

Meal Plan - 3300-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 3256 kcal ● 288g Protein (35%) ● 206g Fett (57%) ● 40g Kohlenhydrate (5%) ● 23g Ballaststoffe (3%)

Frühstück

570 kcal, 29g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



Bacon

7 Scheibe(n)- 354 kcal



Walnüsse

1/3 Tasse(n)- 219 kcal

Snacks

405 kcal, 19g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Sonnenblumenkerne

406 kcal

Mittagessen

1140 kcal, 110g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 69g Fett



Macadamianüsse

326 kcal



Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat

812 kcal

Abendessen

1140 kcal, 130g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 57g Fett



Coleslaw

366 kcal



Würzige Knoblauch-Limetten-Hähnchenbrust

20 oz- 775 kcal

Day 2 3300 kcal ● 243g Protein (30%) ● 229g Fett (62%) ● 35g Kohlenhydrate (4%) ● 32g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

570 kcal, 29g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



Bacon

7 Scheibe(n)- 354 kcal



Walnüsse

1/3 Tasse(n)- 219 kcal

Snacks

405 kcal, 19g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Sonnenblumenkerne

406 kcal

Mittagessen

1140 kcal, 110g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 69g Fett



Macadamianüsse

326 kcal



Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat

812 kcal

Abendessen

1185 kcal, 85g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 79g Fett



Tomaten-Avocado-Salat

528 kcal



Einfaches Putenhack

14 oz- 657 kcal

Day 3 3299 kcal ● 247g Protein (30%) ● 240g Fett (65%) ● 22g Kohlenhydrate (3%) ● 16g Ballaststoffe (2%)

Frühstück

555 kcal, 34g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Gekochte Eier
4 Ei(s)- 277 kcal



Bacon-Avocado "Toast"
2 Scheiben- 276 kcal

Snacks

405 kcal, 19g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Sonnenblumenkerne
406 kcal

Mittagessen

1195 kcal, 92g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 88g Fett



Keto frittiertes Hähnchen (low carb)
16 oz- 936 kcal



Coleslaw
98 kcal



Zucchini-Nudeln mit Bacon
163 kcal

Abendessen

1145 kcal, 102g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 78g Fett



Mit gerösteter Paprika gefülltes Hähnchen
16 oz- 1143 kcal

Day 4 3260 kcal ● 216g Protein (27%) ● 231g Fett (64%) ● 36g Kohlenhydrate (4%) ● 43g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

555 kcal, 34g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Gekochte Eier
4 Ei(s)- 277 kcal



Bacon-Avocado "Toast"
2 Scheiben- 276 kcal

Snacks

385 kcal, 28g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Schweineschwarten mit Salsa
217 kcal



Geröstete Mandeln
1/6 Tasse(n)- 166 kcal

Mittagessen

1195 kcal, 92g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 88g Fett



Keto frittiertes Hähnchen (low carb)
16 oz- 936 kcal



Coleslaw
98 kcal



Zucchini-Nudeln mit Bacon
163 kcal

Abendessen

1125 kcal, 62g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 76g Fett



Macadamianüsse
544 kcal



Himbeeren
2 Tasse- 144 kcal



Buffalo-Hähnchen-Romaine-Wrap
2 Wrap- 439 kcal

Day 5 3324 kcal ● 315g Protein (38%) ● 205g Fett (56%) ● 32g Kohlenhydrate (4%) ● 22g Ballaststoffe (3%)

Frühstück

555 kcal, 34g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Gekochte Eier
4 Ei(s)- 277 kcal



Bacon-Avocado "Toast"
2 Scheiben- 276 kcal

Snacks

385 kcal, 28g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Schweineschwarten mit Salsa
217 kcal



Geröstete Mandeln
1/6 Tasse(n)- 166 kcal

Mittagessen

1180 kcal, 189g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Mariniertes Hähnchenbrustfilet
29 1/3 oz- 1036 kcal



Einfache Zoodles
1 Zucchini- 145 kcal

Abendessen

1205 kcal, 64g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 98g Fett



Macadamianüsse
435 kcal



Rotisserie-Hähnchen & Tomatensalat
771 kcal

Day 6 3282 kcal ● 284g Protein (35%) ● 215g Fett (59%) ● 29g Kohlenhydrate (4%) ● 23g Ballaststoffe (3%)

Frühstück

645 kcal, 31g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



Ei in einer Aubergine
481 kcal



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

Snacks

445 kcal, 33g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Schweineschwarten
1 1/2 oz- 224 kcal



Geröstete Mandeln
1/4 Tasse(n)- 222 kcal

Mittagessen

1100 kcal, 122g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 63g Fett



In der Pfanne gebratener Tilapia
15 oz- 558 kcal



Zucchini-Nudeln mit Bacon
542 kcal

Abendessen

1090 kcal, 99g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 69g Fett



Coleslaw
195 kcal



Caprese-Hähnchen
12 Unze(n)- 895 kcal

Day 7 3282 kcal ● 284g Protein (35%) ● 215g Fett (59%) ● 29g Kohlenhydrate (4%) ● 23g Ballaststoffe (3%)

Frühstück

645 kcal, 31g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



Ei in einer Aubergine

481 kcal



Kohlenhydratarmes Brot mit Mandelbutter

1 Scheibe(n)- 164 kcal

Snacks

445 kcal, 33g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Schweineschwarten

1 1/2 oz- 224 kcal



Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n)- 222 kcal

Mittagessen

1100 kcal, 122g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 63g Fett



In der Pfanne gebratener Tilapia

15 oz- 558 kcal



Zucchini-Nudeln mit Bacon

542 kcal

Abendessen

1090 kcal, 99g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 69g Fett



Coleslaw

195 kcal



Caprese-Hähnchen

12 Unze(n)- 895 kcal

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sonnenblumenkerne
6 3/4 oz (191g)
- ☐ Walnüsse
10 EL, ohne Schale (63g)
- ☐ Macadamianüsse, geschält, geröstet
1/2 lbs (213g)
- ☐ Mandeln
14 EL, ganz (125g)
- ☐ Mandelbutter
1/2 EL (8g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Knoblauch
2 Zehe (6g)
- ☐ frischer Spinat
10 2/3 Tasse(n) (320g)
- ☐ Tomaten
3 2/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (453g)
- ☐ Zwiebel
2 1/4 EL, fein gehackt (34g)
- ☐ Zucchini
3 1/2 groß (1172g)
- ☐ Römersalat
2 Blatt außen (56g)
- ☐ Gurke
3/8 Gurke (ca. 21 cm) (113g)
- ☐ Aubergine
8 1 Zoll (2,5 cm) Scheibe(n) (480g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
1 1/4 EL (22g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
1 TL (2g)
- ☐ Knoblauchpulver
3/4 EL (7g)
- ☐ Thymian, getrocknet
1/4 TL, gemahlen (0g)
- ☐ Paprika
1/4 EL (2g)
- ☐ Cayennepfeffer
1/4 TL (0g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
2 TL, gemahlen (5g)
- ☐ Cajun-Gewürz
1/2 EL (3g)
- ☐ frischer Basilikum
6 EL, gehackt (16g)

Fette und Öle

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

Andere

- ☐ Coleslaw-Mischung
2 Packung (≈400 g) (774g)
- ☐ geröstete rote Paprika
1 1/3 Paprika(s) (93g)
- ☐ Schweineschwartens
6 1/2 oz (184g)
- ☐ Hähnchenschenkel, mit Haut
2 lbs (907g)
- ☐ Rotisserie-Hähnchen, gekocht
1/2 lbs (255g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung
1/2 EL (5g)
- ☐ Mandelmehl
1/6 Tasse(n) (18g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
7 lbs (3187g)
- ☐ Hackfleisch (Pute), roh
14 oz (397g)
- ☐ Hähnchenschenkel, ohne Knochen, mit Haut
1 lbs (454g)

Schweinefleischprodukte

- ☐ Bacon
20 Scheibe(n) (200g)
- ☐ Speck, roh
8 2/3 Scheibe(n) (246g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)
20 1/2 groß (1025g)
- ☐ Frischer Mozzarella
6 oz (170g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Zitronensaft
3 fl oz (mL)
- ☐ Limettensaft
1/3 Tasse (mL)
- ☐ Avocados
3 Avocado(s) (595g)
- ☐ Himbeeren
2 Tasse (246g)

- ☐ Hot Sauce
2 EL (mL)
- ☐ Salsa
10 EL (180g)
- ☐ Frank's RedHot Sauce
2 3/4 EL (mL)
- ☐ Pesto
6 EL (96g)

Backwaren

- ☐ Backpulver
2 Prise (1g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Tilapia, roh
30 oz (840g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Bacon

7 Scheibe(n) - 354 kcal ● 25g Protein ● 28g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Bacon

7 Scheibe(n) (70g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Bacon

14 Scheibe(n) (140g)

1. Hinweis: Befolgen Sie die Anweisungen auf der Verpackung, falls diese von den untenstehenden abweichen. Die Garzeit für Bacon hängt von der gewählten Methode und dem gewünschten Bräunungsgrad ab. Hier eine allgemeine Anleitung:
2. Herd (Pfanne): Mittlere Hitze: 8–12 Minuten, dabei gelegentlich wenden.
3. Ofen: 400°F (200°C): 15–20 Minuten auf einem mit Backpapier oder Folie ausgelegten Backblech.
4. Mikrowelle: Bacon zwischen Papiertüchern auf einen mikrowellengeeigneten Teller legen. Bei hoher Leistung 3–6 Minuten mikrowellen.

Walnüsse

1/3 Tasse(n) - 219 kcal ● 5g Protein ● 20g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Walnüsse

5 EL, ohne Schale (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse

10 EL, ohne Schale (63g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Gekochte Eier

4 Ei(s) - 277 kcal ● 25g Protein ● 19g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ei(er)
4 groß (200g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Ei(er)
12 groß (600g)

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.

Bacon-Avocado "Toast"

2 Scheiben - 276 kcal ● 9g Protein ● 23g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Avocados
1/2 Avocado(s) (101g)
Bacon
2 Scheibe(n) (20g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Avocados
1 1/2 Avocado(s) (302g)
Bacon
6 Scheibe(n) (60g)

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.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 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.

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 2 Mahlzeiten:

Mandelbutter
1/2 EL (8g)
Ei(er)
1/2 groß (25g)
Salz
1 1/3 Prise (1g)
Backpulver
2 Prise (1g)
Öl
1 EL (mL)
Mandelmehl
1/6 Tasse(n) (18g)

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

Macadamianüsse

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Macadamianüsse, geschält, geröstet
1 1/2 oz (43g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Macadamianüsse, geschält, geröstet
3 oz (85g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat

812 kcal ● 107g Protein ● 37g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gehackt, gekocht
16 oz (454g)
Salatdressing
4 EL (mL)
Öl
1 EL (mL)
frischer Spinat
5 1/3 Tasse(n) (160g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gehackt, gekocht
2 lbs (907g)
Salatdressing
1/2 Tasse (mL)
Öl
1 3/4 EL (mL)
frischer Spinat
10 2/3 Tasse(n) (320g)

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 3 und Tag 4 essen

Keto frittiertes Hähnchen (low carb)

16 oz - 936 kcal ● 80g Protein ● 68g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Schweineschwarten, zerdrückt

1/2 oz (14g)

Hähnchenschenkel, mit Haut

16 oz (454g)

Cajun-Gewürz

1/4 EL (1g)

Hot Sauce

3 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Schweineschwarten, zerdrückt

1 oz (28g)

Hähnchenschenkel, mit Haut

32 oz (907g)

Cajun-Gewürz

1/2 EL (3g)

Hot Sauce

2 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.

Coleslaw

98 kcal ● 1g Protein ● 8g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, fein gehackt

1/6 Zehe (1g)

Salz

2/3 Prise (1g)

Gemahlener Kreuzkümmel

2/3 Prise (0g)

Zitronensaft

2 TL (mL)

Olivenöl

2 TL (mL)

Coleslaw-Mischung

1/6 Packung (≈400 g) (79g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, fein gehackt

3/8 Zehe (1g)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1 1/2 Prise (0g)

Zitronensaft

1 1/3 EL (mL)

Olivenöl

1 1/3 EL (mL)

Coleslaw-Mischung

3/8 Packung (≈400 g) (159g)

1. Dressing herstellen, indem Öl, Zitronensaft, Knoblauch, Kreuzkümmel und Salz in einer kleinen Schüssel verquirlt werden.
2. Vor dem Servieren den Coleslaw mit dem Dressing vermengen und servieren.

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.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

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.

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.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

In der Pfanne gebratener Tilapia

15 oz - 558 kcal ● 85g Protein ● 24g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tilapia, roh

15 oz (420g)

Salz

5 Prise (4g)

schwarzer Pfeffer

5 Prise, gemahlen (1g)

Olivenöl

1 1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tilapia, roh

30 oz (840g)

Salz

1 1/4 TL (8g)

schwarzer Pfeffer

1 1/4 TL, gemahlen (3g)

Olivenöl

2 1/2 EL (mL)

1. Tilapiafilets kalt abspülen und mit Papiertüchern trocken tupfen. Beide Seiten der Filets mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen; den Tilapia im heißen Öl braten, bis der Fisch sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt, etwa 4 Minuten pro Seite. Sofort servieren.

Zucchini-Nudeln mit Bacon

542 kcal ● 37g Protein ● 39g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Speck, roh
3 1/3 Scheibe(n) (94g)
Zucchini
1 2/3 mittel (327g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Speck, roh
6 2/3 Scheibe(n) (189g)
Zucchini
3 1/3 mittel (653g)

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.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Sonnenblumenkerne

406 kcal ● 19g Protein ● 32g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sonnenblumenkerne
2 1/4 oz (64g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne
6 3/4 oz (191g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Schweineschwarten mit Salsa

217 kcal ● 23g Protein ● 11g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Schweineschwarten

1 1/4 oz (35g)

Salsa

5 EL (90g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Schweineschwarten

2 1/2 oz (71g)

Salsa

10 EL (180g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n) - 166 kcal ● 6g Protein ● 13g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Mandeln

3 EL, ganz (27g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln

6 EL, ganz (54g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Schweineschwarten

1 1/2 oz - 224 kcal ● 26g Protein ● 14g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Schweineschwarten

1 1/2 oz (43g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Schweineschwarten

3 oz (85g)

1. Guten Appetit.

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.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Coleslaw

366 kcal ● 2g Protein ● 31g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Knoblauch, fein gehackt

3/4 Zehe (2g)

Salz

3 Prise (2g)

Gemahlener Kreuzkümmel

3 Prise (1g)

Zitronensaft

2 1/4 EL (mL)

Olivenöl

2 1/4 EL (mL)

Coleslaw-Mischung

3/4 Packung (≈400 g) (298g)

1. Dressing herstellen, indem Öl, Zitronensaft, Knoblauch, Kreuzkümmel und Salz in einer kleinen Schüssel verquirlt werden.
2. Vor dem Servieren den Coleslaw mit dem Dressing vermengen und servieren.

Würzige Knoblauch-Limetten-Hähnchenbrust

20 oz - 775 kcal ● 127g Protein ● 26g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 20 oz

Olivenöl

2 1/2 TL (mL)

Knoblauchpulver

1/2 EL (5g)

Limettensaft

2 1/2 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 1/4 lbs (560g)

Thymian, getrocknet

1 2/3 Prise, gemahlen (0g)

Paprika

2/3 Prise (0g)

Cayennepfeffer

1 2/3 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

1 2/3 Prise, gemahlen (0g)

Salz

5 Prise (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.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Tomaten-Avocado-Salat

528 kcal ● 7g Protein ● 41g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 18g Ballaststoffe



Tomaten, gewürfelt

1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (138g)

schwarzer Pfeffer

1/2 TL, gemahlen (1g)

Salz

1/2 TL (3g)

Knoblauchpulver

1/2 TL (2g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Avocados, gewürfelt

1 Avocado(s) (226g)

Limettensaft

2 1/4 EL (mL)

Zwiebel

2 1/4 EL, fein gehackt (34g)

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.

Einfaches Putenhack

14 oz - 657 kcal ● 78g Protein ● 38g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 14 oz

Öl

1 3/4 TL (mL)

Hackfleisch (Pute), roh

14 oz (397g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Pute hinzufügen und mit einem Kochlöffel in Stücke zerteilen. Mit Salz, Pfeffer und gewünschten Gewürzen würzen. Braten, bis sie gebräunt ist, 7–10 Minuten.
2. Servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 essen

Mit gerösteter Paprika gefülltes Hähnchen

16 oz - 1143 kcal ● 102g Protein ● 78g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 16 oz

geröstete rote Paprika, in dicke Streifen geschnitten

1 1/3 Paprika(s) (93g)

Öl

2 TL (mL)

Paprika

1/4 EL (2g)

Hähnchenschenkel, ohne Knochen, mit Haut

16 oz (454g)

1. Lockere mit den Fingern die Haut der Hähnchenschenkel vom Fleisch und stecke die gerösteten Paprika unter die Haut.
2. Würze das Hähnchen mit Paprika und Salz/Pfeffer (nach Geschmack).
3. Erhitze Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Lege das Hähnchen mit der Hautseite nach unten in die Pfanne und brate es 6 Minuten. Wende und brate weitere 5–7 Minuten, bis das Hähnchen vollständig durchgegart ist. Servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 4 essen

Macadamianüsse

544 kcal ● 6g Protein ● 54g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Macadamianüsse, geschält, geröstet
2 1/2 oz (71g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Himbeeren

2 Tasse - 144 kcal ● 3g Protein ● 2g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Ergibt 2 Tasse

Himbeeren
2 Tasse (246g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Buffalo-Hähnchen-Romaine-Wrap

2 Wrap - 439 kcal ● 54g Protein ● 21g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 2 Wrap

Tomaten, halbiert

2 2/3 EL Cherrytomaten (25g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gewürfelt

1/2 lbs (227g)

Öl

1 TL (mL)

Römersalat

2 Blatt außen (56g)

Frank's RedHot Sauce

2 2/3 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

1 1/3 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 1/3 Prise (1g)

Avocados, gehackt

1/3 Avocado(s) (67g)

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 5 [🔗](#)

An Tag 5 essen

Macadamianüsse

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



Macadamianüsse, geschält, geröstet

2 oz (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Rotisserie-Hähnchen & Tomatensalat

771 kcal ● 59g Protein ● 55g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Tomaten, in Spalten geschnitten
 3/4 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (137g)
Zitronensaft
 1/2 EL (mL)
Olivenöl
 1 1/2 EL (mL)
Gurke, in Scheiben geschnitten
 3/8 Gurke (ca. 21 cm) (113g)
Rotisserie-Hähnchen, gekocht
 1/2 lbs (255g)

1. Hähnchenfleisch in eine Schüssel geben und mit zwei Gabeln zerpfücken.
2. Hähnchen zusammen mit Tomaten und Gurke anrichten.
3. Mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Abendessen 6 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Coleslaw

195 kcal ● 1g Protein ● 16g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
 de.for_single_meal

Knoblauch, fein gehackt
 3/8 Zehe (1g)
Salz
 1 1/2 Prise (1g)
Gemahlener Kreuzkümmel
 1 1/2 Prise (0g)
Zitronensaft
 1 1/3 EL (mL)
Olivenöl
 1 1/3 EL (mL)
Coleslaw-Mischung
 3/8 Packung (≈400 g) (159g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, fein gehackt
 5/6 Zehe (2g)
Salz
 3 Prise (2g)
Gemahlener Kreuzkümmel
 3 Prise (1g)
Zitronensaft
 2 1/2 EL (mL)
Olivenöl
 2 1/2 EL (mL)
Coleslaw-Mischung
 5/6 Packung (≈400 g) (318g)

1. Dressing herstellen, indem Öl, Zitronensaft, Knoblauch, Kreuzkümmel und Salz in einer kleinen Schüssel verquirlt werden.
2. Vor dem Servieren den Coleslaw mit dem Dressing vermengen und servieren.

Caprese-Hähnchen

12 Unze(n) - 895 kcal ● 97g Protein ● 52g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten, geviertelt

4 1/2 Kirschtomaten (77g)

Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten

3 oz (85g)

Italienische Gewürzmischung

1/4 EL (3g)

Pesto

3 EL (48g)

Öl

1/2 EL (mL)

frischer Basilikum

3 EL, gehackt (8g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

3/4 lbs (336g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten, geviertelt

9 Kirschtomaten (153g)

Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten

6 oz (170g)

Italienische Gewürzmischung

1/2 EL (5g)

Pesto

6 EL (96g)

Öl

1 EL (mL)

frischer Basilikum

6 EL, gehackt (16g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 1/2 lbs (672g)

1. Öl auf die Hähnchenbrüste streichen und mit Salz/Pfeffer sowie italienischer Würzmischung nach Geschmack würzen.
 2. Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und das Hähnchen hinzufügen.
 3. Jede Seite etwa 6–10 Minuten braten, bis es vollständig durchgegart ist.
 4. Währenddessen das Topping vorbereiten, indem Tomaten und Basilikum vermischt werden.
 5. Wenn das Hähnchen fertig ist, Mozzarella in Scheiben auf jede Brust legen und noch eine Minute oder zwei weitergaren, bis er weich geworden ist.
 6. Entnehmen, mit der Tomatenmischung toppen und einen Schuss Pesto darüber geben.
 7. Servieren.
-