

# Meal Plan - 2300-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** 2277 kcal ● 171g Protein (30%) ● 166g Fett (66%) ● 16g Kohlenhydrate (3%) ● 9g Ballaststoffe (2%)

## Mittagessen

1100 kcal, 86g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 76g Fett



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



[Klassisches Steak](#)  
8 oz Steak- 475 kcal



[Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten](#)  
82 kcal

## Abendessen

1180 kcal, 85g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 90g Fett



[Buffalo-Drumsticks](#)  
18 2/3 oz- 1089 kcal



[Geröstete Tomaten](#)  
1 1/2 Tomate(n)- 89 kcal

**Day 2** 2321 kcal ● 222g Protein (38%) ● 145g Fett (56%) ● 20g Kohlenhydrate (3%) ● 13g Ballaststoffe (2%)

## Mittagessen

1145 kcal, 136g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



[Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven](#)  
18 oz- 899 kcal



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

## Abendessen

1180 kcal, 85g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 90g Fett



[Buffalo-Drumsticks](#)  
18 2/3 oz- 1089 kcal



[Geröstete Tomaten](#)  
1 1/2 Tomate(n)- 89 kcal

**Day 3** 2307 kcal ● 316g Protein (55%) ● 101g Fett (40%) ● 21g Kohlenhydrate (4%) ● 12g Ballaststoffe (2%)

## Mittagessen

1145 kcal, 136g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



[Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven](#)  
18 oz- 899 kcal



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

## Abendessen

1165 kcal, 180g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



[Geröstete Tomaten](#)  
1 Tomate(n)- 60 kcal



[Hähnchenbrust mit Balsamico](#)  
28 oz- 1105 kcal

Day 4 2348 kcal ● 293g Protein (50%) ● 117g Fett (45%) ● 14g Kohlenhydrate (2%) ● 16g Ballaststoffe (3%)

### Mittagessen

1185 kcal, 114g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 70g Fett



Buffalo-Hähnchen-Romaine-Wrap  
4 Wrap- 878 kcal



Walnüsse  
1/2 Tasse(n)- 306 kcal

### Abendessen

1165 kcal, 180g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



Geröstete Tomaten  
1 Tomate(n)- 60 kcal



Hähnchenbrust mit Balsamico  
28 oz- 1105 kcal

Day 5 2290 kcal ● 195g Protein (34%) ● 152g Fett (60%) ● 17g Kohlenhydrate (3%) ● 18g Ballaststoffe (3%)

### Mittagessen

1185 kcal, 114g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 70g Fett



Buffalo-Hähnchen-Romaine-Wrap  
4 Wrap- 878 kcal



Walnüsse  
1/2 Tasse(n)- 306 kcal

### Abendessen

1105 kcal, 82g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 82g Fett



Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten  
170 kcal



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

Day 6 2228 kcal ● 219g Protein (39%) ● 144g Fett (58%) ● 9g Kohlenhydrate (2%) ● 5g Ballaststoffe (1%)

### Mittagessen

1120 kcal, 138g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 61g Fett



Brokkoli mit Butter  
1 Tasse- 134 kcal



Einfacher gebratener Kabeljau  
26 2/3 oz- 989 kcal

### Abendessen

1105 kcal, 82g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 82g Fett



Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten  
170 kcal



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

Day 7 2271 kcal ● 196g Protein (35%) ● 148g Fett (59%) ● 20g Kohlenhydrate (4%) ● 20g Ballaststoffe (3%)

### Mittagessen

1120 kcal, 138g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 61g Fett



Brokkoli mit Butter  
1 Tasse- 134 kcal



Einfacher gebratener Kabeljau  
26 2/3 oz- 989 kcal

### Abendessen

1150 kcal, 59g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 86g Fett



Kürbiskerne  
366 kcal



Lachs-Avocado-Salat  
6 oz Lachs- 783 kcal

## Andere

- ☐ Hähnchenschenkel, mit Haut  
4 1/3 lbs (1965g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung  
2/3 Behälter (ca. 21 g) (15g)
- ☐ Schweineschwart  
1 oz (28g)
- ☐ Gemischte Blattsalate  
3 Tasse (90g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ schwarzer Pfeffer  
4 1/2 g (5g)
- ☐ Salz  
3/4 oz (21g)
- ☐ frischer Basilikum  
36 Blätter (18g)
- ☐ Chilipulver  
2 EL (16g)
- ☐ Cajun-Gewürz  
1/2 EL (3g)
- ☐ Dijon-Senf  
1 TL (6g)

## Fette und Öle

- ☐ Öl  
3 1/4 oz (mL)
- ☐ Olivenöl  
1/3 lbs (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette  
1/2 lbs (mL)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

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

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten  
13 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (1619g)
- ☐ Zucchini  
3 mittel (621g)
- ☐ Gefrorene Zuckerschoten  
2/3 Tasse (96g)
- ☐ Römersalat  
8 Blatt außen (224g)

## Schweinefleischprodukte

- ☐ Speck, roh  
6 1/3 Scheibe(n) (180g)

## Rindfleischprodukte

- ☐ Sirloin-Steak, roh  
1/2 lbs (227g)

## Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
7 3/4 lbs (3515g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ grüne Oliven  
36 groß (158g)
- ☐ Avocados  
2 Avocado(s) (419g)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Walnüsse  
14 EL, ohne Schale (88g)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen  
1/2 Tasse (59g)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Butter  
2 EL (28g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Kabeljau, roh  
3 1/3 lbs (1511g)
- ☐ Lachs  
6 oz (170g)

- ☐ Knoblauch  
1 1/3 Zehe(n) (4g)
  - ☐ Gefrorener Brokkoli  
2 Tasse (182g)
-

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 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.

### Klassisches Steak

8 oz Steak - 475 kcal ● 46g Protein ● 32g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz Steak

**Sirloin-Steak, roh**

1/2 lbs (227g)

**Öl**

1/4 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.

**Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten**

82 kcal ● 3g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



**Olivenöl**

1 TL (mL)

**Gefrorene Zuckerschoten**

2/3 Tasse (96g)

**Salz**

1/2 Prise (0g)

**schwarzer Pfeffer**

1/2 Prise (0g)

1. Zuckerschoten gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
  2. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.
-

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

18 oz - 899 kcal ● 120g Protein ● 37g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### frischer Basilikum, geraspelt

18 Blätter (9g)

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

18 oz (510g)

#### Chilipulver

1 EL (8g)

#### schwarzer Pfeffer

1/4 EL (1g)

#### grüne Oliven

18 groß (79g)

#### Salz

1/4 EL (5g)

#### Olivenöl

1 EL (mL)

#### Tomaten

18 Kirschtomaten (306g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### frischer Basilikum, geraspelt

36 Blätter (18g)

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

2 1/4 lbs (1021g)

#### Chilipulver

2 EL (16g)

#### schwarzer Pfeffer

1/2 EL (1g)

#### grüne Oliven

36 groß (158g)

#### Salz

1/2 EL (9g)

#### Olivenöl

2 EL (mL)

#### Tomaten

36 Kirschtomaten (612g)

1. Den Ofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen.  
Die Hähnchenbrust in eine kleine Auflaufform legen.  
Das Olivenöl über das Hähnchen träufeln und mit Salz, Pfeffer und Chili-Pulver würzen.  
Tomaten, Basilikum und Oliven auf das Hähnchen legen.  
Die Auflaufform in den Ofen stellen und etwa 25 Minuten garen.  
Prüfen, ob das Hähnchen durchgegart ist. Falls nicht, einige Minuten länger garen.

### Zucchini-Nudeln mit Bacon

244 kcal ● 17g Protein ● 17g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Speck, roh

1 1/2 Scheibe(n) (43g)

#### Zucchini

3/4 mittel (147g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Speck, roh

3 Scheibe(n) (85g)

#### Zucchini

1 1/2 mittel (294g)

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 4 und Tag 5 essen

### Buffalo-Hähnchen-Romaine-Wrap

4 Wrap - 878 kcal ● 107g Protein ● 42g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### 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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Tomaten, halbiert

2/3 Tasse Cherrytomaten (99g)

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

32 oz (907g)

#### Öl

4 TL (mL)

#### Römersalat

8 Blatt außen (224g)

#### Frank's RedHot Sauce

2/3 Tasse (mL)

#### schwarzer Pfeffer

1/4 EL, gemahlen (2g)

#### Salz

1/4 EL (4g)

#### Avocados, gehackt

1 1/3 Avocado(s) (268g)

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) - 306 kcal ● 7g Protein ● 29g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Walnüsse

1/2 Tasse, ohne Schale (44g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Walnüsse

14 EL, ohne Schale (88g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Brokkoli mit Butter

1 Tasse - 134 kcal ● 3g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Butter**  
1 EL (14g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/2 Prise (0g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
1 Tasse (91g)  
**Salz**  
1/2 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Butter**  
2 EL (28g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise (0g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
2 Tasse (182g)  
**Salz**  
1 Prise (0g)

1. Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Butter unterrühren, bis sie geschmolzen ist, und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Einfacher gebratener Kabeljau

26 2/3 oz - 989 kcal ● 135g Protein ● 50g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Kabeljau, roh**  
1 2/3 lbs (756g)  
**Olivenöl**  
3 1/3 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kabeljau, roh**  
3 1/3 lbs (1511g)  
**Olivenöl**  
6 2/3 EL (mL)

1. Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen.  
Olivenöl über beide Seiten der Kabeljaufilets träufeln.  
Beide Seiten der Filets mit Salz, Pfeffer und anderen gewünschten Gewürzen würzen.  
Die Kabeljaufilets auf ein ausgelegtes oder eingefettetes Backblech legen und im Ofen 10–12 Minuten backen, bis der Fisch undurchsichtig ist und sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt. Die genaue Garzeit hängt von der Dicke der Filets ab. Servieren.

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Buffalo-Drumsticks

18 2/3 oz - 1089 kcal ● 84g Protein ● 83g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Hähnchenschenkel, mit Haut

18 2/3 oz (529g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/4 TL, gemahlen (1g)  
**Salz**  
1/4 TL (2g)  
**Öl**  
1 3/4 TL (mL)  
**Frank's RedHot Sauce**  
3 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Hähnchenschenkel, mit Haut

2 1/3 lbs (1058g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/2 TL, gemahlen (1g)  
**Salz**  
1/2 TL (3g)  
**Öl**  
3 1/2 TL (mL)  
**Frank's RedHot Sauce**  
6 1/4 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.

### Geröstete Tomaten

1 1/2 Tomate(n) - 89 kcal ● 1g Protein ● 7g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Tomaten

1 1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (137g)  
**Öl**  
1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Tomaten

3 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (273g)  
**Öl**  
1 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 und Tag 4 essen

### 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.

### Hähnchenbrust mit Balsamico

28 oz - 1105 kcal ● 179g Protein ● 42g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Italienische Gewürzmischung

1 TL (3g)

#### Öl

3 1/2 TL (mL)

#### Balsamico-Vinaigrette

1/2 Tasse (mL)

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

1 3/4 lbs (794g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Italienische Gewürzmischung

1 3/4 TL (6g)

#### Öl

2 1/3 EL (mL)

#### Balsamico-Vinaigrette

14 EL (mL)

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

3 1/2 lbs (1588g)

1. In einem verschließbaren Beutel Hähnchen, Balsamico-Vinaigrette und italienische Gewürze geben. Hähnchen mindestens 10 Minuten oder bis zu über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.
2. Öl in einer Grillpfanne oder Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Hähnchen aus der Marinade nehmen (Marinade verwerfen) und in die Pfanne legen. Je nach Dicke etwa 5–10 Minuten pro Seite garen, bis das Innere nicht mehr rosa ist. Servieren.

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten

170 kcal ● 2g Protein ● 14g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

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

2/3 Zehe(n) (2g)

#### **Salz**

1/3 TL (2g)

#### **Italienische Gewürzmischung**

1 TL (4g)

#### **Tomaten**

2/3 Pint, Kirschtomaten (199g)

#### **Olivenöl**

1 EL (mL)

#### **schwarzer Pfeffer**

2/3 Prise, gemahlen (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1 1/3 Zehe(n) (4g)

#### **Salz**

1/4 EL (4g)

#### **Italienische Gewürzmischung**

2 TL (7g)

#### **Tomaten**

1 1/3 Pint, Kirschtomaten (397g)

#### **Olivenöl**

2 EL (mL)

#### **schwarzer Pfeffer**

1 1/3 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.

### 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.



## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

### Kürbiskerne

366 kcal ● 18g Protein ● 29g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



**geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
1/2 Tasse (59g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Lachs-Avocado-Salat

6 oz Lachs - 783 kcal ● 41g Protein ● 57g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Ergibt 6 oz Lachs

**Tomaten, halbiert**

6 EL Cherrytomaten (56g)

**Italienische Gewürzmischung**

3 Prise (1g)

**Gemischte Blattsalate**

3 Tasse (90g)

**Avocados, gehackt**

3/4 Avocado(s) (151g)

**Balsamico-Vinaigrette**

3 EL (mL)

**Dijon-Senf**

1 TL (6g)

**Lachs**

6 oz (170g)

1. Backofen auf 180 °C (350 °F) vorheizen.
2. Lachs mit italienischer Kräutermischung sowie etwas Salz und Pfeffer würzen. Dijonsenf darauf verstreichen.
3. Lachs auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und 15–20 Minuten backen, bis der Lachs flockig und undurchsichtig ist. Beiseite stellen.
4. Die restlichen Zutaten in einer Schüssel vermengen. Lachs darauf geben und servieren.