## Low-Carb Rezept: Feuriger Rinderwok



## Nährwertangaben

Angaben pro Portion

Kalorien 333 kcal

Protein 40.5g

Kohlenhydrate 7.1g

Fett 12.9g

Ballaststoffe 3.1g

Kalorien pro Gramm:

Fett 9 • Kohlenhydrate 4 • Protein 4

## Zutaten für die Low-Carb Mahlzeit:

- 200g Rindfleisch
- 30g Paprika
- 30g Fisolen
- 30g Kidney Bohnen
- 5ml Sesamöl
- Pfeffer
- Salz
- Chilipulver
- Knoblauchpulver

Empfehlung zum Rinderwok: 1 Tasse GymTea (100% natürlich)



## **Zubereitung der Low-Carb Mahlzeit:**

1/2

Das Rindfleisch in feine Streifen schneiden und ca. 12 - 15 Minuten anbraten. Das Gemüse klein schneiden und nach ca. 5 Minuten in die Pfanne geben und mit anbraten. Das ganze würzen mit Pfeffer, Salz, Knoblauchpulver und Chilipulver (scharf!). Zum Schluss etwas Sesamöl darüber geben. Diese Low-Carb Mahlzeit liefert dir 40g Eiweiß und nur 7g Kohlenhydrate.

Mit unserem <u>Kalorienbedarfsrechner</u> kannst du dir deine benötigten Kalorien ausrechnen, um Muskulatur aufzubauen oder Fett zu verlieren. Individuelle Ernährungspläne gibt es <u>hier</u>.

Guten Appetit und bleib fit!

Produktempfehlung für den Rinderwok:

2/2