und faste bis zum Morgen!

Stand Jan 2021 / Für diese Shops gilt der Rabattcode KETOLIEBE	
www.swisspointofcare.com/ref/33/	MCT Pulver, Riegel, Öl, Messgerät, Teststreifen
https://shop.keto-up.de/	Keto-Toast, Keto Brötchen, Wrap
www.shileo.de	Milchreis von Shileo
www.itsketo.baby	MCT Pulver