

Meal Plan - 1500-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 1515 kcal ● 166g Protein (44%) ● 82g Fett (48%) ● 15g Kohlenhydrate (4%) ● 14g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

790 kcal, 61g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



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



Walnüsse
1/2 Tasse(n)- 350 kcal

Abendessen

725 kcal, 105g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Zuckerschoten mit Butter
161 kcal



Mariniertes Hähnchenbrustfilet
16 oz- 565 kcal

Day 2 1515 kcal ● 166g Protein (44%) ● 82g Fett (48%) ● 15g Kohlenhydrate (4%) ● 14g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

790 kcal, 61g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



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



Walnüsse
1/2 Tasse(n)- 350 kcal

Abendessen

725 kcal, 105g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Zuckerschoten mit Butter
161 kcal



Mariniertes Hähnchenbrustfilet
16 oz- 565 kcal

Day 3 1473 kcal ● 155g Protein (42%) ● 89g Fett (55%) ● 7g Kohlenhydrate (2%) ● 6g Ballaststoffe (2%)

Mittagessen

745 kcal, 102g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Zucchini-Nudeln mit Knoblauch
82 kcal



Einfache Hähnchenbrust
16 oz- 635 kcal



Geröstete Tomaten
1/2 Tomate(n)- 30 kcal

Abendessen

725 kcal, 52g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli
1 1/2 Tasse(n)- 105 kcal



Buffalo-Drumsticks
10 2/3 oz- 622 kcal

Day 4 1435 kcal ● 81g Protein (23%) ● 112g Fett (70%) ● 18g Kohlenhydrate (5%) ● 7g Ballaststoffe (2%)

Mittagessen

735 kcal, 55g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



Mit gerösteter Paprika gefülltes Hähnchen
8 oz- 572 kcal



Zuckerschoten mit Butter
161 kcal

Abendessen

700 kcal, 26g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



Bratwurst mit Blumenkohlpuée
1 1/2 Würstchen- 702 kcal

Day 5 1527 kcal ● 96g Protein (25%) ● 117g Fett (69%) ● 15g Kohlenhydrate (4%) ● 8g Ballaststoffe (2%)

Mittagessen

735 kcal, 55g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



Mit gerösteter Paprika gefülltes Hähnchen
8 oz- 572 kcal



Zuckerschoten mit Butter
161 kcal

Abendessen

795 kcal, 41g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 67g Fett



Bacon & Ziegenkäse-Salat
795 kcal

Day 6 1494 kcal ● 147g Protein (39%) ● 89g Fett (53%) ● 19g Kohlenhydrate (5%) ● 8g Ballaststoffe (2%)

Mittagessen

700 kcal, 104g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen
108 kcal



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer
16 oz- 592 kcal

Abendessen

795 kcal, 43g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 63g Fett



Erdbeeren mit Sahne
203 kcal



Cajun-Garnelen- und Wurstpfanne
590 kcal

Day 7 1494 kcal ● 147g Protein (39%) ● 89g Fett (53%) ● 19g Kohlenhydrate (5%) ● 8g Ballaststoffe (2%)

Mittagessen

700 kcal, 104g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen
108 kcal



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer
16 oz- 592 kcal

Abendessen

795 kcal, 43g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 63g Fett



Erdbeeren mit Sahne
203 kcal



Cajun-Garnelen- und Wurstpfanne
590 kcal

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Gefrorene Zuckerschoten
4 Tasse (576g)
- ☐ Tomaten
3/4 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (95g)
- ☐ Römervalat
4 Blatt außen (112g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
1 1/2 Tasse (137g)
- ☐ Zucchini
2 1/2 mittel (490g)
- ☐ Knoblauch
1/4 Zehe (1g)
- ☐ Zwiebel
3/4 klein (53g)
- ☐ Gefrorene grüne Bohnen
2 Tasse (242g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Butter
1/2 Stange (65g)
- ☐ Ziegenkäse
1/4 lbs (99g)
- ☐ Schlagsahne
1/2 Tasse (mL)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
5 g (5g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/8 oz (2g)
- ☐ Paprika
1/4 EL (2g)
- ☐ Cajun-Gewürz
1/2 EL (3g)
- ☐ Zitronenpfeffer
2 EL (14g)

Fette und Öle

- ☐ Marinade
1 Tasse (mL)
- ☐ Öl
2 oz (mL)
- ☐ Olivenöl
2 oz (mL)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
6 lbs (2694g)
- ☐ Hähnchenschenkel, ohne Knochen, mit Haut
1 lbs (454g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Frank's RedHot Sauce
1/2 Tasse (mL)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados
2/3 Avocado(s) (134g)
- ☐ Erdbeeren
2/3 Tasse, in Scheiben (111g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Walnüsse
1 Tasse, ohne Schale (100g)
- ☐ Sonnenblumenkerne
3 1/2 TL (14g)

Andere

- ☐ Hähnchenschenkel, mit Haut
2/3 lbs (302g)
- ☐ Gefrorener Blumenkohl
1 Tasse (128g)
- ☐ geröstete rote Paprika
1 1/3 Paprika(s) (93g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
3 1/2 Tasse (105g)

Würste und Aufschnitt

- ☐ Schweinewurst, roh
3 1/2 Wurst (je ca. 113 g) (396g)

Schweinefleischprodukte

- ☐ Bacon
3 1/2 Scheibe(n) (35g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Garnelen, roh
1/2 lbs (227g)

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Buffalo-Hähnchen-Romaine-Wrap

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



Translation missing:
de.for_single_meal

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten, halbiert

1/3 Tasse Cherrytomaten (50g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gewürfelt

16 oz (454g)

Öl

2 TL (mL)

Römersalat

4 Blatt außen (112g)

Frank's RedHot Sauce

1/3 Tasse (mL)

schwarzer Pfeffer

1/3 TL, gemahlen (1g)

Salz

1/3 TL (2g)

Avocados, gehackt

2/3 Avocado(s) (134g)

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.

Walnüsse

1/2 Tasse(n) - 350 kcal ● 8g Protein ● 33g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Walnüsse

1/2 Tasse, ohne Schale (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse

1 Tasse, ohne Schale (100g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

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



Zucchini

1/2 mittel (98g)

Knoblauch, fein gehackt

1/4 Zehe (1g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

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

Einfache Hähnchenbrust

16 oz - 635 kcal ● 101g Protein ● 26g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 16 oz

Öl

1 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 lbs (448g)

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.

Geröstete Tomaten

1/2 Tomate(n) - 30 kcal ● 0g Protein ● 2g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tomate(n)

Tomaten

1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (46g)

Öl

1/2 TL (mL)

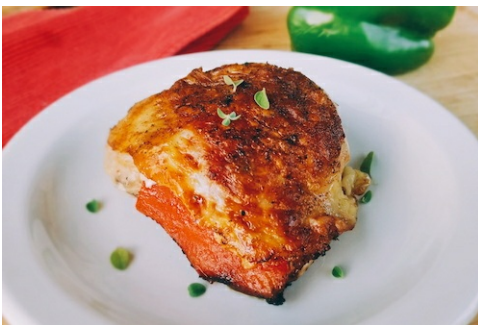
1. Den Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Tomaten der Länge nach durch den Stiel halbieren und mit Öl einreiben. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
3. 30–35 Minuten backen, bis sie weich sind. Servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Mit gerösteter Paprika gefülltes Hähnchen

8 oz - 572 kcal ● 51g Protein ● 39g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

geröstete rote Paprika, in dicke Streifen geschnitten

2/3 Paprika(s) (47g)

Öl

1 TL (mL)

Paprika

1/3 TL (1g)

Hähnchenschenkel, ohne Knochen, mit Haut

1/2 lbs (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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.

Zuckerschoten mit Butter

161 kcal ● 4g Protein ● 11g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gefrorene Zuckerschoten

1 Tasse (144g)

Butter

1 EL (14g)

Salz

3/4 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

3/4 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene Zuckerschoten

2 Tasse (288g)

Butter

2 EL (27g)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise (0g)

1. Zuckerschoten nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Mit Butter beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen

108 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Olivenöl
1/2 EL (mL)
Gefrorene grüne Bohnen
1 Tasse (121g)
Salz
3/4 Prise (0g)
schwarzer Pfeffer
3/4 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl
1 EL (mL)
Gefrorene grüne Bohnen
2 Tasse (242g)
Salz
1 1/2 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise (0g)

1. Grüne Bohnen gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

16 oz - 592 kcal ● 102g Protein ● 19g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zitronenpfeffer
1 EL (7g)
Olivenöl
1/2 EL (mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1 lbs (448g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zitronenpfeffer
2 EL (14g)
Olivenöl
1 EL (mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
2 lbs (896g)

1. Zuerst die Hähnchenbrust mit Olivenöl und Zitronenpfeffer einreiben. Wenn auf dem Herd zubereitet, etwas Öl für die Pfanne aufbewahren.
2. AUF DEM HERD
3. Den Rest des Olivenöls in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, die Hähnchenbrust hineinlegen und kochen, bis die Ränder undurchsichtig sind, etwa 10 Minuten.
4. Die Brust wenden, dann die Pfanne abdecken, die Hitze reduzieren und weitere 10 Minuten garen.
5. IM OFEN
6. Den Ofen auf 400 °F (ca. 200 °C) vorheizen.
7. Hähnchen auf ein Gitterrost (empfohlen) oder auf ein Backblech legen.
8. 10 Minuten backen, wenden und weitere 15 Minuten backen (oder bis die Kerntemperatur 165 °F erreicht).
9. UNTER DEM GRILL/GRILLEN
10. Das obere Backofengitter so positionieren, dass es 3–4 Zoll (7–10 cm) vom Heizelement entfernt ist.
11. Den Ofen auf Grillstufe (broil) auf hoher Stufe vorheizen.
12. Hähnchen 3–8 Minuten pro Seite grillen. Die tatsächliche Zeit hängt von der Dicke der Brust und der Nähe zum Heizelement ab.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Zuckerschoten mit Butter

161 kcal ● 4g Protein ● 11g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gefrorene Zuckerschoten

1 Tasse (144g)

Butter

1 EL (14g)

Salz

3/4 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

3/4 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene Zuckerschoten

2 Tasse (288g)

Butter

2 EL (27g)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise (0g)

1. Zuckerschoten nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Mit Butter beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Mariniertes Hähnchenbrustfilet

16 oz - 565 kcal ● 101g Protein ● 17g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Marinade

1/2 Tasse (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 lbs (448g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Marinade

1 Tasse (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

2 lbs (896g)

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 3 essen

Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

1 1/2 Tasse(n) - 105 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Tasse(n)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Gefrorener Brokkoli

1 1/2 Tasse (137g)

Salz

3/4 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

3/4 Prise (0g)

1. Brokkoli gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Olivenöl beträufeln und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

Buffalo-Drumsticks

10 2/3 oz - 622 kcal ● 48g Protein ● 47g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 10 2/3 oz

Hähnchenschenkel, mit Haut

2/3 lbs (302g)

schwarzer Pfeffer

1 1/3 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 1/3 Prise (1g)

Öl

1 TL (mL)

Frank's RedHot Sauce

1 3/4 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.
-

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Bratwurst mit Blumenkohlpuree

1 1/2 Würstchen - 702 kcal ● 26g Protein ● 62g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Würstchen

Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten

3/4 klein (53g)

Gefrorener Blumenkohl

1 Tasse (128g)

Butter

3/4 EL (11g)

Schweinewurst, roh

1 1/2 Wurst (je ca. 113 g) (170g)

1. Eine Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Zwiebel und die Hälfte der Butter hinzufügen. Kochen, bis sie weich werden und bräunen.
2. In der Zwischenzeit die Würstchen und den Blumenkohl gemäß Packungsanweisung zubereiten.
3. Wenn der Blumenkohl fertig ist, in eine Schüssel geben und die restliche Butter hinzufügen. Mit einem Stabmixer, einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Wenn alle Komponenten fertig sind, anrichten und servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Bacon & Ziegenkäse-Salat

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



Sonnenblumenkerne

3 1/2 TL (14g)

Bacon

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

Oliveöl

3 1/2 TL (mL)

Ziegenkäse

1/4 lbs (99g)

Gemischte Blattsalate

3 1/2 Tasse (105g)

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.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Erdbeeren mit Sahne

203 kcal ● 2g Protein ● 19g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Schlagsahne

1/4 Tasse (mL)

Erdbeeren

1/3 Tasse, in Scheiben (55g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Schlagsahne

1/2 Tasse (mL)

Erdbeeren

2/3 Tasse, in Scheiben (111g)

1. Die Erdbeeren in eine Schüssel geben und die Sahne darüber gießen. Wenn gewünscht, kann die Sahne vorher geschlagen werden.

Cajun-Garnelen- und Wurstpfanne

590 kcal ● 42g Protein ● 44g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Schweinefleisch, roh, in Scheiben geschnitten

1 Wurst (je ca. 113 g) (113g)

Zucchini, in Scheiben geschnitten

1 mittel (196g)

Garnelen, roh, geschält und entdarmt

4 oz (114g)

Cajun-Gewürz

1/4 EL (2g)

Öl

1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Schweinefleisch, roh, in Scheiben geschnitten

2 Wurst (je ca. 113 g) (226g)

Zucchini, in Scheiben geschnitten

2 mittel (392g)

Garnelen, roh, geschält und entdarmt

1/2 lbs (227g)

Cajun-Gewürz

1/2 EL (3g)

Öl

1 EL (mL)

1. Eine große Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und das Öl hinzufügen.
2. Zucchini in Scheiben schneiden, Cajun-Gewürz hinzufügen und gut vermengen, bis die Zucchini gleichmäßig bedeckt ist. Etwa 5 Minuten kochen, bis die Zucchini weich ist.
3. Die Wurst hinzugeben und braten, bis sie anfängt zu bräunen, aber noch nicht ganz durch ist.
4. Die Garnelen hinzufügen und weitere ca. 5 Minuten kochen, bis sie komplett rosa sind und die Wurst durchgegart ist.
5. Bei Bedarf mehr Cajun-Gewürz hinzufügen. Servieren.