

Meal Plan - 1700-Kalorien-Keto-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 1718 kcal ● 168g Protein (39%) ● 108g Fett (57%) ● 12g Kohlenhydrate (3%) ● 6g Ballaststoffe (1%)

Frühstück

280 kcal, 22g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



[Ei & Käse Mini-Muffin](#)

5 Mini-Muffin(s)- 280 kcal

Mittagessen

645 kcal, 68g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



[Brokkoli mit Butter](#)

1 Tasse- 134 kcal



[Einfache Hähnchenschenkel](#)

12 oz- 510 kcal

Snacks

175 kcal, 18g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



[Schweineschwarten mit Salsa](#)

174 kcal

Abendessen

620 kcal, 61g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



[Blumenkohlreis mit Speck](#)

1 1/2 Tasse- 245 kcal



[Einfaches Putenhack](#)

8 oz- 375 kcal

Day 2 1697 kcal ● 161g Protein (38%) ● 108g Fett (57%) ● 14g Kohlenhydrate (3%) ● 6g Ballaststoffe (1%)

Frühstück

280 kcal, 22g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



[Ei & Käse Mini-Muffin](#)

5 Mini-Muffin(s)- 280 kcal

Mittagessen

625 kcal, 60g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



[Brokkoli mit Butter](#)

1 Tasse- 134 kcal



[Hähnchenschenkel mit Thymian & Limette](#)

490 kcal

Snacks

175 kcal, 18g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



[Schweineschwarten mit Salsa](#)

174 kcal

Abendessen

620 kcal, 61g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



[Blumenkohlreis mit Speck](#)

1 1/2 Tasse- 245 kcal



[Einfaches Putenhack](#)

8 oz- 375 kcal

Day 3 1683 kcal ● 145g Protein (35%) ● 113g Fett (61%) ● 15g Kohlenhydrate (4%) ● 6g Ballaststoffe (1%)

Frühstück

240 kcal, 20g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Speck- & Eierbecher
2 Tasse(n)- 240 kcal

Snacks

215 kcal, 17g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Käsige Schinken-Röllchen
2 Rolle(n)- 216 kcal

Mittagessen

625 kcal, 60g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Brokkoli mit Butter
1 Tasse- 134 kcal



Hähnchenschenkel mit Thymian & Limette
490 kcal

Abendessen

605 kcal, 48g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Zucchini-Nudeln mit Bacon
325 kcal



Honig-Senf-Hähnchenschenkel mit Haut
4 oz- 279 kcal

Day 4 1635 kcal ● 128g Protein (31%) ● 115g Fett (64%) ● 16g Kohlenhydrate (4%) ● 6g Ballaststoffe (1%)

Frühstück

240 kcal, 20g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Speck- & Eierbecher
2 Tasse(n)- 240 kcal

Snacks

215 kcal, 17g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Käsige Schinken-Röllchen
2 Rolle(n)- 216 kcal

Mittagessen

575 kcal, 43g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Zuckerschoten mit Butter
107 kcal



Keto frittiertes Hähnchen (low carb)
8 oz- 468 kcal

Abendessen

605 kcal, 48g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Zucchini-Nudeln mit Bacon
325 kcal



Honig-Senf-Hähnchenschenkel mit Haut
4 oz- 279 kcal

Day 5 1731 kcal ● 109g Protein (25%) ● 134g Fett (70%) ● 14g Kohlenhydrate (3%) ● 8g Ballaststoffe (2%)

Frühstück

285 kcal, 20g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Southwest-Speck-Omelett
287 kcal

Snacks

215 kcal, 17g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Käsige Schinken-Röllchen
2 Rolle(n)- 216 kcal

Mittagessen

575 kcal, 43g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Zuckerschoten mit Butter
107 kcal



Keto frittiertes Hähnchen (low carb)
8 oz- 468 kcal

Abendessen

655 kcal, 29g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



Steak mit Kräuterbutter
531 kcal



Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten
122 kcal

Day 6 1697 kcal ● 109g Protein (26%) ● 130g Fett (69%) ● 13g Kohlenhydrate (3%) ● 10g Ballaststoffe (2%)

Frühstück

285 kcal, 20g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Southwest-Speck-Omelett
287 kcal

Snacks

215 kcal, 17g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Schinken-Chips mit Salsa
4 Scheiben- 105 kcal



Macadamianüsse
109 kcal

Mittagessen

545 kcal, 42g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Brokkoli mit Butter
1 Tasse- 134 kcal



Slow-Cooker-Carnitas
8 oz- 410 kcal

Abendessen

655 kcal, 29g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



Steak mit Kräuterbutter
531 kcal



Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten
122 kcal

Day 7 1667 kcal ● 126g Protein (30%) ● 120g Fett (65%) ● 14g Kohlenhydrate (3%) ● 8g Ballaststoffe (2%)

Frühstück

285 kcal, 20g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Southwest-Speck-Omelett
287 kcal

Snacks

215 kcal, 17g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Schinken-Chips mit Salsa
4 Scheiben- 105 kcal



Macadamianüsse
109 kcal

Mittagessen

545 kcal, 42g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Brokkoli mit Butter
1 Tasse- 134 kcal



Slow-Cooker-Carnitas
8 oz- 410 kcal

Abendessen

625 kcal, 47g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Gebratene Champignons
10 oz Champignons- 238 kcal



Gebackene Hähnchenschenkel
6 oz- 385 kcal



Andere

- ☐ Gefrorener Blumenkohl
3 Tasse (340g)
- ☐ Schweineschwart
2 1/2 oz (71g)
- ☐ Hähnchenschenkel, mit Haut
1 lbs (454g)

Schweinefleischprodukte

- ☐ Speck, roh
7 Scheibe(n) (198g)
- ☐ Bacon
10 Scheibe(n) (100g)
- ☐ Schweineschulter
1 lbs (453g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
2 oz (mL)
- ☐ Olivenöl
2 EL (mL)

Geflügelprodukte

- ☐ Hackfleisch (Pute), roh
1 lbs (454g)
- ☐ Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut
2 lbs (945g)
- ☐ Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
14 oz (397g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Cheddar
1/2 Tasse, geraspelt (53g)
- ☐ Ei(er)
15 groß (750g)
- ☐ Butter
1 Stange (117g)
- ☐ Käse
1 Tasse, geraspelt (126g)

Getränke

- ☐ Wasser
5 TL (mL)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Gefrorener Brokkoli
5 Tasse (455g)
- ☐ Zucchini
2 mittel (392g)
- ☐ Gefrorene Zuckerschoten
3 1/3 Tasse (480g)
- ☐ Knoblauch
1 Zehe (3g)
- ☐ frische Petersilie
1 EL (4g)
- ☐ Zwiebel
3 EL, gehackt (30g)
- ☐ Paprika
3 EL, gewürfelt (28g)
- ☐ Pilze
10 oz (284g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Limettensaft
2 2/3 EL (mL)

Würste und Aufschnitt

- ☐ Schinkenaufschnitt
14 Scheibe (322g)

Süßwaren

- ☐ Honig
1/2 EL (11g)

Rindfleischprodukte

- ☐ Ribeye, roh
10 oz (284g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Macadamianüsse, geschält, geröstet
1 oz (28g)

- ☐ Salsa
3/4 Tasse (216g)
- ☐ Hot Sauce
1 EL (mL)

Gewürze und Kräuter

- ☐ schwarzer Pfeffer
5 Prise (1g)
 - ☐ Salz
3 g (3g)
 - ☐ Thymian, getrocknet
1 1/2 g (1g)
 - ☐ brauner Delikatesssenf
3/4 EL (11g)
 - ☐ Cajun-Gewürz
1/4 EL (1g)
 - ☐ Dijon-Senf
1 TL (5g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Ei & Käse Mini-Muffin

5 Mini-Muffin(s) - 280 kcal ● 22g Protein ● 21g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Cheddar

1/4 Tasse, geraspelt (26g)

Wasser

2 1/2 TL (mL)

Ei(er)

2 1/2 groß (125g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Cheddar

1/2 Tasse, geraspelt (53g)

Wasser

5 TL (mL)

Ei(er)

5 groß (250g)

1. Heize den Ofen auf 375°F (190°C) vor.
2. Verquirle Eier, Wasser und etwas Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel. Rühre den Käse unter.
3. Verwende Silikon-Backförmchen oder fette ein Muffinblech mit Antihalt-Spray ein (nutze die gleiche Anzahl Muffins wie in den Rezeptdetails angegeben). Fülle die Muffinformen mit der Eimischung etwa halbhoch.
4. Backe 15 Minuten, bis das Ei gestockt und die Oberseite golden ist. Servieren.
5. Meal Prep Hinweis: Lass Reste auf Raumtemperatur abkühlen und verpacke sie dann oder lagere sie in einem luftdichten Behälter. Bewahre die Muffins bis zu 3–4 Tage im Kühlschrank auf. Alternativ einzelne Muffins einpacken und einfrieren. Zum Aufwärmen Muffins auspacken und kurz in der Mikrowelle erwärmen.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Speck- & Eierbecher

2 Tasse(n) - 240 kcal ● 20g Protein ● 18g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Bacon

2 Scheibe(n) (20g)

Ei(er)

2 groß (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Bacon

4 Scheibe(n) (40g)

Ei(er)

4 groß (200g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Speck auf einem Backblech etwa 10 Minuten backen, bis er größtenteils gegart, aber noch formbar ist. Auf Küchenpapier abkühlen lassen.
3. Muffinblech einfetten und je eine Scheibe Speck in jede Mulde legen, so dass die Seiten bedeckt sind. In jede Mulde ein Ei aufschlagen.
4. 12–15 Minuten backen, bis die Eier gar sind. Aus der Form nehmen und etwas abkühlen lassen. Servieren.
5. Meal-Prep-Hinweis: Reste luftdicht im Kühlschrank aufbewahren oder einzeln einwickeln und einfrieren. In der Mikrowelle aufwärmen.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Southwest-Speck-Omelett

287 kcal ● 20g Protein ● 22g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Bacon, gekocht und gehackt

2 Scheibe(n) (20g)

Ei(er)

2 groß (100g)

Zwiebel

1 EL, gehackt (10g)

Paprika

1 EL, gewürfelt (9g)

Olivenöl

1 TL (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Bacon, gekocht und gehackt

6 Scheibe(n) (60g)

Ei(er)

6 groß (300g)

Zwiebel

3 EL, gehackt (30g)

Paprika

3 EL, gewürfelt (28g)

Olivenöl

1 EL (mL)

1. Eier mit etwas Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel verquirlen, bis sie gut verbunden sind.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen, bis es heiß ist. Die Pfanne kippen, um den Boden zu bedecken.
3. Eimischung einfüllen.
4. Gegarte Teile vorsichtig vom Rand zur Mitte schieben, damit ungegarte Eier an die heiße Pfannenoberfläche gelangen.
5. Weiter garen, dabei die Pfanne kippen und die gegarten Teile bei Bedarf vorsichtig bewegen.
6. Nach ein paar Minuten Paprika, Zwiebel und Speck auf eine Hälfte des Omeletts geben.
7. Weitergaren, bis kein flüssiges Ei mehr vorhanden ist. Omelett halbmondförmig zusammenklappen und auf einen Teller schieben.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Brokkoli mit Butter

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



Ergibt 1 Tasse

Butter

1 EL (14g)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise (0g)

Gefrorener Brokkoli

1 Tasse (91g)

Salz

1/2 Prise (0g)

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

Einfache Hähnchenschenkel

12 oz - 510 kcal ● 65g Protein ● 28g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 12 oz

Öl

1/2 EL (mL)

Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut

3/4 lbs (340g)

1. Hähnchenschenkel mit Öl, Salz, Pfeffer und gewünschten Gewürzen einreiben.
2. Die Schenkel entweder in einer Pfanne oder Grillpfanne für 4–5 Minuten auf jeder Seite braten, bis sie innen nicht mehr rosa sind, oder den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen und etwa 20 Minuten backen, bis die Kerntemperatur 165°F (74°C) erreicht.
3. Servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 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.

Hähnchenschenkel mit Thymian & Limette

490 kcal ● 58g Protein ● 28g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl
2 TL (mL)
Limettensaft
4 TL (mL)
Thymian, getrocknet
1/3 TL, Blätter (0g)
Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut
2/3 lb (302g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
4 TL (mL)
Limettensaft
2 2/3 EL (mL)
Thymian, getrocknet
1/4 EL, Blätter (1g)
Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut
1 1/3 lb (605g)

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.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Zuckerschoten mit Butter

107 kcal ● 3g Protein ● 8g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gefrorene Zuckerschoten
2/3 Tasse (96g)
Butter
2 TL (9g)
Salz
1/2 Prise (0g)
schwarzer Pfeffer
1/2 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene Zuckerschoten
1 1/3 Tasse (192g)
Butter
4 TL (18g)
Salz
1 Prise (0g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)

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

Keto frittiertes Hähnchen (low carb)

8 oz - 468 kcal ● 40g Protein ● 34g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Schweineschwarten, zerdrückt
1/4 oz (7g)
Hähnchenschenkel, mit Haut
1/2 lbs (227g)
Cajun-Gewürz
1/3 TL (1g)
Hot Sauce
1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Schweineschwarten, zerdrückt
1/2 oz (14g)
Hähnchenschenkel, mit Haut
16 oz (454g)
Cajun-Gewürz
1/4 EL (1g)
Hot Sauce
3 TL (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.

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.

Slow-Cooker-Carnitas

8 oz - 410 kcal ● 40g Protein ● 28g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Schweineschulter
1/2 lbs (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Schweineschulter
1 lbs (453g)

1. Würze die Schweineschulter mit etwas Salz und Pfeffer.
2. Gib das Schweinefleisch in den Slow Cooker, bedecke ihn und gare es auf niedriger Stufe 6–8 Stunden. Die Zeit kann variieren, daher zwischendurch prüfen. Das Fleisch sollte am Ende leicht zerreißbar sein.
3. Zerreie das Fleisch mit zwei Gabeln. Servieren.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Schweineschwarten mit Salsa

174 kcal ● 18g Protein ● 9g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Schweineschwarten
1 oz (28g)
Salsa
4 EL (72g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Schweineschwarten
2 oz (57g)
Salsa
1/2 Tasse (144g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Käsige Schinken-Röllchen

2 Rolle(n) - 216 kcal ● 17g Protein ● 16g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Schinkenaufschnitt

2 Scheibe (46g)

Käse

6 EL, geraspelt (42g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Schinkenaufschnitt

6 Scheibe (138g)

Käse

1 Tasse, geraspelt (126g)

1. Schinkenfleischscheibe flach auslegen und den Käse gleichmäßig auf der Oberfläche verteilen.
2. Den Schinken aufrollen.
3. Für 30 Sekunden in die Mikrowelle geben, bis er warm ist und der Käse zu schmelzen beginnt.
4. Servieren.
5. Hinweis: Zum Meal-Prepping Schritt 1 und 2 durchführen, jedes Röllchen in Plastik einwickeln und im Kühlschrank aufbewahren. Beim Verzehr aus der Folie nehmen und in der Mikrowelle erwärmen.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Schinken-Chips mit Salsa

4 Scheiben - 105 kcal ● 16g Protein ● 3g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salsa

2 EL (36g)

Schinkenaufschnitt

4 Scheibe (92g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salsa

4 EL (72g)

Schinkenaufschnitt

8 Scheibe (184g)

1. Schinken in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Im Toasterofen bei 400°F (200°C) backen oder in einer Pfanne mit Antihalt-Spray braten.
3. Backen, bis die Ränder zu bräunen beginnen und der Schinken fester wird, ca. 6 Minuten.
4. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Beim Abkühlen werden sie noch fester.
5. Mit Salsa servieren.

Macadamianüsse

109 kcal ● 1g Protein ● 11g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

**Macadamianüsse, geschält,
geröstet**
1/2 oz (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Macadamianüsse, geschält,
geröstet**
1 oz (28g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Blumenkohlreis mit Speck

1 1/2 Tasse - 245 kcal ● 16g Protein ● 17g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gefrorener Blumenkohl
1 1/2 Tasse (170g)
Speck, roh
1 1/2 Scheibe(n) (43g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorener Blumenkohl
3 Tasse (340g)
Speck, roh
3 Scheibe(n) (85g)

1. Gefrorenen Blumenkohlreis und Speck nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Sobald beides fertig ist, Speck klein schneiden und zusammen mit eventuell ausgetretenem Speckfett unter den Blumenkohlreis mischen.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

Einfaches Putenhack

8 oz - 375 kcal ● 45g Protein ● 22g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl
1 TL (mL)
Hackfleisch (Pute), roh
1/2 lbs (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
2 TL (mL)
Hackfleisch (Pute), roh
1 lbs (454g)

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.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 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.

Honig-Senf-Hähnchenschenkel mit Haut

4 oz - 279 kcal ● 26g Protein ● 17g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh

4 oz (113g)

Salz

1/2 Prise (0g)

Thymian, getrocknet

2 Prise, gemahlen (0g)

Honig

1/4 EL (5g)

brauner Delikatesssenf

1 TL (6g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh

1/2 lbs (227g)

Salz

1 Prise (1g)

Thymian, getrocknet

4 Prise, gemahlen (1g)

Honig

1/2 EL (11g)

brauner Delikatesssenf

3/4 EL (11g)

1. Ofen auf 375 F (190 C) vorheizen.
2. Honig, Senf, Thymian und Salz in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen. Die Hähnchenschenkel hinzufügen und damit bestreichen.
3. Die Hähnchenschenkel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
4. Hähnchen 40–45 Minuten rösten, bis es durchgegart ist. Vor dem Servieren 4–6 Minuten ruhen lassen.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

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.

Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

122 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Gefrorene Zuckerschoten

1 Tasse (144g)

Salz

3/4 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

3/4 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl

1 EL (mL)

Gefrorene Zuckerschoten

2 Tasse (288g)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise (0g)

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

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

Gebratene Champignons

10 oz Champignons - 238 kcal ● 9g Protein ● 19g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 10 oz Champignons

Pilze, in Scheiben geschnitten

10 oz (284g)

Öl

1 1/4 EL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Champignons in die Pfanne geben und braten, bis sie weich sind, etwa 5–10 Minuten.
3. Mit Salz/Pfeffer und beliebigen Gewürzen oder Kräutern würzen. Servieren.

Gebackene Hähnchenschenkel

6 oz - 385 kcal ● 38g Protein ● 26g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 6 oz

Thymian, getrocknet

1/2 Prise, gemahlen (0g)

Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh

6 oz (170g)

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.