

Meal Plan - 1700-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 1721 kcal ● 134g Protein (31%) ● 124g Fett (65%) ● 15g Kohlenhydrate (4%) ● 4g Ballaststoffe (1%)

Mittagessen

825 kcal, 56g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



Knochenbrühe
2 Tasse(n)- 81 kcal



Käse
3 1/3 oz- 382 kcal



Käsige Pfannepizza
2 Pizza- 361 kcal

Abendessen

895 kcal, 78g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



Gebackene Hähnchenschenkel
12 oz- 770 kcal



Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten
127 kcal

Day 2 1664 kcal ● 129g Protein (31%) ● 121g Fett (65%) ● 13g Kohlenhydrate (3%) ● 3g Ballaststoffe (1%)

Mittagessen

825 kcal, 56g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



Knochenbrühe
2 Tasse(n)- 81 kcal



Käse
3 1/3 oz- 382 kcal



Käsige Pfannepizza
2 Pizza- 361 kcal

Abendessen

840 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 59g Fett



Hähnchenschenkel mit Blauschimmelkäse-Füllung
1 1/2 Schenkel- 678 kcal



Zucchini-Nudeln mit Bacon
163 kcal

Day 3 1650 kcal ● 116g Protein (28%) ● 116g Fett (63%) ● 21g Kohlenhydrate (5%) ● 15g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

795 kcal, 10g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 70g Fett



Pekannüsse
1/2 Tasse- 366 kcal



Geröstete Kohlsteaks mit Dressing
427 kcal

Abendessen

855 kcal, 106g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Überbackener Tilapia
18 2/3 oz- 793 kcal



Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten
64 kcal

Day 4 1667 kcal ● 151g Protein (36%) ● 106g Fett (57%) ● 17g Kohlenhydrate (4%) ● 9g Ballaststoffe (2%)

Mittagessen

810 kcal, 45g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 61g Fett



Einfacher Cobb-Salat
519 kcal



Walnüsse
3/8 Tasse(n)- 291 kcal

Abendessen

855 kcal, 106g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Überbackener Tilapia
18 2/3 oz- 793 kcal



Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten
64 kcal

Day 5 1660 kcal ● 107g Protein (26%) ● 123g Fett (67%) ● 21g Kohlenhydrate (5%) ● 11g Ballaststoffe (3%)

Mittagessen

810 kcal, 45g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 61g Fett



Einfacher Cobb-Salat
519 kcal



Walnüsse
3/8 Tasse(n)- 291 kcal

Abendessen

850 kcal, 62g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



Einfache Zoodles
1 Zucchini- 145 kcal



Steak-Bites
10 Unze(n)- 704 kcal

Day 6 1670 kcal ● 94g Protein (22%) ● 138g Fett (74%) ● 8g Kohlenhydrate (2%) ● 5g Ballaststoffe (1%)

Mittagessen

870 kcal, 36g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 77g Fett



Zucchini-Nudeln mit Knoblauch
163 kcal



Steak mit Kräuterbutter
707 kcal

Abendessen

800 kcal, 58g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 61g Fett



Einfach angebratener Spinat
100 kcal



Buffalo-Drumsticks
12 oz- 700 kcal

Day 7 1670 kcal ● 94g Protein (22%) ● 138g Fett (74%) ● 8g Kohlenhydrate (2%) ● 5g Ballaststoffe (1%)

Mittagessen

870 kcal, 36g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 77g Fett



Zucchini-Nudeln mit Knoblauch
163 kcal



Steak mit Kräuterbutter
707 kcal

Abendessen

800 kcal, 58g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 61g Fett



Einfach angebratener Spinat
100 kcal



Buffalo-Drumsticks
12 oz- 700 kcal

Gewürze und Kräuter

- ☐ Thymian, getrocknet
3 1/4 Prise, gemahlen (1g)
- ☐ Salz
1 EL (17g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
2 1/2 TL, gemahlen (6g)
- ☐ Paprika
1 1/2 Prise (0g)
- ☐ Dijon-Senf
1/2 EL (7g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
1 1/3 lbs (595g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Knoblauch
5 1/2 Zehe(n) (17g)
- ☐ Tomaten
3 1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (397g)
- ☐ Zwiebel
4 EL, fein gehackt (60g)
- ☐ Zucchini
2 1/2 groß (813g)
- ☐ Kohl
1/2 Kopf, klein (ca. 11 cm Durchm.) (357g)
- ☐ Römersalat
8 Tasse, gerieben (376g)
- ☐ frischer Spinat
8 Tasse(n) (240g)
- ☐ frische Petersilie
4 TL (5g)

Andere

- ☐ Italienische Gewürzmischung
1 Behälter (ca. 21 g) (22g)
- ☐ Hühnerknochenbrühe
4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Hähnchenschenkel, mit Haut
1 1/2 lbs (680g)

Fette und Öle

- ☐ Olivenöl
1/4 lbs (mL)
- ☐ Öl
2 oz (mL)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Käse
2/3 lbs (298g)
- ☐ Blauschimmelkäse
4 oz (111g)
- ☐ Ei(er)
2 2/3 mittel (117g)
- ☐ Butter
3 1/4 EL (47g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ schwarze Oliven
16 große Oliven (70g)
- ☐ Zitronensaft
2 1/3 EL (mL)

Würste und Aufschnitt

- ☐ Pepperoni
16 Scheiben (32g)
- ☐ Schinkenaufschnitt
1/2 lbs (227g)

Schweinefleischprodukte

- ☐ Speck, roh
1 Scheibe(n) (28g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Tilapia, roh
2 1/3 lbs (1045g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Pekannüsse
1/2 Tasse, Hälften (50g)
- ☐ Walnüsse
13 1/4 EL, ohne Schale (83g)

Rindfleischprodukte

- ☐ Sirloin-Steak, roh
10 oz (283g)
- ☐ Ribeye, roh
13 1/3 oz (378g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Frank's RedHot Sauce
4 EL (mL)

☐ Ranch-Dressing
2 EL (mL)

☐ Balsamico-Vinaigrette
1/3 Tasse (mL)

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Knochenbrühe

2 Tasse(n) - 81 kcal ● 18g Protein ● 1g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Hühnerknochenbrühe
2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hühnerknochenbrühe
4 Tasse(n) (mL)

1. Knochenbrühe nach Packungsanweisung erhitzen und schlürfen.

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.

Käsige Pfannenpizza

2 Pizza - 361 kcal ● 16g Protein ● 29g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Italienische Gewürzmischung

2 TL (7g)

schwarze Oliven

8 große Oliven (35g)

Zwiebel

2 EL, fein gehackt (30g)

Pepperoni

8 Scheiben (16g)

Käse

1/2 Tasse, gerieben (54g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Italienische Gewürzmischung

4 TL (14g)

schwarze Oliven

16 große Oliven (70g)

Zwiebel

4 EL, fein gehackt (60g)

Pepperoni

16 Scheiben (32g)

Käse

1 Tasse, gerieben (108g)

1. Eine Pfanne mit Antihaft-Spray einsprühen und bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen.
2. Den Käse kreisförmig in die Pfanne streuen. Mit einem Spatel die Ränder säubern und verstreute Käsereste wieder in den Kreis schieben.
3. Alle Beläge hinzufügen.
4. Genau beobachten und etwa 5 Minuten garen. Die Zeit variiert je nach Hitze, aber der Käse sollte oben blubbern und weich sein, während er unten knusprig ist und sich leicht als Ganzes lösen lässt.
5. Wenn fertig, auf einen Teller geben und sofort in Stücke schneiden.
6. Servieren!

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Pekannüsse

1/2 Tasse - 366 kcal ● 5g Protein ● 36g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse

Pekannüsse

1/2 Tasse, Hälften (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Geröstete Kohlsteaks mit Dressing

427 kcal ● 5g Protein ● 35g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Kohl

1/2 Kopf, klein (ca. 11 cm Durchm.)
(357g)

Öl

1 1/2 EL (mL)

Ranch-Dressing

2 EL (mL)

Italienische Gewürzmischung

4 Prise (2g)

schwarzer Pfeffer

4 Prise, gemahlen (1g)

Salz

4 Prise (3g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Äußere Blattlagen des Kohls entfernen und den Strunk am Boden abschneiden.
3. Den Kohl mit dem Strunk nach unten auf ein Schneidebrett stellen und in etwa 1,25 cm (1/2 Zoll) dicke Scheiben schneiden.
4. Beide Seiten der Kohlsteaks mit Öl, Salz, Pfeffer und italienischen Gewürzen nach Geschmack würzen.
5. Steaks auf ein gefettetes Backblech legen (oder mit Folie/Backpapier auslegen).
6. Etwa 30 Minuten backen oder bis die Ränder knusprig und das Innere weich ist.
7. Mit Dressing servieren.

Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Einfacher Cobb-Salat

519 kcal ● 39g Protein ● 34g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ei(er), hartgekocht und geviertelt

1 1/3 mittel (59g)

Schinkenaufschnitt, zerrupft

4 oz (113g)

Balsamico-Vinaigrette

2 2/3 EL (mL)

Tomaten

1/3 Tasse Cherrytomaten (50g)

Blauschimmelkäse

1/3 Tasse, zerbröselt, nicht gepackt (45g)

Römersalat

4 Tasse, gerieben (188g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er), hartgekocht und geviertelt

2 2/3 mittel (117g)

Schinkenaufschnitt, zerrupft

1/2 lbs (227g)

Balsamico-Vinaigrette

1/3 Tasse (mL)

Tomaten

2/3 Tasse Cherrytomaten (99g)

Blauschimmelkäse

2/3 Tasse, zerbröselt, nicht gepackt (90g)

Römersalat

8 Tasse, gerieben (376g)

1. Alle Zutaten in einer großen Schüssel vermengen.
2. Dressing erst direkt vor dem Servieren hinzufügen.

Walnüsse

3/8 Tasse(n) - 291 kcal ● 6g Protein ● 27g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Walnüsse

6 2/3 EL, ohne Schale (42g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse

13 1/3 EL, ohne Schale (83g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

163 kcal ● 3g Protein ● 14g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, fein gehackt

1/2 Zehe (2g)

Zucchini

1 mittel (196g)

Olivenöl

1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe (3g)

Zucchini

2 mittel (392g)

Olivenöl

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.

Steak mit Kräuterbutter

707 kcal ● 34g Protein ● 63g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, fein gehackt

2/3 Zehe (2g)

Öl

1/2 EL (mL)

Butter, weich

4 TL (19g)

Dijon-Senf

1/4 EL (3g)

frische Petersilie, gehackt

2 TL (3g)

Ribeye, roh

6 2/3 oz (189g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, fein gehackt

1 1/3 Zehe (4g)

Öl

2 2/3 TL (mL)

Butter, weich

2 2/3 EL (38g)

Dijon-Senf

1/2 EL (7g)

frische Petersilie, gehackt

4 TL (5g)

Ribeye, roh

13 1/3 oz (378g)

1. Wenn die Butter nicht weich ist, lege sie in eine mikrowelleneignete Schüssel und erhitze sie 3–8 Sekunden, bis sie etwas weicher ist. Gib Knoblauch, Dijon, nur die Hälfte der Petersilie und etwas Salz und Pfeffer zur Butter. Verrühre alles.
2. Trockne das Steak ab und würze es mit etwas Salz und Pfeffer.
3. Erhitze Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze. Brate das Steak ca. 3–5 Minuten pro Seite, bis die gewünschte Garstufe erreicht ist. Lege das Steak zum Ruhen auf ein Schneidebrett.
4. Schneide das Steak in Scheiben und serviere es mit der Kräuterbutter und der restlichen Petersilie.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Gebackene Hähnchenschenkel

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



Ergibt 12 oz

Thymian, getrocknet

1 Prise, gemahlen (0g)

Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh

3/4 lbs (340g)

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.

Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten

127 kcal ● 1g Protein ● 10g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe

**Knoblauch, fein gehackt**

1/2 Zehe(n) (2g)

Salz

2 Prise (2g)

Italienische Gewürzmischung

1/4 EL (3g)

Tomaten

1/2 Pint, Kirschtomaten (149g)

Olivenöl

3/4 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise, gemahlen (0g)

1. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch hinzufügen und weniger als eine Minute kochen, bis er duftet.
2. Tomaten und alle Gewürze in die Pfanne geben und bei niedriger Hitze 5–7 Minuten kochen, dabei gelegentlich umrühren, bis die Tomaten weich sind und ihre feste Form verlieren.
3. Servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Hähnchenschenkel mit Blauschimmelkäse-Füllung

1 1/2 Schenkel - 678 kcal ● 62g Protein ● 47g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Schenkel

Paprika

1 1/2 Prise (0g)

Olivenöl

1/2 TL (mL)

Thymian, getrocknet

1/4 TL, gemahlen (0g)

Blauschimmelkäse

3/4 oz (21g)

Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh

1 1/2 Keule (je ca. 170 g) (255g)

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.

Zucchini-Nudeln mit Bacon

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



Speck, roh
1 Scheibe(n) (28g)
Zucchini
1/2 mittel (98g)

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.

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Überbackener Tilapia

18 2/3 oz - 793 kcal ● 105g Protein ● 40g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salz
1/2 TL (3g)
Olivenöl
2 1/3 EL (mL)
Tilapia, roh
18 2/3 oz (523g)
schwarzer Pfeffer
1/2 TL, gemahlen (1g)
Zitronensaft
3 1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz
1 TL (7g)
Olivenöl
1/4 Tasse (mL)
Tilapia, roh
2 1/3 lbs (1045g)
schwarzer Pfeffer
1 TL, gemahlen (3g)
Zitronensaft
2 1/3 EL (mL)

1. Grill des Ofens vorheizen. Grillblech einfetten oder mit Aluminiumfolie auslegen.
2. Tilapia mit Olivenöl bestreichen und mit Zitronensaft beträufeln.
3. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Filets in einer einzigen Lage auf das vorbereitete Blech legen.
5. Einige Zentimeter unter der Hitze 2–3 Minuten grillen. Filets wenden und weitergrillen, bis der Fisch sich leicht mit einer Gabel löst, ca. 2 Minuten.

Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten

64 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, fein gehackt

1/4 Zehe(n) (1g)

Salz

1 Prise (1g)

Italienische Gewürzmischung

3 Prise (1g)

Tomaten

1/4 Pint, Kirschtomaten (75g)

Olivenöl

1 TL (mL)

schwarzer Pfeffer

1/4 Prise, gemahlen (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, fein gehackt

1/2 Zehe(n) (2g)

Salz

2 Prise (2g)

Italienische Gewürzmischung

1/4 EL (3g)

Tomaten

1/2 Pint, Kirschtomaten (149g)

Olivenöl

3/4 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise, gemahlen (0g)

1. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch hinzufügen und weniger als eine Minute kochen, bis er duftet.
2. Tomaten und alle Gewürze in die Pfanne geben und bei niedriger Hitze 5–7 Minuten kochen, dabei gelegentlich umrühren, bis die Tomaten weich sind und ihre feste Form verlieren.
3. Servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

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.

Steak-Bites

10 Unze(n) - 704 kcal ● 58g Protein ● 52g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 10 Unze(n)

Butter, bei Raumtemperatur

2 TL (9g)

Knoblauch, gewürfelt

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

Öl

2 TL (mL)

Sirloin-Steak, roh

10 oz (283g)

1. In einer kleinen Schüssel Butter und Knoblauch zusammenmischen, bis eine cremige Masse entsteht. Beiseitestellen.
2. Steak in ca. 2,5 cm große Würfel schneiden und mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
3. Pfanne mit Öl erhitzen. Sobald sie heiß ist, Steakwürfel hinzufügen und etwa 3 Minuten ohne Rühren braten, damit sie eine Kruste bekommen. Dann umrühren und weitere 3–5 Minuten braten, bis das Steak nach Wunsch gegart ist.
4. Wenn das Steak fast fertig ist, die Hitze reduzieren und die Knoblauchbutter hinzufügen. Schmelzen lassen und umrühren, sodass das Steak damit überzogen wird. Servieren.

Abendessen 5 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfach angebratener Spinat

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



Translation missing:
de.for_single_meal

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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)

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.

Buffalo-Drumsticks

12 oz - 700 kcal ● 54g Protein ● 53g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Hähnchenschenkel, mit Haut

3/4 lbs (340g)

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Öl

1 TL (mL)

Frank's RedHot Sauce

2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenschenkel, mit Haut

1 1/2 lbs (680g)

schwarzer Pfeffer

3 Prise, gemahlen (1g)

Salz

3 Prise (2g)

Öl

3/4 EL (mL)

Frank's RedHot Sauce

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.
-