

# Meal Plan - 2100-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** 2137 kcal ● 203g Protein (38%) ● 133g Fett (56%) ● 24g Kohlenhydrate (5%) ● 8g Ballaststoffe (2%)

## Frühstück

340 kcal, 22g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



[Einfach angebratener Spinat](#)  
100 kcal



[Einfache Rühreier](#)  
3 Ei(er)- 238 kcal

## Snacks

325 kcal, 21g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



[Käsiges Schinken-Röllchen](#)  
2 Rolle(n)- 216 kcal



[Gemischte Nüsse](#)  
1/8 Tasse(n)- 109 kcal

## Mittagessen

785 kcal, 84g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



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



[Walnüsse](#)  
1/4 Tasse(n)- 175 kcal

## Abendessen

690 kcal, 76g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



[Ranch-Hähnchen](#)  
12 Unze(n)- 691 kcal

**Day 2** 2055 kcal ● 152g Protein (30%) ● 142g Fett (62%) ● 23g Kohlenhydrate (4%) ● 18g Ballaststoffe (4%)

## Frühstück

340 kcal, 22g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



[Einfach angebratener Spinat](#)  
100 kcal



[Einfache Rühreier](#)  
3 Ei(er)- 238 kcal

## Snacks

325 kcal, 21g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



[Käsiges Schinken-Röllchen](#)  
2 Rolle(n)- 216 kcal



[Gemischte Nüsse](#)  
1/8 Tasse(n)- 109 kcal

## Mittagessen

710 kcal, 25g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 61g Fett



[Pekannüsse](#)  
1/4 Tasse- 183 kcal



[Käse- und Guacamole-Tacos](#)  
3 Taco(s)- 525 kcal

## Abendessen

685 kcal, 84g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



[In der Pfanne gebratener Tilapia](#)  
14 oz- 521 kcal



[Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten](#)  
163 kcal

**Day 3** 2088 kcal ● 183g Protein (35%) ● 135g Fett (58%) ● 16g Kohlenhydrate (3%) ● 19g Ballaststoffe (4%)

### Frühstück

360 kcal, 16g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



**Bacon-Avocado "Toast"**

2 Scheiben- 276 kcal



**Käse-Stick**

1 Stück- 83 kcal

### Snacks

260 kcal, 11g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



**Käsecrispiess mit Guacamole**

6 Crisps- 261 kcal

### Mittagessen

785 kcal, 72g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



**Spinat-Blumenkohl-Hackfleisch**

1 Tasse(n)- 71 kcal



**Klassisches Steak**

12 oz Steak- 713 kcal

### Abendessen

685 kcal, 84g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**In der Pfanne gebratener Tilapia**

14 oz- 521 kcal



**Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten**

163 kcal

---

**Day 4** 2045 kcal ● 180g Protein (35%) ● 124g Fett (55%) ● 25g Kohlenhydrate (5%) ● 27g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

360 kcal, 16g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



**Bacon-Avocado "Toast"**

2 Scheiben- 276 kcal



**Käse-Stick**

1 Stück- 83 kcal

### Snacks

260 kcal, 11g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



**Käsecrispiess mit Guacamole**

6 Crisps- 261 kcal

### Mittagessen

710 kcal, 103g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



**Grüne Bohnen mit Butter**

147 kcal



**Mariniertes Hähnchenbrustfilet**

16 oz- 565 kcal

### Abendessen

715 kcal, 50g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



**Avocado-Thunfischsalat**

436 kcal



**Geröstete Mandeln**

1/3 Tasse(n)- 277 kcal

---

**Day 5** 2069 kcal ● 227g Protein (44%) ● 109g Fett (48%) ● 25g Kohlenhydrate (5%) ● 19g Ballaststoffe (4%)

### Frühstück

360 kcal, 16g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



**Bacon-Avocado "Toast"**

2 Scheiben- 276 kcal



**Käse-Stick**

1 Stück- 83 kcal

### Snacks

260 kcal, 11g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



**Käsecrispiess mit Guacamole**

6 Crisps- 261 kcal

### Mittagessen

710 kcal, 103g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



**Grüne Bohnen mit Butter**

147 kcal



**Mariniertes Hähnchenbrustfilet**

16 oz- 565 kcal

### Abendessen

735 kcal, 98g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Würzige Knoblauch-Limetten-Hähnchenbrust**

15 oz- 581 kcal



**Tomaten-Avocado-Salat**

156 kcal

---

**Day 6** 2054 kcal ● 165g Protein (32%) ● 133g Fett (58%) ● 23g Kohlenhydrate (5%) ● 26g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

325 kcal, 15g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Eier mit Tomate und Avocado**

326 kcal

### Snacks

245 kcal, 8g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Avocado**

176 kcal



**Gekochte Eier**

1 Ei(s)- 69 kcal

### Mittagessen

780 kcal, 104g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



**Hähnchenbrust mit Balsamico**

16 oz- 631 kcal



**Grüne Bohnen mit Butter**

147 kcal

### Abendessen

705 kcal, 38g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



**Butteriger Spinat-Blumenkohl-„Mince“**

3 Tasse(n)- 192 kcal



**Italienische Wurst**

2 Stück- 514 kcal

Day 7 2054 kcal ● 165g Protein (32%) ● 133g Fett (58%) ● 23g Kohlenhydrate (5%) ● 26g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

325 kcal, 15g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Eier mit Tomate und Avocado  
326 kcal

## Mittagessen

780 kcal, 104g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Hähnchenbrust mit Balsamico  
16 oz- 631 kcal



Grüne Bohnen mit Butter  
147 kcal

## Snacks

245 kcal, 8g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Avocado  
176 kcal



Gekochte Eier  
1 Ei(s)- 69 kcal

## Abendessen

705 kcal, 38g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



Butteriger Spinat-Blumenkohl-„Mince“  
3 Tasse(n)- 192 kcal



Italienische Wurst  
2 Stück- 514 kcal

## Andere

- ☐ Ranch-Dressing-Mix  
3/8 Päckchen (ca. 28 g) (11g)
- ☐ Guacamole, abgepackt  
1 Tasse (232g)
- ☐ gefrorener Blumenkohlreis  
7 Tasse, gefroren (742g)
- ☐ Gemischte Blattsalate  
1 Tasse (30g)
- ☐ Italienische Schweinewurst, roh  
4 Stück (430g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung  
1 TL (4g)

## Fette und Öle

- ☐ Öl  
2 oz (mL)
- ☐ Ranch-Dressing  
3 EL (mL)
- ☐ Olivenöl  
2 1/2 oz (mL)
- ☐ Salatdressing  
3 EL (mL)
- ☐ Marinade  
1 Tasse (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette  
1/2 Tasse (mL)

## Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
6 1/2 lbs (2899g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Knoblauch  
8 Zehe(n) (24g)
- ☐ frischer Spinat  
15 1/2 Tasse(n) (465g)
- ☐ Gefrorene Zuckerschoten  
2 2/3 Tasse (384g)
- ☐ Zwiebel  
1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)
- ☐ Tomaten  
1 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (194g)
- ☐ Gefrorene grüne Bohnen  
4 Tasse (484g)

## Gewürze und Kräuter

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)  
12 groß (600g)
- ☐ Käse  
2 Tasse, geraspelt (210g)
- ☐ Cheddar  
3/4 Tasse, gerieben (85g)
- ☐ Käsestange  
3 Stange (84g)
- ☐ Butter  
3/4 Stange (82g)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Walnüsse  
4 EL, ohne Schale (25g)
- ☐ Gemischte Nüsse  
4 EL (34g)
- ☐ Pekannüsse  
4 EL, Hälften (25g)
- ☐ Mandeln  
5 EL, ganz (45g)

## Würste und Aufschnitt

- ☐ Schinkenaufschnitt  
4 Scheibe (92g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Tilapia, roh  
1 3/4 lbs (784g)
- ☐ Dosen-Thunfisch  
1 Dose (172g)

## Rindfleischprodukte

- ☐ Sirloin-Steak, roh  
3/4 lbs (340g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados  
4 1/3 Avocado(s) (871g)
- ☐ Limettensaft  
1 1/2 fl oz (mL)
- ☐ Zitronensaft  
1 TL (mL)

## Schweinefleischprodukte

- ☐ Salz  
1/2 oz (16g)
  - ☐ schwarzer Pfeffer  
5 g (5g)
  - ☐ Knoblauchpulver  
1/2 EL (4g)
  - ☐ Thymian, getrocknet  
1 1/4 Prise, gemahlen (0g)
  - ☐ Paprika  
3/4 Prise (0g)
  - ☐ Cayennepfeffer  
1 1/4 Prise (0g)
  - ☐ frischer Basilikum  
4 Blätter (2g)
- 

- ☐ Bacon  
6 Scheibe(n) (60g)

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Einfach angebratener Spinat

100 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Knoblauch, gewürfelt**

1/2 Zehe (2g)

#### **frischer Spinat**

4 Tasse(n) (120g)

#### **Olivenöl**

1/2 EL (mL)

#### **Salz**

1 Prise (1g)

#### **schwarzer Pfeffer**

1 Prise, gemahlen (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Knoblauch, gewürfelt**

1 Zehe (3g)

#### **frischer Spinat**

8 Tasse(n) (240g)

#### **Olivenöl**

1 EL (mL)

#### **Salz**

2 Prise (2g)

#### **schwarzer Pfeffer**

2 Prise, gemahlen (1g)

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.

### Einfache Rühreier

3 Ei(er) - 238 kcal ● 19g Protein ● 18g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Ei(er)**

3 groß (150g)

#### **Öl**

1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Ei(er)**

6 groß (300g)

#### **Öl**

1/2 EL (mL)

1. Eier in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen, bis sie vermischt sind.
2. Öl in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bis es heiß ist.
3. Eimischung hineingießen.
4. Sobald die Eier zu stocken beginnen, mit einem Pfannenwender rühren.
5. Vorgang wiederholen (ohne ständig zu rühren), bis die Eier eingedickt sind und keine flüssigen Stellen mehr vorhanden sind. Mit Salz/Pfeffer würzen.

## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

### Bacon-Avocado "Toast"

2 Scheiben - 276 kcal ● 9g Protein ● 23g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Avocados

1/2 Avocado(s) (101g)

#### Bacon

2 Scheibe(n) (20g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Avocados

1 1/2 Avocado(s) (302g)

#### Bacon

6 Scheibe(n) (60g)

1. Bacon nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Währenddessen die Avocado mit einer Gabel zerdrücken.
3. Wenn der Bacon fertig ist, in mundgerechte Stücke schneiden und eine großzügige Menge Avocado darauf geben.
4. Servieren.

### Käse-Stick

1 Stück - 83 kcal ● 7g Protein ● 6g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Käsestange

1 Stange (28g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Käsestange

3 Stange (84g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Eier mit Tomate und Avocado

326 kcal ● 15g Protein ● 24g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### frischer Basilikum, gehackt

2 Blätter (1g)

#### Avocados, in Scheiben geschnitten

1/2 Avocado(s) (101g)

#### Tomaten

2 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (54g)

#### schwarzer Pfeffer

2 Prise (0g)

#### Ei(er)

2 groß (100g)

#### Salz

2 Prise (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### frischer Basilikum, gehackt

4 Blätter (2g)

#### Avocados, in Scheiben geschnitten

1 Avocado(s) (201g)

#### Tomaten

4 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (108g)

#### schwarzer Pfeffer

4 Prise (0g)

#### Ei(er)

4 groß (200g)

#### Salz

4 Prise (2g)

1. Eier nach Wunsch zubereiten und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Tomatenscheiben auf einem Teller auslegen, mit Avocado und Basilikum belegen und die Eier darübergeben.
3. Servieren.

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat

609 kcal ● 80g Protein ● 28g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



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

3/4 lbs (340g)

#### Salatdressing

3 EL (mL)

#### Öl

2 TL (mL)

#### frischer Spinat

4 Tasse(n) (120g)

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

1/4 Tasse(n) - 175 kcal ● 4g Protein ● 16g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/4 Tasse(n)

### Walnüsse

4 EL, ohne Schale (25g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

### Pekannüsse

1/4 Tasse - 183 kcal ● 2g Protein ● 18g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/4 Tasse

### Pekannüsse

4 EL, Hälften (25g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Käse- und Guacamole-Tacos

3 Taco(s) - 525 kcal ● 23g Protein ● 43g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 3 Taco(s)

### Guacamole, abgepackt

6 EL (93g)

### Cheddar

3/4 Tasse, gerieben (85g)

1. Eine kleine Antihalt-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und mit Antihaltsspray einsprühen.
2. Den Käse (je 1/4 Tasse pro Taco) in die Pfanne in kreisrunden Portionen streuen.
3. Den Käse etwa eine Minute braten. Die Ränder sollten knusprig sein, während die Mitte noch blubbert und weich ist. Mit einem Spatel den Käse auf einen Teller heben.
4. Schnell die Guacamole in die Mitte geben und den Käse vorsichtig zusammenklappen, bevor er hart wird, sodass eine Taco-Schale entsteht.
5. Servieren.

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 essen

### Spinat-Blumenkohl-Hackfleisch

1 Tasse(n) - 71 kcal ● 3g Protein ● 5g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse(n)

**frischer Spinat, gehackt**

1/2 Tasse(n) (15g)

**Öl**

1 TL (mL)

**gefrorener Blumenkohlreis**

16 EL, gefroren (106g)

**Knoblauch, gewürfelt**

1 Zehe(n) (3g)

1. Den ,gerice'ten Blumenkohl gemäß Packungsanweisung zubereiten.
2. In der Zwischenzeit Spinat und Knoblauch fein hacken.
3. Wenn der Blumenkohl fertig und noch heiß ist, Spinat, Öl, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer hinzufügen. Gut vermischen.
4. Servieren.

### Klassisches Steak

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



Ergibt 12 oz Steak

### Sirloin-Steak, roh

3/4 lbs (340g)

#### Öl

1 TL (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.

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Grüne Bohnen mit Butter

147 kcal ● 2g Protein ● 11g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Gefrorene grüne Bohnen

1 Tasse (121g)

#### Salz

3/4 Prise (0g)

#### schwarzer Pfeffer

3/4 Prise (0g)

#### Butter

1 EL (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Gefrorene grüne Bohnen

2 Tasse (242g)

#### Salz

1 1/2 Prise (1g)

#### schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise (0g)

#### Butter

2 EL (27g)

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



## Mariniertes Hähnchenbrustfilet

16 oz - 565 kcal ● 101g Protein ● 17g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

### Marinade

1/2 Tasse (mL)

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**

1 lbs (448g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

### Marinade

1 Tasse (mL)

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**

2 lbs (896g)

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.

## Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Hähnchenbrust mit Balsamico

16 oz - 631 kcal ● 102g Protein ● 24g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

### Italienische Gewürzmischung

4 Prise (2g)

### Öl

2 TL (mL)

### Balsamico-Vinaigrette

4 EL (mL)

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**

1 lbs (454g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

### Italienische Gewürzmischung

1 TL (4g)

### Öl

4 TL (mL)

### Balsamico-Vinaigrette

1/2 Tasse (mL)

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**

2 lbs (907g)

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.

## Grüne Bohnen mit Butter

147 kcal ● 2g Protein ● 11g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

### Gefrorene grüne Bohnen

1 Tasse (121g)

#### Salz

3/4 Prise (0g)

#### schwarzer Pfeffer

3/4 Prise (0g)

#### Butter

1 EL (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

### Gefrorene grüne Bohnen

2 Tasse (242g)

#### Salz

1 1/2 Prise (1g)

#### schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise (0g)

#### Butter

2 EL (27g)

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

## Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Käsig 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 2 Mahlzeiten:

### Schinkenaufschnitt

4 Scheibe (92g)

#### Käse

3/4 Tasse, geraspelt (84g)

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.

### Gemischte Nüsse

1/8 Tasse(n) - 109 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

### Gemischte Nüsse

2 EL (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

### Gemischte Nüsse

4 EL (34g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

### Käsecrispiess mit Guacamole

6 Crisps - 261 kcal ● 11g Protein ● 22g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Guacamole, abgepackt**

3 EL (46g)

#### **Käse**

6 EL, geraspelt (42g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### **Guacamole, abgepackt**

1/2 Tasse (139g)

#### **Käse**

1 Tasse, geraspelt (126g)

1. Eine kleine Antihalt-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und mit Antihaltsspray einsprühen.
2. Kleine Käsekreise in die Pfanne geben, etwa 1 EL Käse pro Crisp.
3. Etwa eine Minute garen, bis die Ränder knusprig sind und die Mitte noch blubbert und weich ist.
4. Mit einem Spatel die Crisps auf einen Teller geben und ein paar Minuten abkühlen lassen, bis sie hart werden.
5. Mit Guacamole servieren.

## Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Avocado

176 kcal ● 2g Protein ● 15g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Zitronensaft**

1/2 TL (mL)

#### **Avocados**

1/2 Avocado(s) (101g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Zitronensaft**

1 TL (mL)

#### **Avocados**

1 Avocado(s) (201g)

1. Die Avocado öffnen und das Fruchtfleisch herauslöfeln.
2. Nach Belieben mit Zitronen- oder Limettensaft bestreuen.
3. Servieren und essen.

### Gekochte Eier

1 Ei(s) - 69 kcal ● 6g Protein ● 5g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Ei(er)**  
1 groß (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
2 groß (100g)

1. Hinweis: Vorgekochte Eier sind in vielen Supermärkten erhältlich, aber Sie können sie auch selbst aus rohen Eiern wie unten beschrieben zubereiten.
2. Die Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken.
3. Das Wasser zum Kochen bringen und weiterkochen, bis die Eier die gewünschte Garstufe erreicht haben. Typischerweise 6–7 Minuten ab dem Kochpunkt für weichgekochte Eier und 8–10 Minuten für hartgekochte Eier.
4. Die Eier pellen, nach Geschmack würzen (Salz, Pfeffer, Sriracha sind gut) und essen.

---

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

---

### Ranch-Hähnchen

12 Unze(n) - 691 kcal ● 76g Protein ● 39g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 12 Unze(n)

**Ranch-Dressing-Mix**

3/8 Päckchen (ca. 28 g) (11g)

**Öl**

3/4 EL (mL)

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**

3/4 lbs (336g)

**Ranch-Dressing**

3 EL (mL)

1. Ofen auf 350 F (180 C) vorheizen.
  2. Öl gleichmäßig über das Hähnchen verteilen.
  3. Ranch-Gewürzmischung über alle Seiten des Hähnchens streuen und andrücken, bis das Hähnchen vollständig bedeckt ist.
  4. Hähnchen in eine Auflaufform legen und 35–40 Minuten garen oder bis das Hähnchen vollständig durchgegart ist.
  5. Mit einer Seite Ranch-Dressing servieren.
-



## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

### In der Pfanne gebratener Tilapia

14 oz - 521 kcal ● 79g Protein ● 22g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Tilapia, roh**

14 oz (392g)

#### **Salz**

1/2 TL (3g)

#### **schwarzer Pfeffer**

1/2 TL, gemahlen (1g)

#### **Olivenöl**

3 1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Tilapia, roh**

1 3/4 lbs (784g)

#### **Salz**

1 TL (7g)

#### **schwarzer Pfeffer**

1 TL, gemahlen (3g)

#### **Olivenöl**

2 1/3 EL (mL)

1. Tilapiafilets kalt abspülen und mit Papiertüchern trocken tupfen. Beide Seiten der Filets mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen; den Tilapia im heißen Öl braten, bis der Fisch sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt, etwa 4 Minuten pro Seite. Sofort servieren.

### Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

163 kcal ● 5g Protein ● 10g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Olivenöl**

2 TL (mL)

#### **Gefrorene Zuckerschoten**

1 1/3 Tasse (192g)

#### **Salz**

1 Prise (0g)

#### **schwarzer Pfeffer**

1 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Olivenöl**

4 TL (mL)

#### **Gefrorene Zuckerschoten**

2 2/3 Tasse (384g)

#### **Salz**

2 Prise (1g)

#### **schwarzer Pfeffer**

2 Prise (0g)

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

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

### Avocado-Thunfischsalat

436 kcal ● 41g Protein ● 24g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe

**Zwiebel, fein gehackt**

1/4 klein (18g)

**Tomaten**

4 EL, gehackt (45g)

**Dosen-Thunfisch**

1 Dose (172g)

**Gemischte Blattsalate**

1 Tasse (30g)

**schwarzer Pfeffer**

1 Prise (0g)

**Salz**

1 Prise (0g)

**Limettensaft**

1 TL (mL)

**Avocados**

1/2 Avocado(s) (101g)

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.

### Geröstete Mandeln

1/3 Tasse(n) - 277 kcal ● 10g Protein ● 22g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 1/3 Tasse(n)

**Mandeln**

5 EL, ganz (45g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

### Würzige Knoblauch-Limetten-Hähnchenbrust

15 oz - 581 kcal ● 96g Protein ● 20g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 15 oz

#### **Olivenöl**

2 TL (mL)

#### **Knoblauchpulver**

1 1/4 TL (4g)

#### **Limettensaft**

2 EL (mL)

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

15 oz (420g)

#### **Thymian, getrocknet**

1 1/4 Prise, gemahlen (0g)

#### **Paprika**

5/8 Prise (0g)

#### **Cayennepfeffer**

1 1/4 Prise (0g)

#### **schwarzer Pfeffer**

1 1/4 Prise, gemahlen (0g)

#### **Salz**

1/2 TL (3g)

1. In einer kleinen Schüssel Salz, schwarzen Pfeffer, Cayenne, Paprika und Thymian mischen.
2. Die Gewürzmischung großzügig auf beiden Seiten der Hähnchenbrüste verteilen.
3. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Hähnchenbrüste anbraten, bis sie goldbraun sind, etwa 6 Minuten pro Seite.
4. Mit Knoblauchpulver und Limettensaft bestreuen. 5 Minuten weitergaren und dabei häufig umrühren, damit die Sauce gleichmäßig haftet.

### Tomaten-Avocado-Salat

156 kcal ● 2g Protein ● 12g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



#### **Tomaten, gewürfelt**

1/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (41g)

#### **schwarzer Pfeffer**

1 1/3 Prise, gemahlen (0g)

#### **Salz**

1 1/3 Prise (1g)

#### **Knoblauchpulver**

1 1/3 Prise (1g)

#### **Olivenöl**

1/2 TL (mL)

#### **Avocados, gewürfelt**

1/3 Avocado(s) (67g)

#### **Limettensaft**

2 TL (mL)

#### **Zwiebel**

2 TL, fein gehackt (10g)

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.

## Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Butteriger Spinat-Blumenkohl-„Mince“

3 Tasse(n) - 192 kcal ● 10g Protein ● 12g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### frischer Spinat, grob gehackt

1 1/2 Tasse(n) (45g)

#### Knoblauch, fein gehackt

3 Zehe (9g)

#### gefrorener Blumenkohlreis

3 Tasse, gefroren (318g)

#### Butter

1 EL (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### frischer Spinat, grob gehackt

3 Tasse(n) (90g)

#### Knoblauch, fein gehackt

6 Zehe (18g)

#### gefrorener Blumenkohlreis

6 Tasse, gefroren (636g)

#### Butter

2 EL (28g)

1. Blumenkohlreis gemäß Packungsangabe zubereiten.
2. In der Zwischenzeit Spinat und Knoblauch fein hacken.
3. Wenn der Blumenkohlreis fertig und noch heiß ist, Spinat, Knoblauch, Butter sowie etwas Salz und Pfeffer hinzufügen. Gut vermengen, bis die Butter geschmolzen ist.
4. Servieren.

### Italienische Wurst

2 Stück - 514 kcal ● 28g Protein ● 42g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Italienische Schweinewurst, roh

2 Stück (215g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Italienische Schweinewurst, roh

4 Stück (430g)

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.