

# Meal Plan - 1800 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** 1797 kcal ● 146g Protein (32%) ● 124g Fett (62%) ● 17g Kohlenhydrate (4%) ● 8g Ballaststoffe (2%)

## Mittagessen

945 kcal, 82g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 63g Fett



**Gerösteter Blumenkohl**  
173 kcal



**Gebackene Hähnchenschenkel**  
12 oz- 770 kcal

## Abendessen

855 kcal, 64g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 61g Fett



**Spargel**  
157 kcal



**Knoblauch-Parmesan-Wings**  
1 Pfund- 697 kcal

**Day 2** 1767 kcal ● 125g Protein (28%) ● 130g Fett (66%) ● 15g Kohlenhydrate (3%) ● 9g Ballaststoffe (2%)

## Mittagessen

865 kcal, 52g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 66g Fett



**Grüne Bohnen mit Butter**  
245 kcal



**Buffalo-Drumsticks**  
10 2/3 oz- 622 kcal

## Abendessen

900 kcal, 73g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 64g Fett



**Spargel**  
188 kcal



**Klassisches Steak**  
12 oz Steak- 713 kcal

**Day 3** 1769 kcal ● 116g Protein (26%) ● 135g Fett (68%) ● 17g Kohlenhydrate (4%) ● 6g Ballaststoffe (1%)

## Mittagessen

870 kcal, 44g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 71g Fett



**Grüne Bohnen mit Butter**  
98 kcal



**Italienische Wurst**  
3 Stück- 771 kcal

## Abendessen

900 kcal, 73g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 64g Fett



**Spargel**  
188 kcal



**Klassisches Steak**  
12 oz Steak- 713 kcal

Day 4 1771 kcal ● 199g Protein (45%) ● 100g Fett (51%) ● 13g Kohlenhydrate (3%) ● 6g Ballaststoffe (1%)

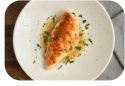
### Mittagessen

915 kcal, 81g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 64g Fett



Käse

4 oz- 458 kcal



Caesar-Hähnchenbrust

8 oz- 459 kcal

### Abendessen

855 kcal, 118g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

18 oz- 666 kcal



Spargel

188 kcal

Day 5 1813 kcal ● 184g Protein (41%) ● 105g Fett (52%) ● 21g Kohlenhydrate (5%) ● 11g Ballaststoffe (3%)

### Mittagessen

960 kcal, 66g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 69g Fett



Pistazien

188 kcal



Rotisserie-Hähnchen & Tomatensalat

771 kcal

### Abendessen

855 kcal, 118g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

18 oz- 666 kcal



Spargel

188 kcal

Day 6 1773 kcal ● 184g Protein (42%) ● 99g Fett (50%) ● 17g Kohlenhydrate (4%) ● 20g Ballaststoffe (4%)

### Mittagessen

920 kcal, 78g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



Roastbeef-Salatblatt-Wrap mit Avocado

2 Wrap(s)- 631 kcal



Schweineschwarten mit Salsa

289 kcal

### Abendessen

850 kcal, 106g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



Überbackener Tilapia

18 2/3 oz- 793 kcal



Geröstete Tomaten

1 Tomate(n)- 60 kcal

Day 7 1773 kcal ● 184g Protein (42%) ● 99g Fett (50%) ● 17g Kohlenhydrate (4%) ● 20g Ballaststoffe (4%)

### Mittagessen

920 kcal, 78g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



Roastbeef-Salatblatt-Wrap mit Avocado

2 Wrap(s)- 631 kcal



Schweineschwarten mit Salsa

289 kcal

### Abendessen

850 kcal, 106g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



Überbackener Tilapia

18 2/3 oz- 793 kcal



Geröstete Tomaten

1 Tomate(n)- 60 kcal



## Fette und Öle

- ☐ Olivenöl  
6 oz (mL)
- ☐ Öl  
1 1/4 oz (mL)
- ☐ Caesar-Dressing  
2 EL (29g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ schwarzer Pfeffer  
1/4 oz (7g)
- ☐ Salz  
2/3 oz (20g)
- ☐ Thymian, getrocknet  
1/2 g (1g)
- ☐ Zitronenpfeffer  
2 1/4 EL (16g)
- ☐ Senf  
4 TL (20g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Zitronensaft  
4 fl oz (mL)
- ☐ Avocados  
2 Avocado(s) (402g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Spargel  
29 oz (822g)
- ☐ Knoblauch  
2 Zehe(n) (6g)
- ☐ Blumenkohl  
3/4 Kopf klein (Durchm. 4") (199g)
- ☐ Gefrorene grüne Bohnen  
2 1/3 Tasse (282g)
- ☐ Tomaten  
3 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (443g)
- ☐ Gurke  
3/8 Gurke (ca. 21 cm) (113g)
- ☐ Römersalat  
4 Blatt außen (112g)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Parmesan  
3/4 oz (23g)
- ☐ Butter  
1/3 Stange (35g)
- ☐ Käse  
4 oz (113g)

## Backwaren

- ☐ Backpulver  
1/2 EL (8g)

## Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenflügel, mit Haut, roh  
1 lbs (454g)
- ☐ Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh  
3/4 lbs (340g)
- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
2 3/4 lbs (1235g)

## Rindfleischprodukte

- ☐ Sirloin-Steak, roh  
1 1/2 lbs (680g)

## Andere

- ☐ Hähnchenschenkel, mit Haut  
2/3 lbs (302g)
- ☐ Italienische Schweinewurst, roh  
3 Stück (323g)
- ☐ Rotisserie-Hähnchen, gekocht  
1/2 lbs (255g)
- ☐ Schweineschwarten  
3 1/3 oz (95g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Frank's RedHot Sauce  
1 3/4 EL (mL)
- ☐ Salsa  
13 1/3 EL (240g)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ geschälte Pistazien  
4 EL (31g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Tilapia, roh  
2 1/3 lbs (1045g)

## Würste und Aufschnitt

- ☐ Roastbeef-Aufschnitt  
1 lbs (454g)

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Gerösteter Blumenkohl

173 kcal ● 5g Protein ● 11g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



#### Blumenkohl, in Röschen zerteilt

3/4 Kopf klein (Durchm. 4") (199g)

#### Thymian, getrocknet

3 Prise, Blätter (0g)

#### Öl

3/4 EL (mL)

1. Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Die Blumenkohlröschen mit Öl vermengen. Mit Thymian sowie etwas Salz und Pfeffer würzen. Etwa 20–25 Minuten rösten, bis sie goldbraun sind. Servieren.

### 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.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

### Grüne Bohnen mit Butter

245 kcal ● 4g Protein ● 19g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



#### Gefrorene grüne Bohnen

1 2/3 Tasse (202g)

#### Salz

1 1/4 Prise (1g)

#### schwarzer Pfeffer

1 1/4 Prise (0g)

#### Butter

5 TL (23g)

1. Grüne Bohnen nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Mit Butter beträufeln und 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.

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 essen

### Grüne Bohnen mit Butter

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



#### Gefrorene grüne Bohnen

2/3 Tasse (81g)

#### Salz

1/2 Prise (0g)

#### schwarzer Pfeffer

1/2 Prise (0g)

#### Butter

2 TL (9g)

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

### Italienische Wurst

3 Stück - 771 kcal ● 42g Protein ● 63g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 3 Stück

#### Italienische Schweinewurst, roh

3 Stück (323g)

1. Pfanne: Wurst in eine Pfanne legen und Wasser bis zu einer Tiefe von 1/2" (ca. 1,3 cm) hinzufügen. Zum Köcheln bringen und abdecken. 12 Minuten köcheln lassen. Deckel entfernen und weiterköcheln, bis das Wasser verdampft ist und die Wurst bräunt. Ofen: Wurst auf ein mit Folie ausgelegtes Backblech legen. In den kalten Ofen stellen und die Temperatur auf 350°F (180°C) einstellen. 25–35 Minuten backen oder bis sie innen nicht mehr rosa ist.



## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 4 essen

---

### Käse

4 oz - 458 kcal ● 26g Protein ● 38g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 4 oz

#### Käse

4 oz (113g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

### Caesar-Hähnchenbrust

8 oz - 459 kcal ● 55g Protein ● 26g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

#### Parmesan

2 EL (10g)

#### Caesar-Dressing

2 EL (29g)

#### Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (227g)

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



## Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 5 essen

### Pistazien

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



#### geschälte Pistazien

4 EL (31g)

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)

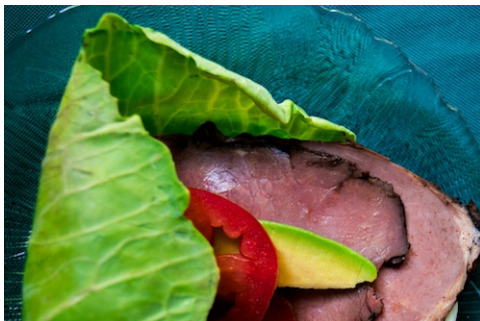
1. Hähnchenfleisch in eine Schüssel geben und mit zwei Gabeln zerpfücken.
2. Hähnchen zusammen mit Tomaten und Gurke anrichten.
3. Mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

## Mittagessen 6 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Roastbeef-Salatblatt-Wrap mit Avocado

2 Wrap(s) - 631 kcal ● 48g Protein ● 38g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Tomaten, gewürfelt

1 Rispentomate / Pflaumentomate (62g)

#### Avocados, in Scheiben geschnitten

1 Avocado(s) (201g)

#### Roastbeef-Aufschnitt

1/2 lbs (227g)

#### Senf

2 TL (10g)

#### Römersalat

2 Blatt außen (56g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Tomaten, gewürfelt

2 Rispentomate / Pflaumentomate (124g)

#### Avocados, in Scheiben geschnitten

2 Avocado(s) (402g)

#### Roastbeef-Aufschnitt

1 lbs (454g)

#### Senf

4 TL (20g)

#### Römersalat

4 Blatt außen (112g)

1. Den Wrap nach Belieben zusammenstellen. Du kannst jedes Gemüse deiner Wahl ersetzen.

## Schweineschwarten mit Salsa

289 kcal ● 30g Protein ● 15g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

### Schweineschwarten

1 2/3 oz (47g)

### Salsa

6 2/3 EL (120g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

### Schweineschwarten

1/4 lbs (95g)

### Salsa

13 1/3 EL (240g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

---

### Spargel

157 kcal ● 3g Protein ● 13g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



#### Olivenöl

1 EL (mL)

#### schwarzer Pfeffer

1/3 TL, gemahlen (1g)

#### Salz

1/3 TL (2g)

#### Zitronensaft

1 EL (mL)

#### Spargel

5 oz (142g)

1. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
2. Spargel hinzufügen und etwa 5 Minuten braten, bis er zart ist.
3. Zitronensaft und Gewürze hinzufügen; umrühren.
4. Vom Herd nehmen und servieren.

---

## Knoblauch-Parmesan-Wings

1 Pfund - 697 kcal ● 61g Protein ● 48g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1 Pfund

**Knoblauch, gewürfelt**

2 Zehe(n) (6g)

**Parmesan**

2 EL (13g)

**Butter**

1/4 EL (4g)

**Backpulver**

1/2 EL (8g)

**Hähnchenflügel, mit Haut, roh**

1 lbs (454g)

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

---

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

---

### Spargel

188 kcal ● 4g Protein ● 15g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Olivenöl**  
1 EL (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
3 Prise, gemahlen (1g)  
**Salz**  
3 Prise (2g)  
**Zitronensaft**  
1 EL (mL)  
**Spargel**  
6 oz (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Olivenöl**  
2 1/4 EL (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/4 EL, gemahlen (2g)  
**Salz**  
1/4 EL (5g)  
**Zitronensaft**  
2 1/4 EL (mL)  
**Spargel**  
3/4 lbs (340g)

1. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
2. Spargel hinzufügen und etwa 5 Minuten braten, bis er zart ist.
3. Zitronensaft und Gewürze hinzufügen; umrühren.
4. Vom Herd nehmen und servieren.

---

### Klassisches Steak

12 oz Steak - 713 kcal ● 69g Protein ● 49g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Sirloin-Steak, roh**  
3/4 lbs (340g)  
**Öl**  
1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sirloin-Steak, roh**  
1 1/2 lbs (680g)  
**Öl**  
3/4 EL (mL)

1. Steak mit etwas Salz und Pfeffer (nach Geschmack) bestreuen.
  2. Eine gusseiserne Pfanne sehr heiß werden lassen. Öl (mit hohem Rauchpunkt empfohlen) hinzufügen und die Pfanne auskleiden.
  3. Das Steak hinzufügen (vorsichtig, Spritzer vermeiden) und 2 Minuten liegen lassen.
  4. Mit einer Zange das Steak wenden und weitere 2 Minuten garen.
  5. Ab diesem Zeitpunkt kann das Steak alle 30–60 Sekunden gewendet werden, bis die Gesamtgarzeit 5–6 Minuten erreicht hat (länger bei dickerem oder stärker durchgebratenem Steak).
  6. Wenn die Kerntemperatur den gewünschten Grad erreicht hat (medium rare: 60 °C / 140 °F), die Pfanne vom Herd nehmen, locker abdecken und 10 Minuten ruhen lassen. Servieren.
-



## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

18 oz - 666 kcal ● 114g Protein ● 21g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Zitronenpfeffer

1 EL (8g)

#### Olivenöl

1/2 EL (mL)

#### Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

18 oz (504g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Zitronenpfeffer

2 1/4 EL (16g)

#### Olivenöl

1 EL (mL)

#### Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

2 1/4 lbs (1008g)

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.

### Spargel

188 kcal ● 4g Protein ● 15g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Olivenöl

1 EL (mL)

#### schwarzer Pfeffer

3 Prise, gemahlen (1g)

#### Salz

3 Prise (2g)

#### Zitronensaft

1 EL (mL)

#### Spargel

6 oz (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Olivenöl

2 1/4 EL (mL)

#### schwarzer Pfeffer

1/4 EL, gemahlen (2g)

#### Salz

1/4 EL (5g)

#### Zitronensaft

2 1/4 EL (mL)

#### Spargel

3/4 lbs (340g)

1. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
2. Spargel hinzufügen und etwa 5 Minuten braten, bis er zart ist.
3. Zitronensaft und Gewürze hinzufügen; umrühren.
4. Vom Herd nehmen und servieren.

---

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 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.

---

### Geröstete Tomaten

1 Tomate(n) - 60 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Tomaten

1 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (91g)

#### Öl

1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Tomaten

2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (182g)

#### Öl

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.
-