

Meal Plan - 3000-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.strongfastr.com> zu erstellen

Day 1 2971 kcal ● 210g Protein (28%) ● 216g Fett (65%) ● 33g Kohlenhydrate (4%) ● 14g Ballaststoffe (2%)

Mittagessen

1450 kcal, 138g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 89g Fett



[Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat](#)

1014 kcal



[Macadamianüsse](#)

435 kcal

Abendessen

1520 kcal, 72g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 127g Fett



[Käse](#)

3 oz- 343 kcal



[Kässige Zucchini-Nudeln](#)

1178 kcal

Day 2 2980 kcal ● 195g Protein (26%) ● 223g Fett (67%) ● 29g Kohlenhydrate (4%) ● 21g Ballaststoffe (3%)

Mittagessen

1460 kcal, 123g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 96g Fett



[Schinken-Bacon-Avocado-Salatblatt-Wrap](#)

4 Wrap(s)- 1459 kcal

Abendessen

1520 kcal, 72g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 127g Fett



[Käse](#)

3 oz- 343 kcal



[Kässige Zucchini-Nudeln](#)

1178 kcal

Day 3 2957 kcal ● 267g Protein (36%) ● 187g Fett (57%) ● 24g Kohlenhydrate (3%) ● 28g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

1455 kcal, 99g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 99g Fett



[Avocado-Thunfischsalat](#)

1018 kcal



[Macadamianüsse](#)

435 kcal

Abendessen

1505 kcal, 168g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 87g Fett



[Zucchini-Nudeln mit Parmesan](#)

318 kcal



[Einfacher gebratener Kabeljau](#)

32 oz- 1187 kcal

Day 4 2957 kcal ● 267g Protein (36%) ● 187g Fett (57%) ● 24g Kohlenhydrate (3%) ● 28g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

1455 kcal, 99g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 99g Fett



Avocado-Thunfischsalat

1018 kcal



Macadamianüsse

435 kcal

Abendessen

1505 kcal, 168g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 87g Fett



Zucchini-Nudeln mit Parmesan

318 kcal



Einfacher gebratener Kabeljau

32 oz- 1187 kcal

Day 5 2997 kcal ● 238g Protein (32%) ● 187g Fett (56%) ● 37g Kohlenhydrate (5%) ● 53g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

1545 kcal, 125g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 87g Fett



Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

6 halbe Paprika(n)- 1367 kcal



Tomaten-Avocado-Salat

176 kcal

Abendessen

1455 kcal, 113g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 100g Fett



Indische Hähnchenflügel

28 oz- 1155 kcal



Einfach angebratener Spinat

299 kcal

Day 6 2997 kcal ● 238g Protein (32%) ● 187g Fett (56%) ● 37g Kohlenhydrate (5%) ● 53g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

1545 kcal, 125g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 87g Fett



Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

6 halbe Paprika(n)- 1367 kcal



Tomaten-Avocado-Salat

176 kcal

Abendessen

1455 kcal, 113g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 100g Fett



Indische Hähnchenflügel

28 oz- 1155 kcal



Einfach angebratener Spinat

299 kcal

Day 7 2974 kcal ● 332g Protein (45%) ● 164g Fett (50%) ● 31g Kohlenhydrate (4%) ● 12g Ballaststoffe (2%)

Mittagessen

1525 kcal, 143g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 95g Fett



Curry-Pork-Chops

3 Kotelett(s)- 718 kcal



Käse-Blumenkohl-Kartoffelpüree"

807 kcal

Abendessen

1450 kcal, 189g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 69g Fett



Mariniertes Hähnchenbrustfilet

24 oz- 848 kcal



Zucchini-Nudeln mit Bacon

542 kcal



Geröstete Tomaten

1 Tomate(n)- 60 kcal

Milch- und Eierprodukte

- Käse
1 1/2 lbs (682g)
- Parmesan
1/2 Tasse (40g)
- Schlagsahne
1/4 Tasse (mL)
- Butter
2 EL (28g)

Fette und Öle

- Olivenöl
9 1/2 oz (mL)
- Salatdressing
5 EL (mL)
- Öl
1 oz (mL)
- Marinade
3/4 Tasse (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- Zucchini
9 2/3 mittel (1895g)
- frischer Spinat
30 2/3 Tasse(n) (920g)
- Römersalat
4 Blatt außen (112g)
- Zwiebel
2 mittel (\approx 6,4 cm Ø) (209g)
- Tomaten
3 mittel, ganz ($\varnothing \approx$ 6,0 cm) (393g)
- Knoblauch
3 Zehe (9g)
- Paprika
6 groß (984g)
- Blumenkohl
2 2/3 Tasse, gehackt (285g)

Geflügelprodukte

- Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
2 3/4 lbs (1239g)
- Hähnchenflügel, mit Haut, roh
3 1/2 lbs (1589g)

Nuss- und Samenprodukte

- Macadamianüsse, geschält, geröstet
6 oz (170g)

Obst und Fruchtsäfte

- Avocados
7 Avocado(s) (1424g)
- Limettensaft
2 1/2 fl oz (mL)

Schweinefleischprodukte

- Bacon
8 Scheibe(n) (80g)
- Speck, roh
3 1/3 Scheibe(n) (94g)
- Kotelett (mit Knochen)
3 Kotelett (534g)

Würste und Aufschnitt

- Schinkenaufschnitt
1 lbs (454g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- Kabeljau, roh
4 lbs (1814g)
- Dosen-Thunfisch
10 2/3 Dose (1835g)

Andere

- Gemischte Blattsalate
4 2/3 Tasse (140g)

Gewürze und Kräuter

- schwarzer Pfeffer
5 1/2 g (5g)
- Salz
1 1/3 oz (38g)
- Currysüßer
- 1 1/4 oz (35g)
- Knoblauchpulver
3 Prise (1g)

Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat

1014 kcal ● 134g Protein ● 46g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



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

1 1/4 lbs (567g)

Salatdressing

5 EL (mL)

Öl

1 EL (mL)

frischer Spinat

6 2/3 Tasse(n) (200g)

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.

Macadamianüsse

435 kcal ● 4g Protein ● 43g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Macadamianüsse, geschält, geröstet

2 oz (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 essen

Schinken-Bacon-Avocado-Salatblatt-Wrap

4 Wrap(s) - 1459 kcal ● 123g Protein ● 96g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Ergibt 4 Wrap(s)

Avocados, in Scheiben geschnitten

1 Avocado(s) (201g)

Käse

1/2 Tasse, geraspelt (56g)

Römersalat

4 Blatt außen (112g)

Bacon

8 Scheibe(n) (80g)

Schinkenaufschmitt

1 lbs (454g)

1. Den Speck gemäß den Angaben auf der Verpackung zubereiten.
2. Schinken, Speck, Avocado und Käse in die Mitte des Salatblatts legen. Einwickeln. Servieren.

Mittagessen 3 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Avocado-Thunfischsalat

1018 kcal ● 95g Protein ● 56g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zwiebel, fein gehackt

5/8 klein (41g)

Tomaten

9 1/3 EL, gehackt (105g)

Dosen-Thunfisch

2 1/3 Dose (401g)

Gemischte Blattsalate

2 1/3 Tasse (70g)

schwarzer Pfeffer

1/4 TL (0g)

Salz

1/4 TL (1g)

Limettensaft

3/4 EL (mL)

Avocados

1 1/6 Avocado(s) (234g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel, fein gehackt

1 1/6 klein (82g)

Tomaten

56 TL, gehackt (210g)

Dosen-Thunfisch

4 2/3 Dose (803g)

Gemischte Blattsalate

4 2/3 Tasse (140g)

schwarzer Pfeffer

1/2 TL (0g)

Salz

1/2 TL (2g)

Limettensaft

1 1/2 EL (mL)

Avocados

2 1/3 Avocado(s) (469g)

1. In einer kleinen Schüssel Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermischen.
2. Die Thunfischmischung auf einem Bett aus Blattsalat anrichten und mit gehackten Tomaten bestreuen.
3. Servieren.

Macadamianüsse

435 kcal ● 4g Protein ● 43g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

**Macadamianüsse, geschält,
geröstet**
2 oz (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Macadamianüsse, geschält,
geröstet**
4 oz (113g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

6 halbe Paprika(n) - 1367 kcal ● 122g Protein ● 73g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 30g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Dosen-Thunfisch, abgetropft
3 Dose (516g)
Zwiebel
3/4 klein (53g)
Paprika
3 groß (492g)
schwarzer Pfeffer
3 Prise (0g)
Salz
3 Prise (1g)
Limettensaft
1 EL (mL)
Avocados
1 1/2 Avocado(s) (302g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Dosen-Thunfisch, abgetropft
6 Dose (1032g)
Zwiebel
1 1/2 klein (105g)
Paprika
6 groß (984g)
schwarzer Pfeffer
1/4 EL (1g)
Salz
1/4 EL (2g)
Limettensaft
2 EL (mL)
Avocados
3 Avocado(s) (603g)

1. In einer kleinen Schüssel den abgetropften Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermischen.
2. Die Paprika aushöhlen. Sie können den oberen Teil abschneiden und die Paprika so füllen oder die Paprika halbieren und jede Hälfte füllen.
3. Sie können die gefüllte Paprika so essen oder bei 350 F (180 C) für 15 Minuten in den Ofen geben, bis sie durchgewärmt ist.

Tomaten-Avocado-Salat

176 kcal ● 2g Protein ● 14g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten, gewürfelt

3/8 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (46g)

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Knoblauchpulver

1 1/2 Prise (1g)

Olivenöl

1/2 TL (mL)

Avocados, gewürfelt

3/8 Avocado(s) (75g)

Limettensaft

3/4 EL (mL)

Zwiebel

3/4 EL, fein gehackt (11g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten, gewürfelt

3/4 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (92g)

schwarzer Pfeffer

3 Prise, gemahlen (1g)

Salz

3 Prise (2g)

Knoblauchpulver

3 Prise (1g)

Olivenöl

1 TL (mL)

Avocados, gewürfelt

3/4 Avocado(s) (151g)

Limettensaft

1 1/2 EL (mL)

Zwiebel

1 1/2 EL, fein gehackt (23g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt servieren.

Mittagessen 5 ↗

An Tag 7 essen

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.

Käse-Blumenkohl-"Kartoffelpüree"

807 kcal ● 26g Protein ● 68g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



schwarzer Pfeffer
1/3 TL, gemahlen (1g)

Salz

1/4 EL (4g)

Käse

2 2/3 Scheibe (je ca. 28 g) (75g)

Schlagsahne

1/4 Tasse (mL)

Butter

2 EL (28g)

Blumenkohl

2 2/3 Tasse, gehackt (285g)

- Alle Zutaten (außer dem Käse) in eine mikrowellengeeignete Schüssel geben.
- In der Mikrowelle erhitzen, bis der Blumenkohl weich genug zum Zerdrücken ist, ungefähr 5 Minuten (je nach Mikrowelle variabel). Dabei zwischendurch prüfen.
- Wenn er weich ist, mit einer Gabel zerdrücken.
- Käsescheiben obenauf legen und noch ein paar Minuten in der Mikrowelle erhitzen, bis der Käse geschmolzen ist.
- Servieren.

Abendessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Käse

3 oz - 343 kcal ● 20g Protein ● 28g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Käse

3 oz (85g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Käse

6 oz (170g)

Käsiges Zucchini-Nudeln

1178 kcal ● 52g Protein ● 98g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe

- Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



Translation missing:
de.for_single_meal

Käse

1 2/3 Tasse, gerieben (191g)

Parmesan

2 1/4 EL (11g)

Olivenöl

2 1/4 EL (mL)

Zucchini

2 1/4 mittel (441g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Käse

3 1/2 Tasse, gerieben (381g)

Parmesan

1/4 Tasse (23g)

Olivenöl

1/4 Tasse (mL)

Zucchini

4 1/2 mittel (882g)

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

Abendessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Zucchini-Nudeln mit Parmesan

318 kcal ● 7g Protein ● 27g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Parmesan

1 3/4 EL (9g)

Olivenöl

1 3/4 EL (mL)

Zucchini

1 3/4 mittel (343g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Parmesan

1/4 Tasse (18g)

Olivenöl

1/4 Tasse (mL)

Zucchini

3 1/2 mittel (686g)

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.

Einfacher gebratener Kabeljau

32 oz - 1187 kcal ● 162g Protein ● 60g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Kabeljau, roh

2 lbs (907g)

Olivenöl

4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kabeljau, roh

4 lbs (1814g)

Olivenöl

1/2 Tasse (mL)

1. Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen.
Olivenöl über beide Seiten der Kabeljafilets trüpfeln.
Beide Seiten der Filets mit Salz, Pfeffer und anderen gewünschten Gewürzen würzen.
Die Kabeljafilets 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 3 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

Indische Hähnchenflügel

28 oz - 1155 kcal ● 102g Protein ● 79g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Currypulver

2 1/2 EL (17g)

Salz

1 3/4 TL (11g)

Hähnchenflügel, mit Haut, roh

1 3/4 lbs (795g)

Öl

1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Currypulver

1/3 Tasse (33g)

Salz

3 1/2 TL (21g)

Hähnchenflügel, mit Haut, roh

3 1/2 lbs (1589g)

Öl

2 1/2 TL (mL)

1. Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Ein großes Backblech mit dem Öl Ihrer Wahl einfetten.
3. Die Flügel mit Salz und Curry-Pulver würzen und das Gewürz gut einreiben, sodass alle Seiten bedeckt sind.
4. Im Ofen 35–40 Minuten backen oder bis die Kerntemperatur 165°F (75°C) erreicht hat.
5. Servieren.

Einfach angebratener Spinat

299 kcal ● 11g Protein ● 22g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, gewürfelt
1 1/2 Zehe (5g)
frischer Spinat
12 Tasse(n) (360g)
Olivenöl
1 1/2 EL (mL)
Salz
3 Prise (2g)
schwarzer Pfeffer
3 Prise, gemahlen (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, gewürfelt
3 Zehe (9g)
frischer Spinat
24 Tasse(n) (720g)
Olivenöl
3 EL (mL)
Salz
1/4 EL (5g)
schwarzer Pfeffer
1/4 EL, gemahlen (2g)

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.

Abendessen 4 ↗

An Tag 7 essen

Mariniertes Hähnchenbrustfilet

24 oz - 848 kcal ● 151g Protein ● 25g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 24 oz

Marinade

3/4 Tasse (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 1/2 lbs (672g)

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.

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.

Geröstete Tomaten

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



Ergibt 1 Tomate(n)

Tomaten
1 klein, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (91g)
Öl
1 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.