

Meal Plan - 2900 Kalorien Keto- und Intervallfasten-Ernährungsplan



[Grocery List](#) [Day 1](#) [Day 2](#) [Day 3](#) [Day 4](#) [Day 5](#) [Day 6](#) [Day 7](#) [Recipes](#)

Vergiss nicht, deinen Plan für nächste Woche auf <https://www.strongrfastr.com> zu erstellen

Day 1 2926 kcal ● 249g Protein (34%) ● 206g Fett (63%) ● 14g Kohlenhydrate (2%) ● 6g Ballaststoffe (1%)

Mittagessen

1525 kcal, 121g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 112g Fett



[Keto frittiertes Hähnchen \(low carb\)](#)
24 oz- 1404 kcal



[Geröstete Tomaten](#)
2 Tomate(n)- 119 kcal

Abendessen

1400 kcal, 127g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 94g Fett



[Zucchini-Nudeln mit Bacon](#)
569 kcal



[Brathähnchen \(Rotisserie\)](#)
14 oz- 833 kcal

Day 2 2895 kcal ● 219g Protein (30%) ● 216g Fett (67%) ● 12g Kohlenhydrate (2%) ● 7g Ballaststoffe (1%)

Mittagessen

1525 kcal, 121g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 112g Fett



[Keto frittiertes Hähnchen \(low carb\)](#)
24 oz- 1404 kcal



[Geröstete Tomaten](#)
2 Tomate(n)- 119 kcal

Abendessen

1370 kcal, 98g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 104g Fett



[Ofenlachs mit Pekannüssen und Pesto](#)
16 oz- 1290 kcal



[Zucchini-Nudeln mit Knoblauch](#)
82 kcal

Day 3 2868 kcal ● 202g Protein (28%) ● 203g Fett (64%) ● 31g Kohlenhydrate (4%) ● 28g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

1405 kcal, 64g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 115g Fett



[Spargel](#)
376 kcal



[Italienische Wurst](#)
4 Stück- 1028 kcal

Abendessen

1465 kcal, 138g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 88g Fett



[Pekannüsse](#)
1/2 Tasse- 366 kcal



[Buffalo-Hähnchen-Romaine-Wrap](#)
5 Wrap- 1098 kcal

Day 4 2915 kcal ● 270g Protein (37%) ● 186g Fett (57%) ● 29g Kohlenhydrate (4%) ● 11g Ballaststoffe (1%)

Mittagessen

1405 kcal, 64g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 115g Fett



Spargel
376 kcal



Italienische Wurst
4 Stück- 1028 kcal

Abendessen

1510 kcal, 207g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 71g Fett



Hähnchenbrust mit Balsamico
28 oz- 1105 kcal



Zucchini-Nudeln mit Bacon
407 kcal

Day 5 2890 kcal ● 294g Protein (41%) ● 177g Fett (55%) ● 16g Kohlenhydrate (2%) ● 14g Ballaststoffe (2%)

Mittagessen

1480 kcal, 180g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 82g Fett



Zucchini-Nudeln mit Knoblauch
163 kcal



Rinderbraten
1319 kcal

Abendessen

1410 kcal, 114g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 95g Fett



Zucchini-Nudeln mit Bacon
325 kcal



Brokkoli mit Butter
3 2/3 Tasse- 490 kcal



Einfacher gebratener Kabeljau
16 oz- 593 kcal

Day 6 2890 kcal ● 294g Protein (41%) ● 177g Fett (55%) ● 16g Kohlenhydrate (2%) ● 14g Ballaststoffe (2%)

Mittagessen

1480 kcal, 180g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 82g Fett



Zucchini-Nudeln mit Knoblauch
163 kcal



Rinderbraten
1319 kcal

Abendessen

1410 kcal, 114g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 95g Fett



Zucchini-Nudeln mit Bacon
325 kcal



Brokkoli mit Butter
3 2/3 Tasse- 490 kcal



Einfacher gebratener Kabeljau
16 oz- 593 kcal

Day 7 2950 kcal ● 243g Protein (33%) ● 201g Fett (61%) ● 25g Kohlenhydrate (3%) ● 17g Ballaststoffe (2%)

Mittagessen

1495 kcal, 77g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 122g Fett



Lachs-Salat-Romaine-Wrap
944 kcal



Pekannüsse
3/4 Tasse- 549 kcal

Abendessen

1455 kcal, 167g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 79g Fett



Unter dem Grill gebratene Tilapia mit Parmesan
26 2/3 oz- 1311 kcal



Einfache Zoodles
1 Zucchini- 145 kcal

Schweinefleischprodukte

- ☐ Speck, roh
10 Scheibe(n) (283g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Zucchini
5 1/2 groß (1793g)
- ☐ Tomaten
3 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (426g)
- ☐ Knoblauch
1 1/4 Zehe (4g)
- ☐ Römersalat
11 Blatt außen (308g)
- ☐ Spargel
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
7 1/3 Tasse (667g)
- ☐ Zwiebel
3 EL, fein gehackt (45g)
- ☐ Sellerie, roh
3 Stiel, klein (12,5 cm) (51g)

Andere

- ☐ Rotisserie-Hähnchen, gekocht
14 oz (397g)
- ☐ Schweineschwarten
1 1/2 oz (43g)
- ☐ Hähnchenschenkel, mit Haut
3 lbs (1361g)
- ☐ Italienische Schweinewurst, roh
8 Stück (861g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung
1 TL (3g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Cajun-Gewürz
2 TL (5g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/4 oz (7g)
- ☐ Salz
2/3 oz (19g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Hot Sauce
3 EL (mL)
- ☐ Pesto
4 EL (64g)
- ☐ Frank's RedHot Sauce
6 3/4 EL (mL)

Fette und Öle

- ☐ Öl
3 oz (mL)
- ☐ Olivenöl
1/3 lbs (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
1/2 Tasse (mL)
- ☐ Mayonnaise
1/2 Tasse (mL)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Pekannüsse
5 oz (142g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Lachs
2 2/3 Filet(s) (je ca. 170 g) (453g)
- ☐ Kabeljau, roh
2 lbs (907g)
- ☐ Tilapia, roh
1 2/3 lbs (747g)
- ☐ Lachs aus der Dose
3 Dose(n) 5 oz (nicht abgetropft) (426g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
3 lbs (1361g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados
5/6 Avocado(s) (167g)
- ☐ Zitronensaft
6 EL (mL)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Butter
1 Stange (128g)
- ☐ Parmesan
6 3/4 EL (42g)

Rindfleischprodukte

- ☐ Rinderbraten aus Oberschale
2 Braten (1516g)

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Keto frittiertes Hähnchen (low carb)

24 oz - 1404 kcal ● 120g Protein ● 102g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Schweineschwarten, zerdrückt

3/4 oz (21g)

Hähnchenschenkel, mit Haut

1 1/2 lbs (680g)

Cajun-Gewürz

1 TL (2g)

Hot Sauce

1 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Schweineschwarten, zerdrückt

1 1/2 oz (43g)

Hähnchenschenkel, mit Haut

3 lbs (1361g)

Cajun-Gewürz

2 TL (5g)

Hot Sauce

3 EL (mL)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Zerstoßene Schweineschwarten in einer Schüssel mit dem Cajun-Gewürz vermischen.
3. Jedes Hähnchenteil rundum mit scharfer Sauce bestreichen.
4. Die Paniermischung aus Schweineschwarten auf allen Seiten der Hähnchenteile andrücken.
5. Das Hähnchen auf einem Rost in einem Backblech platzieren.
6. 40 Minuten garen oder bis es durch ist. Die Keulen kurz unter den Grill legen, um die Haut knusprig zu machen.

Geröstete Tomaten

2 Tomate(n) - 119 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten

2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (182g)

Öl

2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten

4 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (364g)

Öl

4 TL (mL)

1. Den Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Tomaten der Länge nach durch den Stiel halbieren und mit Öl einreiben. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
3. 30–35 Minuten backen, bis sie weich sind. Servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Spargel

376 kcal ● 8g Protein ● 31g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Olivenöl
2 1/4 EL (mL)
schwarzer Pfeffer
1/4 EL, gemahlen (2g)
Salz
1/4 EL (5g)
Zitronensaft
2 1/4 EL (mL)
Spargel
3/4 lbs (340g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl
1/4 Tasse (mL)
schwarzer Pfeffer
1/2 EL, gemahlen (3g)
Salz
1/2 EL (9g)
Zitronensaft
1/4 Tasse (mL)
Spargel
1 1/2 lbs (680g)

1. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
2. Spargel hinzufügen und etwa 5 Minuten braten, bis er zart ist.
3. Zitronensaft und Gewürze hinzufügen; umrühren.
4. Vom Herd nehmen und servieren.

Italienische Wurst

4 Stück - 1028 kcal ● 56g Protein ● 84g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Italienische Schweinewurst, roh
4 Stück (430g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Italienische Schweinewurst, roh
8 Stück (861g)

1. Pfanne: Wurst in eine Pfanne legen und Wasser bis zu einer Tiefe von 1/2" (ca. 1,3 cm) hinzufügen. Zum Köcheln bringen und abdecken. 12 Minuten köcheln lassen. Deckel entfernen und weiterköcheln, bis das Wasser verdampft ist und die Wurst bräunt. Ofen: Wurst auf ein mit Folie ausgelegtes Backblech legen. In den kalten Ofen stellen und die Temperatur auf 350°F (180°C) einstellen. 25–35 Minuten backen oder bis sie innen nicht mehr rosa ist.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

163 kcal ● 3g Protein ● 14g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, fein gehackt

1/2 Zehe (2g)

Zucchini

1 mittel (196g)

Olivenöl

1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe (3g)

Zucchini

2 mittel (392g)

Olivenöl

2 EL (mL)

1. Einen Spiralschneider (Zoodler) oder einen Gemüseschäler mit Zähnen verwenden, um die Zucchini zu spiralisieren.
2. Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Knoblauch hinzufügen und 1–2 Minuten garen.
3. Die Zucchini-Nudeln hinzufügen und unter ständigem Wenden anbraten, bis sie weich, aber nicht matschig sind, etwa 5 Minuten.
4. Vom Herd nehmen und servieren.

Rinderbraten

1319 kcal ● 178g Protein ● 68g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl

1 EL (mL)

Rinderbraten aus Oberschale

1 Braten (758g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

2 EL (mL)

Rinderbraten aus Oberschale

2 Braten (1516g)

1. Heize den Ofen auf 350°F (180°C) vor.
2. Bestreiche das Rind mit Öl und würze es mit etwas Salz und Pfeffer. Lege es auf ein Bratblech und backe es etwa 30–40 Minuten, bis es den gewünschten Gargrad erreicht hat (medium rare = 130–135°F (54–57°C)).
3. Schneide auf und serviere.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

Lachs-Salat-Romaine-Wrap

944 kcal ● 70g Protein ● 69g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Römersalat

6 Blatt außen (168g)

schwarzer Pfeffer

3 Prise (0g)

Salz

3 Prise (1g)

Zwiebel

3 EL, fein gehackt (45g)

Sellerie, roh, gewürfelt

3 Stiel, klein (12,5 cm) (51g)

Mayonnaise

6 EL (mL)

Lachs aus der Dose

3 Dose(n) 5 oz (nicht abgetropft) (426g)

1. Lachs abtropfen lassen und Flüssigkeit entsorgen.
2. Lachs mit allen anderen Zutaten außer den Romana-Blättern in einer kleinen Schüssel vermengen. Gut mischen.
3. Die Lachsmischung längs nahe am Rand jedes Romana-Blattes platzieren.
4. Aufrollen, um den Wrap zu formen.
5. Servieren.

Pekannüsse

3/4 Tasse - 549 kcal ● 7g Protein ● 53g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 3/4 Tasse

Pekannüsse

3/4 Tasse, Hälften (74g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 essen

Zucchini-Nudeln mit Bacon

569 kcal ● 39g Protein ● 41g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Speck, roh

3 1/2 Scheibe(n) (99g)

Zucchini

1 3/4 mittel (343g)

1. Einen Spiralschneider (Zoodler) oder einen Gemüseschäler mit Zähnen verwenden, um die Zucchini zu spiralisieren.
2. Den Bacon in einer Pfanne bei mittlerer Hitze braten.
3. Wenn der Bacon fertig ist, herausnehmen und klein hacken. Die Zucchini-Nudeln im Bacongeschmack anbraten und dabei ständig wenden, bis sie weich, aber nicht matschig sind, etwa 5 Minuten. Bacon untermischen.
4. Vom Herd nehmen und servieren.

Brathähnchen (Rotisserie)

14 oz - 833 kcal ● 89g Protein ● 53g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 14 oz

Rotisserie-Hähnchen, gekocht

14 oz (397g)

1. Das Fleisch vom Knochen ziehen.
 2. Servieren.
-

Abendessen 2 [🔗](#)

An Tag 2 essen

Ofenlachs mit Pekannüssen und Pesto

16 oz - 1290 kcal ● 97g Protein ● 97g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 16 oz

Pesto

4 EL (64g)

Pekannüsse

2 2/3 EL, gehackt (18g)

Lachs

2 2/3 Filet(s) (je ca. 170 g) (453g)

1. Den Ofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
Pesto auf dem Lachs verteilen. Den Filet mit gehackten Pekannüssen bestreuen.
Den Lachs mit der Hautseite nach unten auf das Blech legen und etwa 15 Minuten im Ofen garen, bis er fertig ist (Kerntemperatur 145 °F (63 °C)).

Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

82 kcal ● 1g Protein ● 7g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Knoblauch, fein gehackt

1/4 Zehe (1g)

Zucchini

1/2 mittel (98g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

1. Einen Spiralschneider (Zoodler) oder einen Gemüseschäler mit Zähnen verwenden, um die Zucchini zu spiralisieren.
 2. Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Knoblauch hinzufügen und 1–2 Minuten garen.
 3. Die Zucchini-Nudeln hinzufügen und unter ständigem Wenden anbraten, bis sie weich, aber nicht matschig sind, etwa 5 Minuten.
 4. Vom Herd nehmen und servieren.
-

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 essen

Pekannüsse

1/2 Tasse - 366 kcal ● 5g Protein ● 36g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse

Pekannüsse

1/2 Tasse, Hälften (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Buffalo-Hähnchen-Romaine-Wrap

5 Wrap - 1098 kcal ● 134g Protein ● 52g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Ergibt 5 Wrap

Tomaten, halbiert

6 2/3 EL Cherrytomaten (62g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gewürfelt

1 1/4 lbs (567g)

Öl

2 1/2 TL (mL)

Römersalat

5 Blatt außen (140g)

Frank's RedHot Sauce

6 2/3 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

3 1/3 Prise, gemahlen (1g)

Salz

3 1/3 Prise (2g)

Avocados, gehackt

5/6 Avocado(s) (167g)

1. (Hinweis: Frank's Original RedHot wird Paleo-Essern empfohlen, da es natürliche Zutaten verwendet. Jede scharfe Sauce funktioniert jedoch.)
2. Hähnchen würfeln und in einer Schüssel mit der scharfen Sauce, Salz und Pfeffer vermengen. Gut schwenken, damit alles bedeckt ist.
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
4. Hähnchen in die Pfanne geben und 7–10 Minuten braten, bis es durchgegart ist.
5. Wrap zusammenstellen: Ein Blatt Salat nehmen und mit Hähnchen, Tomaten und Avocado belegen.
6. Servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 4 essen

Hähnchenbrust mit Balsamico

28 oz - 1105 kcal ● 179g Protein ● 42g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 28 oz

Italienische Gewürzmischung

1 TL (3g)

Öl

3 1/2 TL (mL)

Balsamico-Vinaigrette

1/2 Tasse (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 3/4 lbs (794g)

1. In einem verschließbaren Beutel Hähnchen, Balsamico-Vinaigrette und italienische Gewürze geben. Hähnchen mindestens 10 Minuten oder bis zu über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.
2. Öl in einer Grillpfanne oder Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Hähnchen aus der Marinade nehmen (Marinade verwerfen) und in die Pfanne legen. Je nach Dicke etwa 5–10 Minuten pro Seite garen, bis das Innere nicht mehr rosa ist. Servieren.

Zucchini-Nudeln mit Bacon

407 kcal ● 28g Protein ● 29g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Speck, roh

2 1/2 Scheibe(n) (71g)

Zucchini

1 1/4 mittel (245g)

1. Einen Spiralschneider (Zoodler) oder einen Gemüseschäler mit Zähnen verwenden, um die Zucchini zu spiralisieren.
2. Den Bacon in einer Pfanne bei mittlerer Hitze braten.
3. Wenn der Bacon fertig ist, herausnehmen und klein hacken. Die Zucchini-Nudeln im Bacongeschmack anbraten und dabei ständig wenden, bis sie weich, aber nicht matschig sind, etwa 5 Minuten. Bacon untermischen.
4. Vom Herd nehmen und servieren.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Zucchini-Nudeln mit Bacon

325 kcal ● 22g Protein ● 23g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Speck, roh

2 Scheibe(n) (57g)

Zucchini

1 mittel (196g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Speck, roh

4 Scheibe(n) (113g)

Zucchini

2 mittel (392g)

1. Einen Spiralschneider (Zoodler) oder einen Gemüseschäler mit Zähnen verwenden, um die Zucchini zu spiralisieren.
2. Den Bacon in einer Pfanne bei mittlerer Hitze braten.
3. Wenn der Bacon fertig ist, herausnehmen und klein hacken. Die Zucchini-Nudeln im Bacongeschmack anbraten und dabei ständig wenden, bis sie weich, aber nicht matschig sind, etwa 5 Minuten. Bacon untermischen.
4. Vom Herd nehmen und servieren.

Brokkoli mit Butter

3 2/3 Tasse - 490 kcal ● 11g Protein ● 42g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Butter

1/4 Tasse (52g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise (0g)

Gefrorener Brokkoli

3 2/3 Tasse (334g)

Salz

2 Prise (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Butter

1/2 Tasse (104g)

schwarzer Pfeffer

1/2 TL (0g)

Gefrorener Brokkoli

7 1/3 Tasse (667g)

Salz

1/2 TL (1g)

1. Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Butter unterrühren, bis sie geschmolzen ist, und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Einfacher gebratener Kabeljau

16 oz - 593 kcal ● 81g Protein ● 30g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Kabeljau, roh
1 lbs (453g)
Olivenöl
2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kabeljau, roh
2 lbs (907g)
Olivenöl
4 EL (mL)

1. Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen.
Olivenöl über beide Seiten der Kabeljaufilets träufeln.
Beide Seiten der Filets mit Salz, Pfeffer und anderen gewünschten Gewürzen würzen.
Die Kabeljaufilets auf ein ausgelegtes oder eingefettetes Backblech legen und im Ofen 10–12 Minuten backen, bis der Fisch undurchsichtig ist und sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt. Die genaue Garzeit hängt von der Dicke der Filets ab. Servieren.

Abendessen 6 [↗](#)

An Tag 7 essen

Unter dem Grill gebratene Tilapia mit Parmesan

26 2/3 oz - 1311 kcal ● 163g Protein ● 69g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 26 2/3 oz

Butter, weich gemacht
5 TL (24g)
Salz
1/4 EL (5g)
schwarzer Pfeffer
1/4 EL, gemahlen (2g)
Tilapia, roh
1 2/3 lbs (747g)
Zitronensaft
5 TL (mL)
Mayonnaise
2 1/2 EL (mL)
Parmesan
6 2/3 EL (42g)

1. Ofen-Grill vorheizen.
Grillpfanne fetten oder mit Aluminiumfolie auslegen.
2. Parmesankäse, Butter, Mayonnaise und Zitronensaft in einer kleinen Schüssel vermischen.
3. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Filets in einer einzigen Lage auf das vorbereitete Blech legen.
5. 2–3 Minuten ein paar Zentimeter unter dem Grill grillen. Filets wenden und weitere 2–3 Minuten grillen. Filets aus dem Ofen nehmen und die Parmesan-Mischung auf die Oberseite geben.
6. Unter dem Grill weitergrillen, bis der Fisch sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt, etwa 2 Minuten.

Einfache Zoodles

1 Zucchini - 145 kcal ● 4g Protein ● 10g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 Zucchini

Öl

2 TL (mL)

Zucchini

1 groß (323g)

1. Zucchini spiral schneiden, etwas Salz auf die Zucchini-Nudeln streuen und zwischen einigen Tüchern legen, um überschüssige Feuchtigkeit aufzufangen. Beiseitestellen.
 2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Spiralisierten Zucchini hinzufügen und etwa 5 Minuten sautieren, bis die Zucchini weich ist. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise anderer Kräuter oder Gewürze Ihrer Wahl abschmecken und servieren.
-