

Meal Plan - 3300 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 3277 kcal ● 257g Protein (31%) ● 237g Fett (65%) ● 22g Kohlenhydrate (3%) ● 7g Ballaststoffe (1%)

Mittagessen

1635 kcal, 126g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 125g Fett



Buffalo-Drumsticks
28 oz- 1634 kcal

Abendessen

1645 kcal, 131g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 112g Fett



Pulled Pork im Salatblatt
6 Wrap(s) (je 4 oz Schweinefleisch)- 1316 kcal



Gemischte Nüsse
3/8 Tasse(n)- 327 kcal

Day 2 3351 kcal ● 226g Protein (27%) ● 254g Fett (68%) ● 28g Kohlenhydrate (3%) ● 11g Ballaststoffe (1%)

Mittagessen

1635 kcal, 126g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 125g Fett



Buffalo-Drumsticks
28 oz- 1634 kcal

Abendessen

1715 kcal, 100g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 130g Fett



Blumenkohl-„Kartoffelpüree“ mit Speck
1010 kcal



Gerösteter Blumenkohl
231 kcal



Brathähnchen (Rotisserie)
8 oz- 476 kcal

Day 3 3334 kcal ● 255g Protein (31%) ● 238g Fett (64%) ● 34g Kohlenhydrate (4%) ● 10g Ballaststoffe (1%)

Mittagessen

1720 kcal, 141g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 119g Fett



Blumenkohl-„Kartoffelpüree“ mit Speck
433 kcal



Schweinekoteletts mit Koriander- und Kreuzkümmel-Rub
3 Kotelett(s)- 1285 kcal

Abendessen

1615 kcal, 114g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 119g Fett



Geröstete Tomaten
2 1/2 Tomate(n)- 149 kcal



Käsiger Knoblauch-Lachs
1467 kcal

Day 4 3334 kcal ● 255g Protein (31%) ● 238g Fett (64%) ● 34g Kohlenhydrate (4%) ● 10g Ballaststoffe (1%)

Mittagessen

1720 kcal, 141g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 119g Fett



Blumenkohl-„Kartoffelpüree“ mit Speck
433 kcal



Schweinekoteletts mit Koriander- und Kreuzkümmel-Rub
3 Kotelett(s)- 1285 kcal

Abendessen

1615 kcal, 114g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 119g Fett



Geröstete Tomaten
2 1/2 Tomate(n)- 149 kcal



Käsiger Knoblauch-Lachs
1467 kcal

Day 5 3306 kcal ● 281g Protein (34%) ● 227g Fett (62%) ● 23g Kohlenhydrate (3%) ● 13g Ballaststoffe (2%)

Mittagessen

1705 kcal, 164g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 114g Fett



Zucchini-Nudeln mit Bacon
163 kcal



Gebackene Hähnchenschenkel
24 oz- 1540 kcal

Abendessen

1605 kcal, 116g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 113g Fett



Hähnchen-Caesar-Salat
1168 kcal



Macadamianüsse
435 kcal

Day 6 3312 kcal ● 308g Protein (37%) ● 208g Fett (57%) ● 25g Kohlenhydrate (3%) ● 27g Ballaststoffe (3%)

Mittagessen

1705 kcal, 164g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 114g Fett



Zucchini-Nudeln mit Bacon
163 kcal



Gebackene Hähnchenschenkel
24 oz- 1540 kcal

Abendessen

1610 kcal, 144g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 94g Fett



Einfache Hähnchenbrust
21 1/3 oz- 847 kcal



Tomaten-Avocado-Salat
762 kcal

Day 7 3265 kcal ● 247g Protein (30%) ● 224g Fett (62%) ● 34g Kohlenhydrate (4%) ● 33g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

1655 kcal, 103g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 130g Fett



Zucchini-Nudeln mit Bacon
732 kcal



Pfeffersteak
10 1/2 Unze(n)- 924 kcal

Abendessen

1610 kcal, 144g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 94g Fett



Einfache Hähnchenbrust
21 1/3 oz- 847 kcal



Tomaten-Avocado-Salat
762 kcal

Andere

- ☐ Zuckerfreie Barbecue-Sauce
6 EL (90g)
- ☐ Hähnchenschenkel, mit Haut
3 1/2 lbs (1588g)
- ☐ Rotisserie-Hähnchen, gekocht
1/2 lbs (227g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Eisbergsalat
6 Blatt, mittel (48g)
- ☐ Knoblauch
15 Zehe(n) (45g)
- ☐ Blumenkohl
1 1/4 Kopf mittel (Durchm. 5–6") (729g)
- ☐ Tomaten
7 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (855g)
- ☐ Römersalat
1/2 Kopf (313g)
- ☐ Zucchini
3 1/4 mittel (637g)
- ☐ Zwiebel
6 1/2 EL, fein gehackt (98g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
1/3 Tasse(n) (mL)
- ☐ Frank's RedHot Sauce
9 1/4 EL (mL)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
3/4 oz (21g)
- ☐ Paprika
1 TL (3g)
- ☐ Knoblauchpulver
1 EL (9g)
- ☐ Zwiebelpulver
1 TL (3g)
- ☐ Salz
1 1/2 oz (41g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/2 oz (17g)
- ☐ Thymian, getrocknet
1 g (1g)
- ☐ frischer Basilikum
8 Blätter (4g)

Schweinefleischprodukte

- ☐ Schweineschulter
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ Speck, roh
13 Scheibe(n) (368g)
- ☐ Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh
6 Kotelett (1110g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Gemischte Nüsse
6 EL (50g)
- ☐ Macadamianüsse, geschält, geröstet
2 oz (57g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
1/3 lbs (mL)
- ☐ Olivenöl
1/2 Tasse (mL)
- ☐ Caesar-Dressing
4 EL (59g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Butter
1/3 Tasse (80g)
- ☐ Schlagsahne
5 3/4 EL (mL)
- ☐ Parmesan
1 1/2 Tasse (145g)
- ☐ geriebener Mozzarella
4 oz (113g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Zitronensaft
4 EL (mL)
- ☐ Avocados
3 1/4 Avocado(s) (653g)
- ☐ Limettensaft
6 1/2 EL (mL)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Lachs
2 lbs (907g)

Geflügelprodukte

☐ gemahlener Koriander
3 EL (15g)

☐ Rosmarin, getrocknet
1/2 TL (1g)

☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
3 1/2 lbs (1535g)

☐ Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
3 lbs (1361g)

Rindfleischprodukte

☐ Ribeye, roh
2/3 lbs (298g)

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Buffalo-Drumsticks

28 oz - 1634 kcal ● 126g Protein ● 125g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Hähnchenschenkel, mit Haut

1 3/4 lbs (794g)

schwarzer Pfeffer

1/2 TL, gemahlen (1g)

Salz

1/2 TL (3g)

Öl

2 1/2 TL (mL)

Frank's RedHot Sauce

1/4 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenschenkel, mit Haut

3 1/2 lbs (1588g)

schwarzer Pfeffer

1 TL, gemahlen (2g)

Salz

1 TL (5g)

Öl

1 3/4 EL (mL)

Frank's RedHot Sauce

9 1/3 EL (mL)

1. (Hinweis: Für Paleo-Essende empfehlen wir Frank's Original Red Hot Sauce, da sie aus natürlichen Zutaten besteht, aber jede scharfe Sauce funktioniert.)
2. Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen.
3. Keulen auf ein großes Backblech legen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Etwa 1 Stunde im Ofen garen, bis die Kerntemperatur 75 °C (165 °F) erreicht.
5. Wenn das Hähnchen fast fertig ist, die scharfe Sauce und das Öl Ihrer Wahl in einem Topf erhitzen und verrühren.
6. Die fertigen Keulen aus dem Ofen nehmen und mit der Sauce vermengen, bis sie bedeckt sind.
7. Servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Blumenkohl-„Kartoffelpüree“ mit Speck

433 kcal ● 18g Protein ● 36g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, fein gehackt

1/2 Zehe (2g)

Speck, roh

1 1/2 Scheibe(n) (43g)

Blumenkohl

1 Tasse, gehackt (107g)

Salz

2 Prise (2g)

Butter

1 EL (14g)

Schlagsahne

4 TL (mL)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe (3g)

Speck, roh

3 Scheibe(n) (85g)

Blumenkohl

2 Tasse, gehackt (214g)

Salz

4 Prise (3g)

Butter

2 EL (28g)

Schlagsahne

2 2/3 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

1. Alle Zutaten außer dem Speck in eine mikrowellengeeignete Schüssel geben.
2. In der Mikrowelle erhitzen, bis der Blumenkohl weich genug ist, um ihn mit einer Gabel zu zerdrücken – ca. 5 Minuten, die Zeit kann je nach Mikrowelle variieren. Während des Vorgangs zwischendurch prüfen.
3. In der Zwischenzeit Speck in einer Pfanne braten, klein schneiden und das Fett auffangen.
4. Sobald die Blumenkohlmischung weich ist, das Speckfett und die klein geschnittenen Speckstücke darübergeben, zerdrücken und mit einer Gabel vermischen.
5. Servieren.

Schweinekoteletts mit Koriander- und Kreuzkümmel-Rub

3 Kotelett(s) - 1285 kcal ● 123g Protein ● 83g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Olivenöl, geteilt

3 EL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

4 1/2 Zehe(n) (14g)

schwarzer Pfeffer

3 Prise (0g)

Schweinelendenkoteletts, ohne

Knochen, roh

3 Kotelett (555g)

gemahlener Koriander

1 1/2 EL (8g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1 1/2 EL (9g)

Salz

1/4 EL (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl, geteilt

6 EL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

9 Zehe(n) (27g)

schwarzer Pfeffer

1/4 EL (1g)

Schweinelendenkoteletts, ohne

Knochen, roh

6 Kotelett (1110g)

gemahlener Koriander

3 EL (15g)

Gemahlener Kreuzkümmel

3 EL (18g)

Salz

1/2 EL (9g)

1. Salz, Kreuzkümmel, Koriander, Knoblauch und die Hälfte des Olivenöls zu einer Paste verrühren.\r\nDie Schweinekoteletts mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Paste einreiben.\r\nDas restliche Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Koteletts je Seite etwa 5 Minuten braten, bis eine Kerntemperatur von 145 °F (63 °C) erreicht ist. Servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Zucchini-Nudeln mit Bacon

163 kcal ● 11g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Speck, roh

1 Scheibe(n) (28g)

Zucchini

1/2 mittel (98g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Speck, roh

2 Scheibe(n) (57g)

Zucchini

1 mittel (196g)

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.

Gebackene Hähnchenschenkel

24 oz - 1540 kcal ● 153g Protein ● 103g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Thymian, getrocknet

2 Prise, gemahlen (0g)

Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh

1 1/2 lbs (680g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Thymian, getrocknet

4 Prise, gemahlen (1g)

Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh

3 lbs (1361g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Die Hähnchenschenkel auf einem Backblech oder in einer Auflaufform auslegen.
3. Die Schenkel mit Thymian sowie etwas Salz und Pfeffer würzen.
4. Im vorgeheizten Ofen 35–45 Minuten backen, oder bis die Kerntemperatur 165°F (75°C) erreicht. Für besonders knusprige Haut am Ende 2–3 Minuten unter den Grill legen. Servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

Zucchini-Nudeln mit Bacon

732 kcal ● 50g Protein ● 52g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Speck, roh

4 1/2 Scheibe(n) (128g)

Zucchini

2 1/4 mittel (441g)

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.

Pfeffersteak

10 1/2 Unze(n) - 924 kcal ● 53g Protein ● 77g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 10 1/2 Unze(n)

schwarzer Pfeffer

2 1/2 TL, gemahlen (6g)

Rosmarin, getrocknet

1/2 TL (1g)

Ribeye, roh

2/3 lbs (298g)

Salz

1/2 TL (3g)

Butter

4 TL (19g)

1. Beide Seiten der Steaks mit Pfeffer und Rosmarin einreiben.
2. Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Steaks hinzufügen und bei mittelhoher Hitze 5–7 Minuten pro Seite für medium braten (oder bis zum gewünschten Gargrad).
3. Steaks aus der Pfanne nehmen und mit Salz bestreuen. Servieren.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Pulled Pork im Salatblatt

6 Wrap(s) (je 4 oz Schweinefleisch) - 1316 kcal ● 121g Protein ● 85g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 6 Wrap(s) (je 4 oz Schweinefleisch)

Zuckerfreie Barbecue-Sauce

6 EL (90g)

Eisbergsalat

6 Blatt, mittel (48g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

1/3 Tasse(n) (mL)

Gemahlener Kreuzkümmel

1 TL (3g)

Paprika

1 TL (3g)

Knoblauchpulver

1 TL (4g)

Zwiebelpulver

1 TL (3g)

Salz

1 TL (7g)

schwarzer Pfeffer

1 TL, gemahlen (3g)

Schweineschulter

1 1/2 lbs (680g)

1. Reibe die Gewürze auf alle Seiten des Fleisches.
2. Lege das Schweinefleisch in den Schongarer und gieße die Brühe darum herum.
3. Koche im Schongarer 4 Stunden auf High oder 8 Stunden auf Low. Wenn es fertig ist, sollte sich das Fleisch relativ leicht mit zwei Gabeln zerpfücken lassen. Wenn nicht, braucht es mehr Zeit.
4. Wenn das Schweinefleisch fertig ist, in eine Schüssel geben und mit zwei Gabeln zerrupfen. Die Brühe dazugeben und gut vermischen.
5. Serviere das Fleisch in Salatblättern und garniere mit BBQ-Sauce (1 EL pro Wrap).

Gemischte Nüsse

3/8 Tasse(n) - 327 kcal ● 10g Protein ● 27g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 3/8 Tasse(n)

Gemischte Nüsse

6 EL (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Blumenkohl-„Kartoffelpüree“ mit Speck

1010 kcal ● 43g Protein ● 84g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Knoblauch, fein gehackt

1 1/6 Zehe (3g)

Speck, roh

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

Blumenkohl

2 1/3 Tasse, gehackt (250g)

Salz

1/2 TL (3g)

Butter

2 1/3 EL (33g)

Schlagsahne

3 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

1/4 TL, gemahlen (1g)

1. Alle Zutaten außer dem Speck in eine mikrowellengeeignete Schüssel geben.
2. In der Mikrowelle erhitzen, bis der Blumenkohl weich genug ist, um ihn mit einer Gabel zu zerdrücken – ca. 5 Minuten, die Zeit kann je nach Mikrowelle variieren. Während des Vorgangs zwischendurch prüfen.
3. In der Zwischenzeit Speck in einer Pfanne braten, klein schneiden und das Fett auffangen.
4. Sobald die Blumenkohlmischung weich ist, das Speckfett und die klein geschnittenen Speckstücke darübergeben, zerdrücken und mit einer Gabel vermischen.
5. Servieren.

Gerösteter Blumenkohl

231 kcal ● 7g Protein ● 15g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Blumenkohl, in Röschen zerteilt

1 Kopf klein (Durchm. 4") (265g)

Thymian, getrocknet

4 Prise, Blätter (1g)

Öl

1 EL (mL)

1. Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Die Blumenkohlroschen mit Öl vermengen. Mit Thymian sowie etwas Salz und Pfeffer würzen. Etwa 20–25 Minuten rösten, bis sie goldbraun sind. Servieren.

Brathähnchen (Rotisserie)

8 oz - 476 kcal ● 51g Protein ● 30g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

Rotisserie-Hähnchen, gekocht
1/2 lbs (227g)

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

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Geröstete Tomaten

2 1/2 Tomate(n) - 149 kcal ● 2g Protein ● 12g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten

2 1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (228g)

Öl

2 1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten

5 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (455g)

Öl

5 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.

Käsiger Knoblauch-Lachs

1467 kcal ● 112g Protein ● 107g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe(n) (6g)

Öl

2 EL (mL)

frischer Basilikum, gehackt

4 Blätter (2g)

Zitronensaft

2 EL (mL)

Lachs

1 lbs (454g)

Parmesan

2/3 Tasse (66g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, fein gehackt

4 Zehe(n) (12g)

Öl

4 EL (mL)

frischer Basilikum, gehackt

8 Blätter (4g)

Zitronensaft

4 EL (mL)

Lachs

2 lbs (907g)

Parmesan

1 1/3 Tasse (132g)

1. Ofen auf 180 °C (350 °F) vorheizen.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und einsprühen. Lachsfilets mit der Hautseite nach unten auf das Blech legen. Beiseitestellen.
3. In einer kleinen Schüssel Käse, Knoblauch, Zitrone, Basilikum, Öl sowie etwas Salz und Pfeffer kombinieren und gut vermischen.
4. Die Käsemischung gleichmäßig auf jedem Filet verteilen.
5. Im Ofen 13 Minuten backen oder bis die Kerntemperatur 63 °C (145 °F) erreicht. Servieren.

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 essen

Hähnchen-Caesar-Salat

1168 kcal ● 112g Protein ● 70g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, in mundgerechte Stücke geschnitten

2 Stück (340g)

geriebener Mozzarella

4 oz (113g)

Caesar-Dressing

4 EL (59g)

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise (0g)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Parmesan

2 EL (13g)

Römersalat

1/2 Kopf (313g)

1. Hähnchen in mundgerechte Stücke schneiden und nach Wunsch garen.
2. Salatblätter waschen und auf Papiertüchern trocknen.
3. Salat in ca. 2,5 cm Streifen schneiden und in eine große Schüssel geben.
4. Hähnchen und Mozzarella hinzufügen und vermengen.
5. Parmesan sowie Salz und Pfeffer über den Salat streuen und erneut mischen.
6. Das Dressing beim Servieren in die einzelnen Schüsseln geben, damit der Salat nicht durchweicht.

Macadamianüsse

435 kcal ● 4g Protein ● 43g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Macadamianüsse, geschält, geröstet
2 oz (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfache Hähnchenbrust

21 1/3 oz - 847 kcal ● 134g Protein ● 34g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl
4 TL (mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1 1/3 lbs (597g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
2 2/3 EL (mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
2 2/3 lbs (1195g)

1. Zuerst die Hähnchenbrust mit Öl, Salz und Pfeffer und ggf. weiteren bevorzugten Gewürzen einreiben. Wenn auf dem Herd gekocht wird, etwas Öl für die Pfanne zurückbehalten.
2. AUF DEM HERD: Restliches Öl in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, die Hähnchenbrüste hineingeben und etwa 10 Minuten kochen, bis die Ränder undurchsichtig sind. Wenden, die Pfanne abdecken, die Hitze reduzieren und weitere 10 Minuten garen.
3. IM OFEN: Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen. Hähnchen auf ein Backblech legen. 10 Minuten backen, wenden und weitere 15 Minuten backen oder bis die Kerntemperatur 165°F (75°C) erreicht.
4. UNTER DEM GRILL/GRILL: Den Ofen auf Grillstufe (Broil) vorheizen. Hähnchen 3–8 Minuten pro Seite grillen. Die tatsächliche Zeit hängt von der Dicke der Brüste und dem Abstand zum Heizelement ab.
5. ALLE METHODEN: Schließlich das Hähnchen mindestens 5 Minuten ruhen lassen, bevor es geschnitten wird. Servieren.

Tomaten-Avocado-Salat

762 kcal ● 10g Protein ● 59g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 26g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten, gewürfelt

1 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm)
(200g)

schwarzer Pfeffer

1/4 EL, gemahlen (2g)

Salz

1/4 EL (5g)

Knoblauchpulver

1/4 EL (3g)

Olivenöl

2 1/2 TL (mL)

Avocados, gewürfelt

1 1/2 Avocado(s) (327g)

Limettensaft

3 1/4 EL (mL)

Zwiebel

3 1/4 EL, fein gehackt (49g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten, gewürfelt

3 1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm)
(400g)

schwarzer Pfeffer

1/2 EL, gemahlen (4g)

Salz

1/2 EL (10g)

Knoblauchpulver

1/2 EL (5g)

Olivenöl

5 TL (mL)

Avocados, gewürfelt

3 1/4 Avocado(s) (653g)

Limettensaft

6 1/2 EL (mL)

Zwiebel

6 1/2 EL, fein gehackt (98g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
 2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
 3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
 4. Gekühlt servieren.
-