

Meal Plan - 2900-Kalorien-Keto-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 2860 kcal ● 222g Protein (31%) ● 205g Fett (65%) ● 25g Kohlenhydrate (4%) ● 7g Ballaststoffe (1%)

Frühstück

530 kcal, 35g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Grünkohl und Eier

378 kcal



Käse

1 1/3 oz- 153 kcal

Snacks

345 kcal, 18g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Käsecrispies mit Guacamole

6 Crisps- 261 kcal



Käse-Stick

1 Stück- 83 kcal

Mittagessen

965 kcal, 86g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 65g Fett



Käsiges Zucchini-Nudeln

393 kcal



Caesar-Hähnchenbrust

10 oz- 574 kcal

Abendessen

1020 kcal, 83g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 72g Fett



Zucchini-Nudeln mit Parmesan

91 kcal



Knoblauch-Parmesan-Wings

1 1/3 Pfund- 928 kcal

Day 2 2860 kcal ● 222g Protein (31%) ● 205g Fett (65%) ● 25g Kohlenhydrate (4%) ● 7g Ballaststoffe (1%)

Frühstück

530 kcal, 35g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Grünkohl und Eier

378 kcal



Käse

1 1/3 oz- 153 kcal

Snacks

345 kcal, 18g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Käsecrispies mit Guacamole

6 Crisps- 261 kcal



Käse-Stick

1 Stück- 83 kcal

Mittagessen

965 kcal, 86g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 65g Fett



Käsiges Zucchini-Nudeln

393 kcal



Caesar-Hähnchenbrust

10 oz- 574 kcal

Abendessen

1020 kcal, 83g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 72g Fett



Zucchini-Nudeln mit Parmesan

91 kcal



Knoblauch-Parmesan-Wings

1 1/3 Pfund- 928 kcal

Day 3 2915 kcal ● 232g Protein (32%) ● 198g Fett (61%) ● 29g Kohlenhydrate (4%) ● 23g Ballaststoffe (3%)

Frühstück

555 kcal, 27g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Avocado-Bacon-Eiersalat

333 kcal



Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n)- 222 kcal

Snacks

390 kcal, 20g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Paprikastreifen mit Guacamole (Keto)

75 kcal



Schweineschwarten mit French-Onion-Dip

134 kcal



Sonnenblumenkerne

180 kcal

Mittagessen

960 kcal, 142g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Zucchini-Nudeln mit Parmesan

182 kcal



Mariniertes Hähnchenbrustfilet

22 oz- 777 kcal

Abendessen

1010 kcal, 43g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 88g Fett



Bacon & Ziegenkäse-Salat

795 kcal



Macadamianüsse

218 kcal

Day 4 2937 kcal ● 192g Protein (26%) ● 217g Fett (66%) ● 33g Kohlenhydrate (5%) ● 22g Ballaststoffe (3%)

Frühstück

555 kcal, 27g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Avocado-Bacon-Eiersalat

333 kcal



Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n)- 222 kcal

Snacks

390 kcal, 20g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Paprikastreifen mit Guacamole (Keto)

75 kcal



Schweineschwarten mit French-Onion-Dip

134 kcal



Sonnenblumenkerne

180 kcal

Mittagessen

980 kcal, 102g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 57g Fett



Ranch-Hähnchen

16 Unze(n)- 921 kcal



Gekochte Paprika

1/2 Paprika- 60 kcal

Abendessen

1010 kcal, 43g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 88g Fett



Bacon & Ziegenkäse-Salat

795 kcal



Macadamianüsse

218 kcal

Day 5 2879 kcal ● 214g Protein (30%) ● 195g Fett (61%) ● 33g Kohlenhydrate (5%) ● 34g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

480 kcal, 30g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Einfache Rühreier
4 Ei(er)- 318 kcal



Kohlenhydratarmes Brot mit Mandelbutter
1 Scheibe(n)- 164 kcal

Snacks

390 kcal, 20g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Paprikastreifen mit Guacamole (Keto)
75 kcal



Schweineschwarten mit French-Onion-Dip
134 kcal



Sonnenblumenkerne
180 kcal

Mittagessen

980 kcal, 73g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 64g Fett



Avocado-Thunfischsalat
764 kcal



Macadamianüsse
218 kcal

Abendessen

1025 kcal, 91g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 64g Fett



Tilapia mit Butter und Estragon
14 oz- 478 kcal



Brokkoli mit Butter
2 3/4 Tasse- 367 kcal



Zucchini-Nudeln mit Parmesan
182 kcal

Day 6 2900 kcal ● 201g Protein (28%) ● 204g Fett (63%) ● 34g Kohlenhydrate (5%) ● 31g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

480 kcal, 30g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Einfache Rühreier
4 Ei(er)- 318 kcal



Kohlenhydratarmes Brot mit Mandelbutter
1 Scheibe(n)- 164 kcal

Snacks

450 kcal, 10g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Selleriestangen
2 Selleriestange- 13 kcal



Walnüsse
5/8 Tasse(n)- 437 kcal

Mittagessen

980 kcal, 73g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 64g Fett



Avocado-Thunfischsalat
764 kcal



Macadamianüsse
218 kcal

Abendessen

985 kcal, 88g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 61g Fett



Hähnchen-Caesar-Salat
876 kcal



Geröstete Mandeln
1/8 Tasse(n)- 111 kcal

Day 7 2869 kcal ● 190g Protein (26%) ● 212g Fett (67%) ● 32g Kohlenhydrate (5%) ● 18g Ballaststoffe (3%)

Frühstück

480 kcal, 30g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Einfache Rühreier
4 Ei(er)- 318 kcal



Kohlenhydratarmes Brot mit Mandelbutter
1 Scheibe(n)- 164 kcal

Snacks

450 kcal, 10g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Selleriestangen
2 Selleriestange- 13 kcal



Walnüsse
5/8 Tasse(n)- 437 kcal

Mittagessen

950 kcal, 62g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 71g Fett



Caprese-Salat
284 kcal



Speck-Hamburger im Salatblatt
2 Pattys (4oz jeweils)- 666 kcal

Abendessen

985 kcal, 88g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 61g Fett



Hähnchen-Caesar-Salat
876 kcal



Geröstete Mandeln
1/8 Tasse(n)- 111 kcal

Andere

- Guacamole, abgepackt
6 1/2 oz (185g)
- Gemischte Blattsalate
3 Packung (~155 g) (458g)
- Schweineschwarten
1 1/2 oz (43g)
- French Onion Dip
6 EL (88g)
- Ranch-Dressing-Mix
1/2 Päckchen (ca. 28 g) (14g)
- Mandelmehl
1/4 Tasse(n) (28g)
- Rinderhackfleisch (20% Fett)
1/2 lbs (227g)

Milch- und Eierprodukte

- Käse
10 oz (287g)
- Käsestange
2 Stange (56g)
- Parmesan
1/4 lbs (100g)
- Butter
1/4 Tasse (61g)
- Ei(er)
24 3/4 groß (1238g)
- Ziegenkäse
1/2 lbs (198g)
- geriebener Mozzarella
6 oz (170g)
- Frischer Mozzarella
2 oz (57g)

Fette und Öle

- Olivenöl
3 1/4 oz (mL)
- Öl
2 1/2 oz (mL)
- Caesar-Dressing
2/3 Tasse (162g)
- Marinade
2/3 Tasse (mL)
- Ranch-Dressing
4 EL (mL)
- Balsamico-Vinaigrette
4 TL (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

Backwaren

- Backpulver
3/4 oz (22g)

Geflügelprodukte

- Hähnchenflügel, mit Haut, roh
2 2/3 lbs (1210g)
- Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
4 3/4 lbs (2141g)

Gewürze und Kräuter

- Salz
1/4 oz (6g)
- Knoblauchpulver
1/4 EL (2g)
- schwarzer Pfeffer
1 TL (1g)
- frischer Estragon
1 3/4 TL, gehackt (1g)
- frischer Basilikum
1/3 Tasse Blätter, ganz (8g)

Obst und Fruchtsäfte

- Avocados
2 1/2 Avocado(s) (486g)
- Limettensaft
3 1/2 TL (mL)

Schweinefleischprodukte

- Bacon
11 2/3 Scheibe(n) (117g)

Nuss- und Samenprodukte

- Mandeln
3/4 Tasse, ganz (107g)
- Sonnenblumenkerne
4 oz (113g)
- Macadamianüsse, geschält, geröstet
4 oz (113g)
- Mandelbutter
3/4 EL (12g)
- Walnüsse
1 1/4 Tasse, ohne Schale (125g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- Zucchini**
4 1/2 mittel (882g)
 - Knoblauch**
7 Zehe(n) (21g)
 - Kale-Blätter**
2 Tasse, gehackt (80g)
 - Paprika**
1 1/2 groß (261g)
 - Zwiebel**
7/8 klein (61g)
 - Tomaten**
2 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (257g)
 - Gefrorener Brokkoli**
2 3/4 Tasse (250g)
 - Römersalat**
3/4 Kopf (482g)
 - Sellerie, roh**
4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)
-

Frühstück 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Grünkohl und Eier

378 kcal ● 26g Protein ● 28g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salz

2 Prise (1g)

Kale-Blätter

1 Tasse, gehackt (40g)

Ei(er)

4 groß (200g)

Öl

2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz

4 Prise (2g)

Kale-Blätter

2 Tasse, gehackt (80g)

Ei(er)

8 groß (400g)

Öl

4 TL (mL)

1. Eier in einer kleinen Schüssel aufschlagen und verquirlen.
2. Die Eier mit Salz würzen, die Grüns zerrupfen und mit den Eiern vermengen (für besonders feine grüne Eier die Mischung in einen Mixer geben und glatt mixen).
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
4. Die Eimischung hinzufügen und nach gewünschter Konsistenz garen.
5. Servieren.

Käse

1 1/3 oz - 153 kcal ● 9g Protein ● 13g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Käse

1 1/3 oz (38g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Käse

2 2/3 oz (76g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Avocado-Bacon-Eiersalat

333 kcal ● 19g Protein ● 25g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ei(er), hartgekocht und gekühlt

2 groß (100g)

Avocados

1/3 Avocado(s) (67g)

Bacon

1 1/3 Scheibe(n) (13g)

Knoblauchpulver

1/3 TL (1g)

Gemischte Blattsalate

2/3 Tasse (20g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er), hartgekocht und gekühlt

4 groß (200g)

Avocados

2/3 Avocado(s) (134g)

Bacon

2 2/3 Scheibe(n) (27g)

Knoblauchpulver

1/4 EL (2g)

Gemischte Blattsalate

1 1/3 Tasse (40g)

1. Gekaufte hartgekochte Eier verwenden oder selbst zubereiten und im Kühlschrank abkühlen lassen.
2. Speck nach Packungsanweisung braten und beiseitelegen.
3. Eier, Avocado, Knoblauch und etwas Salz in einer Schüssel vermengen und mit einer Gabel zerdrücken, bis alles gut verbunden ist.
4. Den Speck zerbröseln und untermischen.
5. Auf einem Bett aus Blattsalat servieren.
6. (Hinweis: Reste des Eiersalats können 1–2 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.)

Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n) - 222 kcal ● 8g Protein ● 18g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Mandeln

4 EL, ganz (36g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln

1/2 Tasse, ganz (72g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 3

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Einfache Rühreier

4 Ei(er) - 318 kcal ● 25g Protein ● 24g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ei(er)
4 groß (200g)
Öl
1 TL (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Ei(er)
12 groß (600g)
Öl
1 EL (mL)

1. Eier in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen, bis sie vermischt sind.
2. Öl in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bis es heiß ist.
3. Eimischung hineingießen.
4. Sobald die Eier zu stocken beginnen, mit einem Pfannenwender rühren.
5. Vorgang wiederholen (ohne ständig zu rühren), bis die Eier eingedickt sind und keine flüssigen Stellen mehr vorhanden sind. Mit Salz/Pfeffer würzen.

Kohlenhydratarmes Brot mit Mandelbutter

1 Scheibe(n) - 164 kcal ● 4g Protein ● 15g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Mandelbutter
1/4 EL (4g)
Ei(er)
1/4 groß (13g)
Salz
2/3 Prise (0g)
Backpulver
1 Prise (1g)
Öl
1/2 EL (mL)
Mandelmehl
1/8 Tasse(n) (9g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Mandelbutter
3/4 EL (12g)
Ei(er)
3/4 groß (38g)
Salz
2 Prise (1g)
Backpulver
3 Prise (2g)
Öl
1 1/2 EL (mL)
Mandelmehl
1/4 Tasse(n) (28g)

1. In einem gefetteten, mikrowellengeeigneten Becher Mandelmehl, Öl, Backpulver, Salz und Ei gut vermischen.
2. 90 Sekunden in der Mikrowelle garen.
3. Das Brot aus dem Becher nehmen, in Scheiben schneiden und mit Mandelbutter servieren.
4. Für Reste: Frisch ausgekühlte Reste sofort in Frischhaltefolie oder Pergamentpapier einwickeln. Auf der Arbeitsfläche oder im Kühlschrank/Gefrierfach lagern. Durch Toasten oder Mikrowellen wieder aufwärmen.

Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Kässige Zucchini-Nudeln

393 kcal ● 17g Protein ● 33g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Käse

1/2 Tasse, gerieben (64g)

Parmesan

3/4 EL (4g)

Olivenöl

3/4 EL (mL)

Zucchini

3/4 mittel (147g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Käse

1 Tasse, gerieben (127g)

Parmesan

1 1/2 EL (8g)

Olivenöl

1 1/2 EL (mL)

Zucchini

1 1/2 mittel (294g)

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

Caesar-Hähnchenbrust

10 oz - 574 kcal ● 68g Protein ● 32g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Parmesan

2 1/2 EL (13g)

Caesar-Dressing

2 1/2 EL (37g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und

Knochen, roh

10 oz (284g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Parmesan

5 EL (25g)

Caesar-Dressing

5 EL (73g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und

Knochen, roh

1 1/4 lbs (567g)

1. Den Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen.
Caesar-Dressing in eine Auflaufform gießen, die groß genug ist, dass das Hähnchen einlagig hineinpasst.
Das Hähnchen in das Dressing legen und wenden, sodass es bedeckt ist.
20–25 Minuten backen, bis das Hähnchen durchgegart ist.
Die Form aus dem Ofen nehmen, den Grill auf hohe Stufe stellen, das Hähnchen mit Parmesan bestreuen und unter dem Grill 1–2 Minuten gratinieren, bis der Käse geschmolzen und goldbraun ist. Servieren.

Mittagessen 2 ↗

An Tag 3 essen

Zucchini-Nudeln mit Parmesan

182 kcal ● 4g Protein ● 16g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Parmesan

1 EL (5g)

Olivenöl

1 EL (mL)

Zucchini

1 mittel (196g)

1. Einen Spiralschneider (Zoodler) oder einen Gemüseschäler mit Zähnen verwenden, um die Zucchini zu spiralisieren.
2. Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen und die Zucchini-Nudeln unter ständigem Wenden anbraten, bis sie weich, aber nicht matschig sind, etwa 5 Minuten.
3. Mit Parmesan bestreuen und servieren.

Mariniertes Hähnchenbrustfilet

22 oz - 777 kcal ● 139g Protein ● 23g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 22 oz

Marinade

2/3 Tasse (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

22 oz (616g)

1. Das Hähnchen in einen Ziploc-Beutel mit der Marinade geben und die Marinade so verteilen, dass das Hähnchen vollständig bedeckt ist.
2. Kühl stellen und mindestens 1 Stunde, besser über Nacht, marinieren.
3. BACKEN
4. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
5. Das Hähnchen aus dem Beutel nehmen, überschüssige Marinade verwerfen, und 10 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.
6. Nach den 10 Minuten das Hähnchen wenden und weiterbacken, bis es in der Mitte nicht mehr rosa ist und die Säfte klar sind, etwa weitere 15 Minuten.
7. BRATEN/GRILLEN
8. Den Ofen/Grill zum Grillen vorheizen.
9. Das Hähnchen aus dem Beutel nehmen, überschüssige Marinade verwerfen, und unter dem Grill/grillen, bis es innen nicht mehr rosa ist, in der Regel 4–8 Minuten pro Seite.

Mittagessen 3 ↗

An Tag 4 essen

Ranch-Hähnchen

16 Unze(n) - 921 kcal ● 102g Protein ● 52g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 16 Unze(n)

Ranch-Dressing-Mix

1/2 Päckchen (ca. 28 g) (14g)

Öl

1 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 lbs (448g)

Ranch-Dressing

4 EL (mL)

1. Ofen auf 350 F (180 C) vorheizen.
2. Öl gleichmäßig über das Hähnchen verteilen.
3. Ranch-Gewürzmischung über alle Seiten des Hähnchens streuen und andrücken, bis das Hähnchen vollständig bedeckt ist.
4. Hähnchen in eine Auflaufform legen und 35–40 Minuten garen oder bis das Hähnchen vollständig durchgegart ist.
5. Mit einer Seite Ranch-Dressing servieren.

Gekochte Paprika

1/2 Paprika - 60 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Paprika

Paprika, entkernt und in Streifen geschnitten

1/2 groß (82g)

Öl

1 TL (mL)

1. Herd: Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Paprikastreifen hinzufügen und 5–10 Minuten kochen, bis sie weich sind.
2. Ofen: Ofen auf 425°F (220°C) vorheizen. Paprikastreifen mit Öl vermengen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Etwa 20–25 Minuten rösten, bis sie weich sind.

Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

Avocado-Thunfischsalat

764 kcal ● 71g Protein ● 42g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zwiebel, fein gehackt

1/2 klein (31g)

Tomaten

1/2 Tasse, gehackt (79g)

Dosen-Thunfisch

1 3/4 Dose (301g)

Gemischte Blattsalate

1 3/4 Tasse (53g)

schwarzer Pfeffer

1/4 TL (0g)

Salz

1/4 TL (1g)

Limettensaft

1 3/4 TL (mL)

Avocados

7/8 Avocado(s) (176g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel, fein gehackt

7/8 klein (61g)

Tomaten

14 EL, gehackt (158g)

Dosen-Thunfisch

3 1/2 Dose (602g)

Gemischte Blattsalate

3 1/2 Tasse (105g)

schwarzer Pfeffer

1/2 TL (0g)

Salz

1/2 TL (1g)

Limettensaft

3 1/2 TL (mL)

Avocados

1 3/4 Avocado(s) (352g)

1. In einer kleinen Schüssel Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermischen.
2. Die Thunfischmischung auf einem Bett aus Blattsalat anrichten und mit gehackten Tomaten bestreuen.
3. Servieren.

Macadamianüsse

218 kcal ● 2g Protein ● 22g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Macadamianüsse, geschält, geröstet

1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Macadamianüsse, geschält, geröstet

2 oz (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 5 ↗

An Tag 7 essen

Caprese-Salat

284 kcal ● 16g Protein ● 18g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Tomaten, halbiert
2/3 Tasse Cherrytomaten (99g)
Balsamico-Vinaigrette
4 TL (mL)
frischer Basilikum
1/3 Tasse Blätter, ganz (8g)
Gemischte Blattsalate
2/3 Packung (\approx 155 g) (103g)
Frischer Mozzarella
2 oz (57g)

1. In einer großen Schüssel Blattsalate, Basilikum und Tomaten vermischen.
2. Vor dem Servieren mit Mozzarella und Balsamico-Vinaigrette toppen.

Speck-Hamburger im Salatblatt

2 Pattys (4oz jeweils) - 666 kcal ● 46g Protein ● 53g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 2 Pattys (4oz jeweils)
Bacon
2 Scheibe(n) (20g)
Römersalat
2 Blatt innen (12g)
Rinderhackfleisch (20% Fett)
1/2 lbs (227g)

1. Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und den Speck braten, bis er fertig ist.
2. In der Zwischenzeit das Hackfleisch zu Patties formen und alle Seiten mit Salz/Pfeffer nach Geschmack würzen.
3. Den gebratenen Speck entfernen und die Patties in die Pfanne legen. Auf jeder Seite etwa 4 Minuten garen (oder bis die Kerntemperatur etwa 160°F (70°C) erreicht).
4. Wenn die Patties fertig sind, auf Romana-Salat legen und mit Speck belegen.
5. Servieren.

Snacks 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Käsecrispies mit Guacamole

6 Crisps - 261 kcal ● 11g Protein ● 22g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Guacamole, abgepackt

3 EL (46g)

Käse

6 EL, geraspelt (42g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Guacamole, abgepackt

6 EL (93g)

Käse

3/4 Tasse, geraspelt (84g)

1. Eine kleine Antihaft-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und mit Antihaftspray einsprühen.
2. Kleine Käsekreise in die Pfanne geben, etwa 1 EL Käse pro Crisp.
3. Etwa eine Minute garen, bis die Ränder knusprig sind und die Mitte noch blubbert und weich ist.
4. Mit einem Spatel die Crisps auf einen Teller geben und ein paar Minuten abkühlen lassen, bis sie hart werden.
5. Mit Guacamole servieren.

Käse-Stick

1 Stück - 83 kcal ● 7g Protein ● 6g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Käsestange

1 Stange (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Käsestange

2 Stange (56g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2 ↗

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Paprikastreifen mit Guacamole (Keto)

75 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Guacamole, abgepackt

2 EL (31g)

Paprika, in Scheiben geschnitten

1/2 mittel (59g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Guacamole, abgepackt

6 EL (93g)

Paprika, in Scheiben geschnitten

1 1/2 mittel (179g)

1. Paprika in Streifen schneiden und entkernen.
2. Die Guacamole auf die Paprikastreifen streichen oder die Streifen zum Dippen verwenden.

Schweineschwarten mit French-Onion-Dip

134 kcal ● 10g Protein ● 10g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Schweineschwarten

1/2 oz (14g)

French Onion Dip

2 EL (29g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Schweineschwarten

1 1/2 oz (43g)

French Onion Dip

6 EL (88g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Sonnenblumenkerne

180 kcal ● 9g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sonnenblumenkerne

1 oz (28g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne

3 oz (85g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Selleriestangen

2 Selleriestange - 13 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sellerie, roh

2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sellerie, roh

4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)

1. Sellerie in Stangen schneiden und servieren.

Walnüsse

5/8 Tasse(n) - 437 kcal ● 10g Protein ● 41g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe

Translation missing:
de.for_single_meal

Walnüsse

10 EL, ohne Schale (63g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse

1 1/4 Tasse, ohne Schale (125g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Zucchini-Nudeln mit Parmesan

91 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Parmesan

1/2 EL (3g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Zucchini

1/2 mittel (98g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Parmesan

1 EL (5g)

Olivenöl

1 EL (mL)

Zucchini

1 mittel (196g)

1. Einen Spiralschneider (Zoodler) oder einen Gemüseschäler mit Zähnen verwenden, um die Zucchini zu spiralisieren.
2. Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen und die Zucchini-Nudeln unter ständigem Wenden anbraten, bis sie weich, aber nicht matschig sind, etwa 5 Minuten.
3. Mit Parmesan bestreuen und servieren.

Knoblauch-Parmesan-Wings

1 1/3 Pfund - 928 kcal ● 81g Protein ● 65g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, gewürfelt

2 2/3 Zehe(n) (8g)

Parmesan

2 2/3 EL (17g)

Butter

1 TL (5g)

Backpulver

2 TL (10g)

Hähnchenflügel, mit Haut, roh

1 1/3 lbs (605g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, gewürfelt

5 1/3 Zehe(n) (16g)

Parmesan

1/3 Tasse (33g)

Butter

2 TL (9g)

Backpulver

4 TL (20g)

Hähnchenflügel, mit Haut, roh

2 2/3 lbs (1210g)

1. Es gibt zwei Versionen dieses Rezepts. Eine ist sehr schnell/einfach, die Haut wird allerdings nicht sehr knusprig. Die andere dauert länger, ergibt sehr knusprige Haut und verwendet Backpulver.

2. SCHNELLE VERSION

3. Eine große Pfanne bei hoher Hitze erhitzen. Die Wings hinzufügen und jede Seite ein paar Minuten anbraten.
4. Hitze reduzieren und zugedeckt unter gelegentlichem Rühren etwa 20 Minuten garen, bis sie durch sind.
5. Butter, Knoblauch und Parmesan hinzufügen (in der schnellen Version wird kein Backpulver verwendet). Die Wings gründlich damit bedecken.
6. Servieren.
- 7. KNUSPRIGE HAUT-VERSION**
8. Den Ofen auf 250°F (120°C) vorheizen.
9. Die Wings mit Küchenpapier trocken tupfen.
10. Wings und Backpulver in einen Plastikbeutel geben und schütteln, bis sie bedeckt sind.
11. Die Wings auf ein leicht gefettetes Backblech legen und 30 Minuten backen.
12. Anschließend die Temperatur auf 425°F (220°C) erhöhen und weitere 30–40 Minuten backen.
13. Wenn sie fertig sind, die Butter schmelzen, über die Wings geben und Knoblauch sowie Parmesan hinzufügen. Die Wings schwenken, bis sie vollständig bedeckt sind.
14. Servieren.

Abendessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Bacon & Ziegenkäse-Salat

795 kcal ● 41g Protein ● 67g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sonnenblumenkerne

3 1/2 TL (14g)

Bacon

3 1/2 Scheibe(n) (35g)

Olivenöl

3 1/2 TL (mL)

Ziegenkäse

1/4 lbs (99g)

Gemischte Blattsalate

3 1/2 Tasse (105g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne

2 1/3 EL (28g)

Bacon

7 Scheibe(n) (70g)

Olivenöl

2 1/3 EL (mL)

Ziegenkäse

1/2 lbs (198g)

Gemischte Blattsalate

7 Tasse (210g)

1. Bacon nach Packungsanweisung zubereiten und beiseitestellen.
2. In der Zwischenzeit Blattsalate, Sonnenblumenkerne, Ziegenkäse und Olivenöl vermengen.
3. Wenn der Bacon abgekühlt ist, darüber bröseln und servieren.

Macadamianüsse

218 kcal ● 2g Protein ● 22g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

**Macadamianüsse, geschält,
geröstet**

1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Macadamianüsse, geschält,
geröstet**

2 oz (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 3 ↗

An Tag 5 essen

Tilapia mit Butter und Estragon

14 oz - 478 kcal ● 79g Protein ● 17g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 14 oz

Knoblauch, fein gehackt

1 3/4 Zehe (5g)

Butter

2 1/2 TL (12g)

frischer Estragon

1 3/4 TL, gehackt (1g)

Tilapia, roh

14 oz (392g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. In einer kleinen Schüssel die Butter für ein paar Sekunden in der Mikrowelle schmelzen. Knoblauch, Estragon und eine Prise Salz einrühren.
3. Die Tilapiafilets auf das vorbereitete Backblech legen und die buttrige Sauce gleichmäßig darüber verteilen.
4. 12–15 Minuten backen, oder bis der Tilapia undurchsichtig ist und sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt. Servieren.

Brokkoli mit Butter

2 3/4 Tasse - 367 kcal ● 8g Protein ● 32g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 2 3/4 Tasse

Butter

2 3/4 EL (39g)

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise (0g)

Gefrorener Brokkoli

2 3/4 Tasse (250g)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

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

Zucchini-Nudeln mit Parmesan

182 kcal ● 4g Protein ● 16g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Parmesan
1 EL (5g)
Olivenöl
1 EL (mL)
Zucchini
1 mittel (196g)

1. Einen Spiralschneider (Zoodler) oder einen Gemüseschäler mit Zähnen verwenden, um die Zucchini zu spiralisieren.
2. Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen und die Zucchini-Nudeln unter ständigem Wenden anbraten, bis sie weich, aber nicht matschig sind, etwa 5 Minuten.
3. Mit Parmesan bestreuen und servieren.

Abendessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Hähnchen-Caesar-Salat

876 kcal ● 84g Protein ● 52g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, in mundgerechte Stücke geschnitten
1 1/2 Stück (255g)
geriebener Mozzarella
3 oz (85g)
Caesar-Dressing
3 EL (44g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)
Salz
1 Prise (0g)
Parmesan
1 1/2 EL (9g)
Römersalat
3/8 Kopf (235g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, in mundgerechte Stücke geschnitten
3 Stück (510g)
geriebener Mozzarella
6 oz (170g)
Caesar-Dressing
6 EL (88g)
schwarzer Pfeffer
1/4 TL (0g)
Salz
1/4 TL (1g)
Parmesan
3 EL (19g)
Römersalat
3/4 Kopf (470g)

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.

Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Mandeln
2 EL, ganz (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln
4 EL, ganz (36g)

-
1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.