

# Low Carb Wochenplan für Anfänger

Klassischer Wochenplan zum Selbstauffüllen

Tag	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Notizen / Einkauf
Montag	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>
Dienstag	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>
Mittwoch	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>
Donnerstag	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>
Freitag	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>
Samstag	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>
Sonntag	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>

## Teller-Formel

Gemüse oder Salat + Eiweiß + etwas Fett

## Meine 3 schnellen Notlösungen

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Vorbereiten

Eier       Gemüse       Reste

# Mein flexibler Low Carb Wochenplan

Für Anfänger: planen, einkaufen, vorbereiten und flexibel bleiben

## Montag

Frühstück: \_\_\_\_\_

Mittag: \_\_\_\_\_

Abend: \_\_\_\_\_

## Dienstag

Frühstück: \_\_\_\_\_

Mittag: \_\_\_\_\_

Abend: \_\_\_\_\_

## Mittwoch

Frühstück: \_\_\_\_\_

Mittag: \_\_\_\_\_

Abend: \_\_\_\_\_

## Donnerstag

Frühstück: \_\_\_\_\_

Mittag: \_\_\_\_\_

Abend: \_\_\_\_\_

## Freitag

Frühstück: \_\_\_\_\_

Mittag: \_\_\_\_\_

Abend: \_\_\_\_\_

## Samstag

Frühstück: \_\_\_\_\_

Mittag: \_\_\_\_\_

Abend: \_\_\_\_\_

## Sonntag

Frühstück: \_\_\_\_\_

Mittag: \_\_\_\_\_

Abend: \_\_\_\_\_

## Wochen-Notiz

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Einkaufsliste

### Gemüse & Salat

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Eiweiß

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Fett & Geschmack

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Vorrat

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Was kann ich vorbereiten?

- Eier kochen       Gemüse waschen       Auflauf planen       Reste einpacken       Dressing extra