

# Meal Plan - 2200-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** 2201 kcal ● 263g Protein (48%) ● 114g Fett (47%) ● 21g Kohlenhydrate (4%) ● 10g Ballaststoffe (2%)

## Mittagessen

1145 kcal, 125g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 63g Fett



[Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat](#)  
913 kcal



[Walnüsse](#)  
1/3 Tasse(n)- 233 kcal

## Abendessen

1055 kcal, 137g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



[Einfache Hähnchenbrust](#)  
21 1/3 oz- 847 kcal



[Geröstete Tomaten](#)  
3 1/2 Tomate(n)- 208 kcal

**Day 2** 2165 kcal ● 225g Protein (42%) ● 128g Fett (53%) ● 20g Kohlenhydrate (4%) ● 9g Ballaststoffe (2%)

## Mittagessen

1110 kcal, 88g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 77g Fett



[Zucchini-Nudeln mit Parmesan](#)  
454 kcal



[Einfaches Putenhack](#)  
14 oz- 657 kcal

## Abendessen

1055 kcal, 137g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



[Einfache Hähnchenbrust](#)  
21 1/3 oz- 847 kcal



[Geröstete Tomaten](#)  
3 1/2 Tomate(n)- 208 kcal

**Day 3** 2171 kcal ● 273g Protein (50%) ● 109g Fett (45%) ● 16g Kohlenhydrate (3%) ● 8g Ballaststoffe (1%)

## Mittagessen

1080 kcal, 171g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



[Zucchini-Nudeln mit Parmesan](#)  
91 kcal



[Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer](#)  
26 2/3 oz- 987 kcal

## Abendessen

1095 kcal, 102g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 70g Fett



[Zucchini-Nudeln mit Bacon](#)  
542 kcal



[Hähnchenschenkel mit Thymian & Limette](#)  
551 kcal

**Day 4** 2182 kcal ● 357g Protein (66%) ● 75g Fett (31%) ● 16g Kohlenhydrate (3%) ● 5g Ballaststoffe (1%)

### Mittagessen

1080 kcal, 171g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



**Zucchini-Nudeln mit Parmesan**  
91 kcal



**Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer**  
26 2/3 oz- 987 kcal

### Abendessen

1105 kcal, 186g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



**Mariniertes Hähnchenbrustfilet**  
29 1/3 oz- 1036 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat**  
68 kcal

---

**Day 5** 2177 kcal ● 199g Protein (37%) ● 138g Fett (57%) ● 22g Kohlenhydrate (4%) ● 13g Ballaststoffe (2%)

### Mittagessen

1080 kcal, 125g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 58g Fett



**Zucchini-Nudeln mit Parmesan**  
363 kcal



**Curry-Pork-Chops**  
3 Kotelett(s)- 718 kcal

### Abendessen

1095 kcal, 74g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 80g Fett



**Zucchini-Nudeln mit Bacon**  
325 kcal



**Hackfleisch-Kohl-Pfanne**  
772 kcal

---

**Day 6** 2157 kcal ● 107g Protein (20%) ● 174g Fett (72%) ● 27g Kohlenhydrate (5%) ● 15g Ballaststoffe (3%)

### Mittagessen

1060 kcal, 33g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 93g Fett



**Zucchini-Nudeln mit Knoblauch**  
530 kcal



**Steak mit Kräuterbutter**  
531 kcal

### Abendessen

1095 kcal, 74g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 80g Fett



**Zucchini-Nudeln mit Bacon**  
325 kcal



**Hackfleisch-Kohl-Pfanne**  
772 kcal

---

**Day 7** 2160 kcal ● 122g Protein (23%) ● 168g Fett (70%) ● 27g Kohlenhydrate (5%) ● 14g Ballaststoffe (3%)

### Mittagessen

1060 kcal, 33g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 93g Fett



**Zucchini-Nudeln mit Knoblauch**  
530 kcal



**Steak mit Kräuterbutter**  
531 kcal

### Abendessen

1100 kcal, 88g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 75g Fett



**Pulled Pork im Salatblatt**  
4 Wrap(s) (je 4 oz Schweinefleisch)- 878 kcal



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

## Fette und Öle

- ☐ Öl  
4 oz (mL)
- ☐ Salatdressing  
6 EL (mL)
- ☐ Olivenöl  
6 3/4 oz (mL)
- ☐ Marinade  
1 Tasse (mL)

## Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
9 lbs (4020g)
- ☐ Hackfleisch (Pute), roh  
14 oz (397g)
- ☐ Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut  
3/4 lb (340g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten  
7 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (637g)
- ☐ frischer Spinat  
6 Tasse(n) (180g)
- ☐ Zucchini  
15 2/3 mittel (3071g)
- ☐ Kohl  
5/8 Kopf, klein (ca. 11 cm Durchm.) (446g)
- ☐ Knoblauch  
4 1/4 Zehe (13g)
- ☐ frische Petersilie  
1 EL (4g)
- ☐ Eisbergsalat  
4 Blatt, mittel (32g)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Walnüsse  
1/3 Tasse, ohne Schale (33g)
- ☐ Mandeln  
4 EL, ganz (36g)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Parmesan  
1/3 Tasse (28g)
- ☐ Butter  
2 EL (28g)

## Schweinefleischprodukte

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Limettensaft  
1 1/2 EL (mL)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Thymian, getrocknet  
3 Prise, Blätter (0g)
- ☐ Zitronenpfeffer  
3 1/3 EL (23g)
- ☐ Senf, gelb  
2 TL (9g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
1 TL, gemahlen (3g)
- ☐ Salz  
1 TL (7g)
- ☐ Currypulver  
1/4 EL (2g)
- ☐ Dijon-Senf  
1 TL (5g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel  
1/4 EL (2g)
- ☐ Paprika  
1/4 EL (2g)
- ☐ Knoblauchpulver  
1/4 EL (2g)
- ☐ Zwiebelpulver  
1/4 EL (2g)

## Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate  
1 1/2 Tasse (45g)
- ☐ Rinderhackfleisch (20% Fett)  
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ Zuckerfreie Barbecue-Sauce  
4 EL (60g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Hühnerbouillon (trocken)  
5/8 Würfel (3g)
- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)  
1/6 Tasse(n) (mL)

## Rindfleischprodukte

- ☐ Ribeye, roh  
10 oz (284g)

- ☐ Speck, roh  
7 1/3 Scheibe(n) (208g)
  - ☐ Kotelett (mit Knochen)  
3 Kotelett (534g)
  - ☐ Schweineschulter  
1 lbs (454g)
-

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat

913 kcal ● 120g Protein ● 41g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



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

18 oz (510g)

#### Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

#### Öl

1 EL (mL)

#### frischer Spinat

6 Tasse(n) (180g)

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.

### Walnüsse

1/3 Tasse(n) - 233 kcal ● 5g Protein ● 22g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe

Ergibt 1/3 Tasse(n)

#### Walnüsse

1/3 Tasse, ohne Schale (33g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

### Zucchini-Nudeln mit Parmesan

454 kcal ● 10g Protein ● 39g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



#### **Parmesan**

2 1/2 EL (13g)

#### **Olivenöl**

2 1/2 EL (mL)

#### **Zucchini**

2 1/2 mittel (490g)

1. Einen Spiralschneider (Zoodler) oder einen Gemüseschäler mit Zähnen verwenden, um die Zucchini zu spiralisieren.
2. Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen und die Zucchini-Nudeln unter ständigem Wenden anbraten, bis sie weich, aber nicht matschig sind, etwa 5 Minuten.
3. Mit Parmesan bestreuen und 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.



## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Zucchini-Nudeln mit Parmesan

91 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Parmesan**  
1/2 EL (3g)  
**Olivenöl**  
1/2 EL (mL)  
**Zucchini**  
1/2 mittel (98g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Parmesan**  
1 EL (5g)  
**Olivenöl**  
1 EL (mL)  
**Zucchini**  
1 mittel (196g)

1. Einen Spiralschneider (Zoodler) oder einen Gemüseschäler mit Zähnen verwenden, um die Zucchini zu spiralisieren.
2. Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen und die Zucchini-Nudeln unter ständigem Wenden anbraten, bis sie weich, aber nicht matschig sind, etwa 5 Minuten.
3. Mit Parmesan bestreuen und servieren.

### Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

26 2/3 oz - 987 kcal ● 169g Protein ● 31g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Zitronenpfeffer**  
5 TL (11g)  
**Olivenöl**  
2 1/2 TL (mL)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1 2/3 lbs (747g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zitronenpfeffer**  
3 1/3 EL (23g)  
**Olivenöl**  
5 TL (mL)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
3 1/3 lbs (1493g)

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.

---

## Mittagessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 essen

---

### Zucchini-Nudeln mit Parmesan

363 kcal ● 8g Protein ● 31g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



**Parmesan**  
2 EL (10g)  
**Olivenöl**  
2 EL (mL)  
**Zucchini**  
2 mittel (392g)

1. Einen Spiralschneider (Zoodler) oder einen Gemüseschäler mit Zähnen verwenden, um die Zucchini zu spiralisieren.
2. Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen und die Zucchini-Nudeln unter ständigem Wenden anbraten, bis sie weich, aber nicht matschig sind, etwa 5 Minuten.
3. Mit Parmesan bestreuen und servieren.

---

### Curry-Pork-Chops

3 Kotelett(s) - 718 kcal ● 118g Protein ● 27g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 3 Kotelett(s)  
**schwarzer Pfeffer**  
3 Prise, gemahlen (1g)  
**Salz**  
3 Prise (2g)  
**Olivenöl**  
1/2 EL (mL)  
**Currypulver**  
1/4 EL (2g)  
**Kotelett (mit Knochen)**  
3 Kotelett (534g)

1. Schweinekoteletts mit Salz und Pfeffer würzen.
  2. In einer Schüssel Currypulver und Olivenöl vermischen. Die Mischung rundum auf die Koteletts einreiben.
  3. Pfanne oder Grill auf hohe Hitze vorheizen und die Koteletts etwa 3–4 Minuten pro Seite braten, bis sie durchgegart sind.
  4. Servieren.
-



## Mittagessen 5 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

530 kcal ● 8g Protein ● 46g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Knoblauch, fein gehackt**

1 1/2 Zehe (5g)

#### **Zucchini**

3 1/4 mittel (637g)

#### **Olivenöl**

3 1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Knoblauch, fein gehackt**

3 1/4 Zehe (10g)

#### **Zucchini**

6 1/2 mittel (1274g)

#### **Olivenöl**

6 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.

### Steak mit Kräuterbutter

531 kcal ● 25g Protein ● 47g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Knoblauch, fein gehackt**

1/2 Zehe (2g)

#### **Öl**

1 TL (mL)

#### **Butter, weich**

1 EL (14g)

#### **Dijon-Senf**

4 Prise (3g)

#### **frische Petersilie, gehackt**

1/2 EL (2g)

#### **Ribeye, roh**

5 oz (142g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Knoblauch, fein gehackt**

1 Zehe (3g)

#### **Öl**

2 TL (mL)

#### **Butter, weich**

2 EL (28g)

#### **Dijon-Senf**

1 TL (5g)

#### **frische Petersilie, gehackt**

1 EL (4g)

#### **Ribeye, roh**

10 oz (284g)

1. Wenn die Butter nicht weich ist, lege sie in eine mikrowellengeeignete 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 und Tag 2 essen

### Einfache Hähnchenbrust

21 1/3 oz - 847 kcal ● 134g Protein ● 34g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Öl**  
4 TL (mL)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1 1/3 lbs (597g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
2 2/3 EL (mL)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
2 2/3 lbs (1195g)

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

3 1/2 Tomate(n) - 208 kcal ● 3g Protein ● 16g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Tomaten**  
3 1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (319g)  
**Öl**  
3 1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Tomaten**  
7 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (637g)  
**Öl**  
2 1/3 EL (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.

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

---

### Zucchini-Nudeln mit Bacon

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



#### **Speck, roh**

3 1/3 Scheibe(n) (94g)

#### **Zucchini**

1 2/3 mittel (327g)

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.

---

### Hähnchenschenkel mit Thymian & Limette

551 kcal ● 65g Protein ● 32g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

**Öl**

3/4 EL (mL)

**Limettensaft**

1 1/2 EL (mL)

**Thymian, getrocknet**

3 Prise, Blätter (0g)

**Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut**

3/4 lb (340g)

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.

---

## Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 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.

---

## **Einfacher gemischter Blattsalat**

68 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



### **Salatdressing**

1 1/2 EL (mL)

### **Gemischte Blattsalate**

1 1/2 Tasse (45g)

1. Blattsalate und Dressing in einer kleinen Schüssel vermischen. Servieren.
-



## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Zucchini-Nudeln mit Bacon

325 kcal ● 22g Protein ● 23g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Speck, roh**

2 Scheibe(n) (57g)

#### **Zucchini**

1 mittel (196g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Speck, roh**

4 Scheibe(n) (113g)

#### **Zucchini**

2 mittel (392g)

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.

### Hackfleisch-Kohl-Pfanne

772 kcal ● 52g Protein ● 57g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Kohl, in Scheiben geschnitten**

1/3 Kopf, klein (ca. 11 cm Durchm.)  
(223g)

#### **Rinderhackfleisch (20% Fett)**

10 oz (284g)

#### **Hühnerbouillon (trocken)**

1/3 Würfel (1g)

#### **Senf, gelb**

1 TL (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Kohl, in Scheiben geschnitten**

5/8 Kopf, klein (ca. 11 cm Durchm.)  
(446g)

#### **Rinderhackfleisch (20% Fett)**

1 1/4 lbs (567g)

#### **Hühnerbouillon (trocken)**

5/8 Würfel (3g)

#### **Senf, gelb**

2 TL (9g)

1. Eine große Pfanne mit hohem Rand bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Das Hackfleisch hinzufügen und in Stücke zerbröseln. Das Bouillonwürfel mit den Fingern zerbröseln, darüber streuen und einmischen. Bei Bedarf einen Spritzer Wasser hinzufügen, damit sich die Bouillon vollständig auflöst.
3. Kochen, bis das Hackfleisch gebräunt und größtenteils durch ist.
4. Senf einrühren.
5. Den Kohl hinzufügen und unterrühren.
6. Kochen, bis der Kohl weich, aber noch bissfest ist, etwa 5 Minuten.
7. Servieren.



## Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

### Pulled Pork im Salatblatt

4 Wrap(s) (je 4 oz Schweinefleisch) - 878 kcal ● 81g Protein ● 57g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 4 Wrap(s) (je 4 oz Schweinefleisch)

#### **Zuckerfreie Barbecue-Sauce**

4 EL (60g)

#### **Eisbergsalat**

4 Blatt, mittel (32g)

#### **Gemüsebrühe (servierbereit)**

1/6 Tasse(n) (mL)

#### **Gemahlener Kreuzkümmel**

1/4 EL (2g)

#### **Paprika**

1/4 EL (2g)

#### **Knoblauchpulver**

1/4 EL (2g)

#### **Zwiebelpulver**

1/4 EL (2g)

#### **Salz**

1/4 EL (5g)

#### **schwarzer Pfeffer**

1/4 EL, gemahlen (2g)

#### **Schweineschulter**

1 lbs (454g)

1. Reibe die Gewürze auf alle Seiten des Fleisches.
2. Lege das Schweinefleisch in den Schongarer und gieße die Brühe darum herum.
3. Koche im Schongarer 4 Stunden auf High oder 8 Stunden auf Low. Wenn es fertig ist, sollte sich das Fleisch relativ leicht mit zwei Gabeln zerpfücken lassen. Wenn nicht, braucht es mehr Zeit.
4. Wenn das Schweinefleisch fertig ist, in eine Schüssel geben und mit zwei Gabeln zerrupfen. Die Brühe dazugeben und gut vermischen.
5. Serviere das Fleisch in Salatblättern und garniere mit BBQ-Sauce (1 EL pro Wrap).

### Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n) - 222 kcal ● 8g Protein ● 18g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1/4 Tasse(n)

#### **Mandeln**

4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.