

Meal Plan - 3100-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 3070 kcal ● 340g Protein (44%) ● 165g Fett (48%) ● 37g Kohlenhydrate (5%) ● 20g Ballaststoffe (3%)

Frühstück

555 kcal, 26g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Bacon-Avocado "Toast"
3 Scheiben- 414 kcal



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal

Snacks

380 kcal, 22g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Käse
3 1/3 oz- 382 kcal

Mittagessen

1000 kcal, 103g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



Dunkle Schokolade
4 Quadrat(e)- 239 kcal



Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat
761 kcal

Abendessen

1135 kcal, 188g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Einfach angebratener Spinat
100 kcal



Mariniertes Hähnchenbrustfilet
29 1/3 oz- 1036 kcal

Day 2 3090 kcal ● 210g Protein (27%) ● 226g Fett (66%) ● 26g Kohlenhydrate (3%) ● 29g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

555 kcal, 26g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Bacon-Avocado "Toast"
3 Scheiben- 414 kcal



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal

Snacks

380 kcal, 22g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Käse
3 1/3 oz- 382 kcal

Mittagessen

1105 kcal, 74g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 77g Fett



Hähnchen-Bacon-Avocado-Salatblatt-Wrap
2 1/2 Wrap(s)- 777 kcal



Macadamianüsse
326 kcal

Abendessen

1055 kcal, 88g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 74g Fett



Einfach angebratener Spinat
149 kcal



Hähnchenschenkel mit Blauschimmelkäse-Füllung
2 Schenkel- 904 kcal

Day 3 3121 kcal ● 226g Protein (29%) ● 213g Fett (61%) ● 32g Kohlenhydrate (4%) ● 42g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

555 kcal, 26g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Bacon-Avocado "Toast"
3 Scheiben- 414 kcal



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal

Snacks

425 kcal, 27g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Avocado-Deviled-Eier
2 Ei(er)- 257 kcal



Käse-Stick
2 Stück- 165 kcal

Mittagessen

1055 kcal, 89g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 69g Fett



Einfach angebratener Spinat
199 kcal



Schweinekoteletts mit Koriander- und Kreuzkümmel-Rub
2 Kotelett(s)- 857 kcal

Abendessen

1090 kcal, 83g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 70g Fett



Avocado-Thunfischsalat
873 kcal



Macadamianüsse
218 kcal

Day 4 3084 kcal ● 256g Protein (33%) ● 198g Fett (58%) ● 35g Kohlenhydrate (5%) ● 35g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

560 kcal, 38g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Ei in einer Aubergine
481 kcal



Zuckerarmes griechisches Joghurt
1 Behälter(s)- 78 kcal

Snacks

425 kcal, 27g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Avocado-Deviled-Eier
2 Ei(er)- 257 kcal



Käse-Stick
2 Stück- 165 kcal

Mittagessen

1055 kcal, 89g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 69g Fett



Einfach angebratener Spinat
199 kcal



Schweinekoteletts mit Koriander- und Kreuzkümmel-Rub
2 Kotelett(s)- 857 kcal

Abendessen

1045 kcal, 101g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 59g Fett



Tomaten-Avocado-Salat
391 kcal



Rosmarin-Hähnchen
15 oz- 655 kcal

Day 5 3071 kcal ● 283g Protein (37%) ● 185g Fett (54%) ● 37g Kohlenhydrate (5%) ● 30g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

560 kcal, 38g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Ei in einer Aubergine

481 kcal



Zuckerarmes griechisches Joghurt

1 Behälter(s)- 78 kcal

Snacks

430 kcal, 25g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Macadamianüsse

218 kcal



Schinken-, Käse- und Spinat-Taschen

4 Tasche(n)- 211 kcal

Mittagessen

1000 kcal, 142g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Geröstete Tomaten

2 1/2 Tomate(n)- 149 kcal



Würzige Knoblauch-Limetten-Hähnchenbrust

22 oz- 852 kcal

Abendessen

1080 kcal, 78g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 72g Fett



Hähnchenschenkel mit Thymian & Limette

613 kcal



Tomaten-Avocado-Salat

469 kcal

Day 6 3090 kcal ● 218g Protein (28%) ● 220g Fett (64%) ● 27g Kohlenhydrate (3%) ● 31g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

505 kcal, 32g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Pistazien

188 kcal



Einfache Rühreier

4 Ei(er)- 318 kcal

Snacks

430 kcal, 25g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Macadamianüsse

218 kcal



Schinken-, Käse- und Spinat-Taschen

4 Tasche(n)- 211 kcal

Mittagessen

1050 kcal, 89g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 66g Fett



Knoblauch-Collard Greens

279 kcal



Gebackene Hähnchenschenkel

12 oz- 770 kcal

Abendessen

1105 kcal, 73g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 83g Fett



Buttriges Knoblauch-Blumenkohl-„Kartoffelpüree"

337 kcal



Indische Hähnchenflügel

18 2/3 oz- 770 kcal

Day 7 3090 kcal ● 218g Protein (28%) ● 220g Fett (64%) ● 27g Kohlenhydrate (3%) ● 31g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

505 kcal, 32g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Pistazien
188 kcal



Einfache Rühreier
4 Ei(er)- 318 kcal

Snacks

430 kcal, 25g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Macadamianüsse
218 kcal



Schinken-, Käse- und Spinat-Taschen
4 Tasche(n)- 211 kcal

Mittagessen

1050 kcal, 89g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 66g Fett



Knoblauch-Collard Greens
279 kcal



Gebackene Hähnchenschenkel
12 oz- 770 kcal

Abendessen

1105 kcal, 73g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 83g Fett



Buttriges Knoblauch-Blumenkohl-„Kartoffelpüree"
337 kcal



Indische Hähnchenflügel
18 2/3 oz- 770 kcal

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Käse
9 1/2 oz (273g)
- ☐ Ei(er)
26 groß (1300g)
- ☐ Blauschimmelkäse
1 oz (28g)
- ☐ Käsestange
4 Stange (112g)
- ☐ Schlagsahne
1/3 Tasse (mL)
- ☐ Butter
2 2/3 EL (38g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Knoblauch
17 Zehe(n) (51g)
- ☐ frischer Spinat
3 1/2 Packung (ca. 285 g) (990g)
- ☐ Römersalat
2 1/2 Blatt außen (70g)
- ☐ Zwiebel
5/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (90g)
- ☐ Tomaten
4 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (543g)
- ☐ Frischer Koriander
4 TL, gehackt (4g)
- ☐ Aubergine
8 1 Zoll (2,5 cm) Scheibe(n) (480g)
- ☐ Blumenkohl
2 2/3 Tasse, gehackt (285g)
- ☐ Grünkohl (Collard Greens)
1 3/4 lbs (794g)

Fette und Öle

- ☐ Olivenöl
2/3 Tasse (mL)
- ☐ Marinade
1 Tasse (mL)
- ☐ Salatdressing
1/4 Tasse (mL)
- ☐ Öl
4 oz (mL)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
1 1/2 oz (43g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
5 lbs (2288g)
- ☐ Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
2 1/4 lbs (1020g)
- ☐ Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut
5/6 lb (378g)
- ☐ Hähnchenflügel, mit Haut, roh
2 1/3 lbs (1059g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados
6 1/2 Avocado(s) (1281g)
- ☐ Limettensaft
4 1/2 fl oz (mL)
- ☐ Zitronensaft
1 1/4 EL (mL)

Schweinefleischprodukte

- ☐ Bacon
14 Scheibe(n) (140g)
- ☐ Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh
4 Kotelett (740g)

Süßwaren

- ☐ Zartbitterschokolade, 70–85 %
4 Quadrat(e) (40g)

Würste und Aufschnitt

- ☐ Hähnchenaufschnitt
10 oz (284g)
- ☐ Schinkenaufschnitt
12 Scheibe (276g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Macadamianüsse, geschält, geröstet
1/3 lbs (156g)
- ☐ geschälte Pistazien
1/2 Tasse (62g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch
2 Dose (344g)

Andere

☐ schwarzer Pfeffer
1/4 oz (6g)

☐ Dijon-Senf
1 1/4 EL (19g)

☐ Paprika
3 Prise (1g)

☐ Thymian, getrocknet
1/8 oz (2g)

☐ gemahlener Koriander
2 EL (10g)

☐ Gemahlener Kreuzkümmel
2 EL (12g)

☐ Knoblauchpulver
1 EL (9g)

☐ Rosmarin, getrocknet
2 TL (2g)

☐ Cayennepfeffer
2 Prise (0g)

☐ Currypulver
1/4 Tasse (22g)

☐ Gemischte Blattsalate
2 Tasse (60g)

☐ Griechischer Joghurt mit reduziertem Zuckergehalt, aromatisiert
2 Behälter (300g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Bacon-Avocado "Toast"

3 Scheiben - 414 kcal ● 14g Protein ● 34g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Avocados

3/4 Avocado(s) (151g)

Bacon

3 Scheibe(n) (30g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Avocados

2 1/4 Avocado(s) (452g)

Bacon

9 Scheibe(n) (90g)

1. Bacon nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Währenddessen die Avocado mit einer Gabel zerdrücken.
3. Wenn der Bacon fertig ist, in mundgerechte Stücke schneiden und eine großzügige Menge Avocado darauf geben.
4. Servieren.

Gekochte Eier

2 Ei(s) - 139 kcal ● 13g Protein ● 10g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ei(er)

2 groß (100g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Ei(er)

6 groß (300g)

1. Hinweis: Vorgekochte Eier sind in vielen Supermärkten erhältlich, aber Sie können sie auch selbst aus rohen Eiern wie unten beschrieben zubereiten.
2. Die Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken.
3. Das Wasser zum Kochen bringen und weiterkochen, bis die Eier die gewünschte Garstufe erreicht haben. Typischerweise 6–7 Minuten ab dem Kochpunkt für weichgekochte Eier und 8–10 Minuten für hartgekochte Eier.
4. Die Eier pellen, nach Geschmack würzen (Salz, Pfeffer, Sriracha sind gut) und essen.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Ei in einer Aubergine

481 kcal ● 26g Protein ● 37g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ei(er)

4 groß (200g)

Öl

4 TL (mL)

Aubergine

4 1 Zoll (2,5 cm) Scheibe(n) (240g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)

8 groß (400g)

Öl

2 2/3 EL (mL)

Aubergine

8 1 Zoll (2,5 cm) Scheibe(n) (480g)

1. Aubergine mit Öl bestreichen und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten pro Seite braten, bis sie weich und leicht gebräunt ist.
2. Aubergine aus der Pfanne nehmen und, wenn sie handhabbar kühl ist, ein kleines Loch in die Mitte schneiden und den ausgeschnittenen Kreis beiseitelegen.
3. Aubergine zurück in die Pfanne legen und ein Ei in die Mitte des Lochs aufschlagen. 4 Minuten garen, dann wenden und weitere 2–3 Minuten garen.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen mit dem beiseitegelegten Auberginenkreis servieren.

Zuckerarmes griechisches Joghurt

1 Behälter(s) - 78 kcal ● 12g Protein ● 2g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Griechischer Joghurt mit reduziertem Zuckergehalt, aromatisiert

1 Behälter (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Griechischer Joghurt mit reduziertem Zuckergehalt, aromatisiert

2 Behälter (300g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Pistazien

188 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

geschälte Pistazien
4 EL (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geschälte Pistazien
1/2 Tasse (62g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
8 groß (400g)
Öl
2 TL (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.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Dunkle Schokolade

4 Quadrat(e) - 239 kcal ● 3g Protein ● 17g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 4 Quadrat(e)

Zartbitterschokolade, 70–85 %

4 Quadrat(e) (40g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat

761 kcal ● 100g Protein ● 35g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gehackt, gekocht

15 oz (425g)

Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

Öl

2 1/2 TL (mL)

frischer Spinat

5 Tasse(n) (150g)

1. Hähnchenbrust mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
 2. Öl in einer Pfanne oder Grillpfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Hähnchen etwa 6–7 Minuten pro Seite oder bis es innen nicht mehr rosa ist garen. Wenn fertig, ein paar Minuten ruhen lassen und dann in Streifen schneiden.
 3. Spinat anrichten und mit Hähnchen belegen.
 4. Dressing beim Servieren darüberträufeln.
-

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Hähnchen-Bacon-Avocado-Salatblatt-Wrap

2 1/2 Wrap(s) - 777 kcal ● 71g Protein ● 45g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/2 Wrap(s)

Avocados, in Scheiben geschnitten

5/8 Avocado(s) (126g)

Hähnchenaufschnitt

10 oz (284g)

Römersalat

2 1/2 Blatt außen (70g)

Dijon-Senf

1 1/4 EL (19g)

Bacon

5 Scheibe(n) (50g)

1. Speck nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Die Senf auf die Innenseite des Salatblatts streichen.
3. Avocado, Speck und Hähnchen auf den Senf legen.
4. Das Salatblatt einwickeln. Servieren.

Macadamianüsse

326 kcal ● 3g Protein ● 32g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Macadamianüsse, geschält, geröstet

1 1/2 oz (43g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Einfach angebratener Spinat

199 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, gewürfelt

1 Zehe (3g)

frischer Spinat

8 Tasse(n) (240g)

Olivenöl

1 EL (mL)

Salz

2 Prise (2g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, gewürfelt

2 Zehe (6g)

frischer Spinat

16 Tasse(n) (480g)

Olivenöl

2 EL (mL)

Salz

4 Prise (3g)

schwarzer Pfeffer

4 Prise, gemahlen (1g)

1. Öl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen.
2. Knoblauch hinzufügen und ein bis zwei Minuten sautieren, bis er duftet.
3. Bei hoher Hitze Spinat, Salz und Pfeffer hinzufügen und schnell umrühren, bis der Spinat zusammengefallen ist.
4. Servieren.

Schweinekoteletts mit Koriander- und Kreuzkümmel-Rub

2 Kotelett(s) - 857 kcal ● 82g Protein ● 55g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Olivenöl, geteilt

2 EL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

3 Zehe(n) (9g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise (0g)

Schweinelenadenkoteletts, ohne

Knochen, roh

2 Kotelett (370g)

gemahlener Koriander

1 EL (5g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1 EL (6g)

Salz

4 Prise (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl, geteilt

4 EL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

6 Zehe(n) (18g)

schwarzer Pfeffer

4 Prise (0g)

Schweinelenadenkoteletts, ohne

Knochen, roh

4 Kotelett (740g)

gemahlener Koriander

2 EL (10g)

Gemahlener Kreuzkümmel

2 EL (12g)

Salz

1 TL (6g)

1. Salz, Kreuzkümmel, Koriander, Knoblauch und die Hälfte des Olivenöls zu einer Paste verrühren.
Die Schweinekoteletts mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Paste einreiben.
Das 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 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Geröstete Tomaten

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



Ergibt 2 1/2 Tomate(n)

Tomaten

2 1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (228g)

Öl

2 1/2 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.

Würzige Knoblauch-Limetten-Hähnchenbrust

22 oz - 852 kcal ● 140g Protein ● 29g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 22 oz

Olivenöl

1 EL (mL)

Knoblauchpulver

2 TL (6g)

Limettensaft

2 3/4 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

22 oz (616g)

Thymian, getrocknet

2 Prise, gemahlen (0g)

Paprika

1 Prise (0g)

Cayennepfeffer

2 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Salz

1/4 EL (4g)

1. In einer kleinen Schüssel Salz, schwarzen Pfeffer, Cayenne, Paprika und Thymian mischen.
2. Die Gewürzmischung großzügig auf beiden Seiten der Hähnchenbrüste verteilen.
3. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Hähnchenbrüste anbraten, bis sie goldbraun sind, etwa 6 Minuten pro Seite.
4. Mit Knoblauchpulver und Limettensaft bestreuen. 5 Minuten weitergaren und dabei häufig umrühren, damit die Sauce gleichmäßig haftet.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Knoblauch-Collard Greens

279 kcal ● 12g Protein ● 15g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, fein gehackt

2 1/2 Zehe(n) (8g)

Salz

1/4 TL (1g)

Öl

2 1/2 TL (mL)

Grünkohl (Collard Greens)

14 oz (397g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, fein gehackt

5 1/4 Zehe(n) (16g)

Salz

1/2 TL (3g)

Öl

1 3/4 EL (mL)

Grünkohl (Collard Greens)

1 3/4 lbs (794g)

1. Die Collards abspülen, trocken tupfen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken.
2. Das Öl Ihrer Wahl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Sobald das Öl warm ist (etwa 1 Minute), den Knoblauch hinzufügen und etwa 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
3. Die Collards zugeben und 4–6 Minuten unter häufigem Rühren weich dünsten, bis sie hellgrün und zart sind (nicht zu dunkel werden lassen, da dies den Geschmack beeinträchtigt).
4. Mit Salz abschmecken und servieren.

Gebackene Hähnchenschenkel

12 oz - 770 kcal ● 77g Protein ● 51g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Thymian, getrocknet

1 Prise, gemahlen (0g)

Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh

3/4 lbs (340g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Thymian, getrocknet

2 Prise, gemahlen (0g)

Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh

1 1/2 lbs (680g)

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.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Käse

3 1/3 oz - 382 kcal ● 22g Protein ● 32g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Käse
1/4 lbs (95g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Käse
6 2/3 oz (189g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Avocado-Deviled-Eier

2 Ei(er) - 257 kcal ● 14g Protein ● 19g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Frischer Koriander, gehackt
2 TL, gehackt (2g)
Limettensaft
1/4 EL (mL)
Avocados
1/3 Avocado(s) (67g)
Ei(er)
2 groß (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frischer Koriander, gehackt
4 TL, gehackt (4g)
Limettensaft
1/2 EL (mL)
Avocados
2/3 Avocado(s) (134g)
Ei(er)
4 groß (200g)

1. Eier hart kochen, indem Sie sie in einen Topf legen und mit kaltem Wasser bedecken.
2. Zum Kochen bringen und 1 Minute kochen lassen. Vom Herd nehmen, mit einem Deckel abdecken und 9 Minuten ziehen lassen.
3. Eier entfernen, in einem kalten Wasserbad abkühlen und schälen.
4. Eier halbieren und das Eigelb in eine kleine Schüssel geben.
5. Avocado, Koriander, Limettensaft und Salz/Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Gründlich zerdrücken.
6. Die Mischung in die Mulden der Eiweiße löffeln.
7. Servieren.
8. Zum Aufbewahren: Mehr Limettensaft darüber träufeln und mit Frischhaltefolie abdecken. Im Kühlschrank lagern.

Käse-Stick

2 Stück - 165 kcal ● 13g Protein ● 11g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Käsestange
2 Stange (56g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Käsestange
4 Stange (112g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

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 3 Mahlzeiten:

Macadamianüsse, geschält, geröstet
3 oz (85g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Schinken-, Käse- und Spinat-Taschen

4 Tasche(n) - 211 kcal ● 22g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

frischer Spinat
20 Blätter (20g)
Käse
4 EL, geraspelt (28g)
Schinkenaufschnitt
4 Scheibe (92g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

frischer Spinat
60 Blätter (60g)
Käse
3/4 Tasse, geraspelt (84g)
Schinkenaufschnitt
12 Scheibe (276g)

1. Eine Scheibe Schinken flach auslegen.
2. Einen Esslöffel Käse und etwa 5 Spinatblätter auf eine Hälfte der Scheibe legen.
3. Die andere Hälfte darüberklappen.
4. Sie können die Tasche so essen oder in einer Pfanne jede Seite 1–2 Minuten braten, bis sie warm und leicht gebräunt ist.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Einfach angebratener Spinat

100 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Knoblauch, gewürfelt

1/2 Zehe (2g)

frischer Spinat

4 Tasse(n) (120g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Salz

1 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

1. Öl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen.
2. Knoblauch hinzufügen und ein bis zwei Minuten sautieren, bis er duftet.
3. Bei hoher Hitze Spinat, Salz und Pfeffer hinzufügen und schnell umrühren, bis der Spinat zusammengefallen ist.
4. Servieren.

Mariniertes Hähnchenbrustfilet

29 1/3 oz - 1036 kcal ● 185g Protein ● 31g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 29 1/3 oz

Marinade

1 Tasse (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

29 1/3 oz (821g)

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.
-

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Einfach angebratener Spinat

149 kcal ● 5g Protein ● 11g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Knoblauch, gewürfelt

3/4 Zehe (2g)

frischer Spinat

6 Tasse(n) (180g)

Olivenöl

3/4 EL (mL)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

1. Öl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen.
2. Knoblauch hinzufügen und ein bis zwei Minuten sautieren, bis er duftet.
3. Bei hoher Hitze Spinat, Salz und Pfeffer hinzufügen und schnell umrühren, bis der Spinat zusammengefallen ist.
4. Servieren.

Hähnchenschenkel mit Blauschimmelkäse-Füllung

2 Schenkel - 904 kcal ● 83g Protein ● 63g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 2 Schenkel

Paprika

2 Prise (1g)

Olivenöl

1/4 EL (mL)

Thymian, getrocknet

3 Prise, gemahlen (1g)

Blauschimmelkäse

1 oz (28g)

Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh

2 Keule (je ca. 170 g) (340g)

1. Blauschimmelkäse und Thymian in einer kleinen Schüssel vermengen.
2. Die Haut des Hähnchens lösen und die Käsemischung vorsichtig unter die Haut streichen, dabei darauf achten, die Haut nicht einzureißen. Die Haut leicht massieren, damit sich die Mischung gleichmäßig verteilt.
3. Paprika rundherum auf das Hähnchen streuen.
4. Das Öl in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Das Hähnchen mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und 5 Minuten braten. Wenden und weitere 5–7 Minuten braten, bis die Kerntemperatur 165 F (75 C) erreicht. Servieren.

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 3 essen

Avocado-Thunfischsalat

873 kcal ● 81g Protein ● 48g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Zwiebel, fein gehackt

1/2 klein (35g)

Tomaten

1/2 Tasse, gehackt (90g)

Dosen-Thunfisch

2 Dose (344g)

Gemischte Blattsalate

2 Tasse (60g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise (0g)

Salz

2 Prise (1g)

Limettensaft

2 TL (mL)

Avocados

1 Avocado(s) (201g)

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



Macadamianüsse, geschält, geröstet

1 oz (28g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 4 essen

Tomaten-Avocado-Salat

391 kcal ● 5g Protein ● 31g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Tomaten, gewürfelt

5/6 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (103g)

schwarzer Pfeffer

1/2 TL, gemahlen (1g)

Salz

1/2 TL (3g)

Knoblauchpulver

1/2 TL (1g)

Olivenöl

1 1/4 TL (mL)

Avocados, gewürfelt

5/6 Avocado(s) (168g)

Limettensaft

5 TL (mL)

Zwiebel

5 TL, fein gehackt (25g)

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.

Rosmarin-Hähnchen

15 oz - 655 kcal ● 96g Protein ● 29g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 15 oz

Knoblauch, fein gehackt

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

Rosmarin, getrocknet

2 TL (2g)

Zitronensaft

1 1/4 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

15 oz (425g)

Olivenöl

1 1/4 EL (mL)

Salz

1 1/4 Prise (1g)

1. In einer kleinen Schüssel Öl, Zitronensaft, Knoblauch, Rosmarin und Salz verquirlen.
2. Das Hähnchen in einen Gefrierbeutel (Ziplock) geben und die Marinade hinzufügen. Sicherstellen, dass das Hähnchen von allen Seiten bedeckt ist. Mindestens 15 Minuten im Kühlschrank marinieren.
3. Hähnchen grillen oder in der Pfanne braten – etwa 5–7 Minuten pro Seite oder bis die Kerntemperatur 165°F (75°C) erreicht. Servieren.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 5 essen

Hähnchenschenkel mit Thymian & Limette

613 kcal ● 72g Protein ● 35g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Öl

2 1/2 TL (mL)

Limettensaft

5 TL (mL)

Thymian, getrocknet

1/2 TL, Blätter (0g)

Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut

5/6 lb (378g)

1. Heize den Ofen auf 375°F (190°C) vor. Hinweis: Wenn du das Hähnchen marinierst (optional), kannst du mit dem Vorheizen warten.
2. Vermische in einer kleinen Schüssel Öl, Limettensaft, Thymian und etwas Salz und Pfeffer.
3. Lege das Hähnchen mit der glatten Seite nach unten in eine kleine Auflaufform. Löffle die Thymian-Limetten-Mischung gleichmäßig über das Hähnchen.
4. Optional: Decke die Form mit Frischhaltefolie ab und lasse das Hähnchen 1 Stunde bis über Nacht im Kühlschrank marinieren.
5. Entferne ggf. die Folie und backe das Hähnchen 30–40 Minuten oder bis es durchgegart ist.
6. Gib das Hähnchen auf einen Teller, löffle die Sauce darüber und serviere.

Tomaten-Avocado-Salat

469 kcal ● 6g Protein ● 37g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Tomaten, gewürfelt
1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (123g)
schwarzer Pfeffer
4 Prise, gemahlen (1g)
Salz
4 Prise (3g)
Knoblauchpulver
4 Prise (2g)
Olivenöl
1/2 EL (mL)
Avocados, gewürfelt
1 Avocado(s) (201g)
Limettensaft
2 EL (mL)
Zwiebel
2 EL, fein gehackt (30g)

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.

Abendessen 6 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Buttriges Knoblauch-Blumenkohl-„Kartoffelpüree“

337 kcal ● 5g Protein ● 30g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, fein gehackt
2/3 Zehe (2g)
schwarzer Pfeffer
1 1/3 Prise, gemahlen (0g)
Schlagsahne
2 2/3 EL (mL)
Blumenkohl
1 1/3 Tasse, gehackt (143g)
Butter
4 TL (19g)
Salz
1/3 TL (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, fein gehackt
1 1/3 Zehe (4g)
schwarzer Pfeffer
1/3 TL, gemahlen (1g)
Schlagsahne
1/3 Tasse (mL)
Blumenkohl
2 2/3 Tasse, gehackt (285g)
Butter
2 2/3 EL (38g)
Salz
1/4 EL (4g)

1. Alle Zutaten 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. Wenn er weich ist, mit einer Gabel zerdrücken und vermischen.
4. Servieren.

Indische Hähnchenflügel

18 2/3 oz - 770 kcal ● 68g Protein ● 52g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Currypulver

1 3/4 EL (11g)

Salz

1 TL (7g)

Hähnchenflügel, mit Haut, roh

18 2/3 oz (530g)

Öl

1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Currypulver

1/4 Tasse (22g)

Salz

3/4 EL (14g)

Hähnchenflügel, mit Haut, roh

2 1/3 lbs (1059g)

Öl

1 3/4 TL (mL)

1. Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
 2. Ein großes Backblech mit dem Öl Ihrer Wahl einfetten.
 3. Die Flügel mit Salz und Curry-Pulver würzen und das Gewürz gut einreiben, sodass alle Seiten bedeckt sind.
 4. Im Ofen 35–40 Minuten backen oder bis die Kerntemperatur 165°F (75°C) erreicht hat.
 5. Servieren.
-