

Meal Plan - 2200-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 2151 kcal ● 219g Protein (41%) ● 128g Fett (54%) ● 22g Kohlenhydrate (4%) ● 8g Ballaststoffe (2%)

Frühstück

410 kcal, 24g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Käse

1 1/3 oz- 153 kcal



Mit Ei und Pesto gefüllte Tomate

2 Tomate(n)- 259 kcal

Snacks

245 kcal, 19g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Walnüsse

1/6 Tasse(n)- 117 kcal



Truthahn-Pepperoni

30 Scheiben- 129 kcal

Mittagessen

750 kcal, 62g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



Keto frittiertes Hähnchen (low carb)

12 oz- 702 kcal



Gemischtes Gemüse

1/2 Tasse(n)- 49 kcal

Abendessen

745 kcal, 114g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Einfache Hähnchenbrust

18 oz- 714 kcal



Geröstete Tomaten

1/2 Tomate(n)- 30 kcal

Day 2 2210 kcal ● 175g Protein (32%) ● 150g Fett (61%) ● 27g Kohlenhydrate (5%) ● 13g Ballaststoffe (2%)

Frühstück

410 kcal, 24g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Käse

1 1/3 oz- 153 kcal



Mit Ei und Pesto gefüllte Tomate

2 Tomate(n)- 259 kcal

Snacks

245 kcal, 19g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Walnüsse

1/6 Tasse(n)- 117 kcal



Truthahn-Pepperoni

30 Scheiben- 129 kcal

Mittagessen

750 kcal, 62g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



Keto frittiertes Hähnchen (low carb)

12 oz- 702 kcal



Gemischtes Gemüse

1/2 Tasse(n)- 49 kcal

Abendessen

800 kcal, 69g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



Brokkoli mit Butter

2 Tasse- 267 kcal



Caesar-Hähnchenbrust

9 1/3 oz- 535 kcal

Day 3 2207 kcal ● 145g Protein (26%) ● 167g Fett (68%) ● 22g Kohlenhydrate (4%) ● 10g Ballaststoffe (2%)

Frühstück

355 kcal, 25g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Bacon

7 Scheibe(n)- 354 kcal

Snacks

255 kcal, 10g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Geröstete Cashewnüsse

1/6 Tasse(n)- 139 kcal



Gurkenhäppchen mit Ziegenkäse

118 kcal

Mittagessen

795 kcal, 41g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 67g Fett



Bacon & Ziegenkäse-Salat

795 kcal

Abendessen

800 kcal, 69g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



Brokkoli mit Butter

2 Tasse- 267 kcal



Caesar-Hähnchenbrust

9 1/3 oz- 535 kcal

Day 4 2160 kcal ● 144g Protein (27%) ● 159g Fett (66%) ● 23g Kohlenhydrate (4%) ● 15g Ballaststoffe (3%)

Frühstück

355 kcal, 25g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Bacon

7 Scheibe(n)- 354 kcal

Snacks

255 kcal, 10g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Geröstete Cashewnüsse

1/6 Tasse(n)- 139 kcal



Gurkenhäppchen mit Ziegenkäse

118 kcal

Mittagessen

795 kcal, 41g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 67g Fett



Bacon & Ziegenkäse-Salat

795 kcal

Abendessen

755 kcal, 68g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Buffalo-Hähnchen-Romaine-Wrap

2 Wrap- 439 kcal



Sonnenblumenkerne

316 kcal

Day 5 2146 kcal ● 166g Protein (31%) ● 143g Fett (60%) ● 27g Kohlenhydrate (5%) ● 22g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

355 kcal, 25g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Bacon

7 Scheibe(n)- 354 kcal

Snacks

255 kcal, 10g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Geröstete Cashewnüsse

1/6 Tasse(n)- 139 kcal



Gurkenhäppchen mit Ziegenkäse

118 kcal

Mittagessen

780 kcal, 63g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



Einfach angebratener Spinat

398 kcal



Einfache Hähnchenschenkel

9 oz- 383 kcal

Abendessen

755 kcal, 68g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Buffalo-Hähnchen-Romaine-Wrap

2 Wrap- 439 kcal



Sonnenblumenkerne

316 kcal

Day 6 2175 kcal ● 215g Protein (39%) ● 127g Fett (53%) ● 24g Kohlenhydrate (4%) ● 19g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

335 kcal, 4g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Pekannüsse

1/4 Tasse- 183 kcal



Erdbeeren mit Sahne

153 kcal

Snacks

340 kcal, 27g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Gurkenscheiben

1/4 Gurke- 15 kcal



Käsige Schinken-Röllchen

3 Rolle(n)- 324 kcal

Mittagessen

780 kcal, 63g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



Einfach angebratener Spinat

398 kcal



Einfache Hähnchenschenkel

9 oz- 383 kcal

Abendessen

720 kcal, 121g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

18 2/3 oz- 691 kcal



Brokkoli

1 Tasse(n)- 29 kcal

Day 7 2169 kcal ● 213g Protein (39%) ● 134g Fett (56%) ● 17g Kohlenhydrate (3%) ● 11g Ballaststoffe (2%)

Frühstück

335 kcal, 4g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Pekannüsse

1/4 Tasse- 183 kcal



Erdbeeren mit Sahne

153 kcal

Snacks

340 kcal, 27g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Gurkenscheiben

1/4 Gurke- 15 kcal



Käsige Schinken-Röllchen

3 Rolle(n)- 324 kcal

Mittagessen

775 kcal, 61g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 56g Fett



Einfach angebratener Spinat

100 kcal



Buffalo-Hähnchenflügel

16 oz- 676 kcal

Abendessen

720 kcal, 121g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

18 2/3 oz- 691 kcal



Brokkoli

1 Tasse(n)- 29 kcal

Fette und Öle

- ☐ Öl
1 1/2 oz (mL)
- ☐ Caesar-Dressing
1/4 Tasse (69g)
- ☐ Olivenöl
4 oz (mL)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
5 2/3 lbs (2532g)
- ☐ Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut
18 oz (510g)
- ☐ Hähnchenflügel, mit Haut, roh
1 lbs (454g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten
6 2/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (823g)
- ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse
1 Tasse (135g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
6 Tasse (546g)
- ☐ Gurke
1 1/4 Gurke (ca. 21 cm) (376g)
- ☐ Römersalat
4 Blatt außen (112g)
- ☐ Knoblauch
4 1/2 Zehe (14g)
- ☐ frischer Spinat
36 Tasse(n) (1080g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Käse
1/2 lbs (202g)
- ☐ Ei(er)
4 groß (200g)
- ☐ Butter
4 EL (57g)
- ☐ Parmesan
1/3 Tasse (23g)
- ☐ Ziegenkäse
10 oz (284g)
- ☐ Schlagsahne
1/3 Tasse (mL)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

Andere

- ☐ Schweineschwart
3/4 oz (21g)
- ☐ Hähnchenschenkel, mit Haut
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
7 Tasse (210g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Cajun-Gewürz
1 TL (2g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
4 1/4 g (4g)
- ☐ Salz
11 g (11g)
- ☐ getrockneter Dill
1/2 EL (2g)
- ☐ Zitronenpfeffer
2 1/3 EL (16g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Walnüsse
1/3 Tasse, ohne Schale (33g)
- ☐ Sonnenblumenkerne
1/4 lbs (127g)
- ☐ Geröstete Cashews
1/2 Tasse (69g)
- ☐ Pekannüsse
1/2 Tasse, Hälften (50g)

Würste und Aufschnitt

- ☐ Puten-Peperoni
60 Scheiben (106g)
- ☐ Schinkenaufschnitt
6 Scheibe (138g)

Schweinefleischprodukte

- ☐ Bacon
28 Scheibe(n) (280g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados
2/3 Avocado(s) (134g)
- ☐ Erdbeeren
1/2 Tasse, in Scheiben (83g)

- ☐ Pesto
2 EL (32g)
 - ☐ Hot Sauce
1 1/2 EL (mL)
 - ☐ Frank's RedHot Sauce
1/2 Tasse (mL)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Käse

1 1/3 oz - 153 kcal ● 9g Protein ● 13g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Käse

1 1/3 oz (38g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Käse

2 2/3 oz (76g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mit Ei und Pesto gefüllte Tomate

2 Tomate(n) - 259 kcal ● 16g Protein ● 16g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten

2 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (364g)

Ei(er)

2 groß (100g)

Pesto

1 EL (16g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten

4 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (728g)

Ei(er)

4 groß (200g)

Pesto

2 EL (32g)

1. Backofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
2. Die Oberseiten der Tomaten abschneiden und das Innere mit einem Löffel herausnehmen, sodass Schalen entstehen.
3. Die Tomaten in eine Auflaufform setzen.
4. Jeweils etwas Pesto in den Boden jeder Tomate geben und dann ein Ei hineinschlagen.
5. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. 20 Minuten backen.
7. Servieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Bacon

7 Scheibe(n) - 354 kcal ● 25g Protein ● 28g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Bacon
7 Scheibe(n) (70g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Bacon
21 Scheibe(n) (210g)

1. Hinweis: Befolgen Sie die Anweisungen auf der Verpackung, falls diese von den untenstehenden abweichen. Die Garzeit für Bacon hängt von der gewählten Methode und dem gewünschten Bräunungsgrad ab. Hier eine allgemeine Anleitung:
2. Herd (Pfanne): Mittlere Hitze: 8–12 Minuten, dabei gelegentlich wenden.
3. Ofen: 400°F (200°C): 15–20 Minuten auf einem mit Backpapier oder Folie ausgelegten Backblech.
4. Mikrowelle: Bacon zwischen Papiertüchern auf einen mikrowellengeeigneten Teller legen. Bei hoher Leistung 3–6 Minuten mikrowellen.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Pekannüsse

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Pekannüsse
4 EL, Hälften (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pekannüsse
1/2 Tasse, Hälften (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Erdbeeren mit Sahne

153 kcal ● 1g Protein ● 14g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Schlagsahne
2 2/3 EL (mL)
Erdbeeren
4 EL, in Scheiben (42g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Schlagsahne
1/3 Tasse (mL)
Erdbeeren
1/2 Tasse, in Scheiben (83g)

1. Die Erdbeeren in eine Schüssel geben und die Sahne darüber gießen. Wenn gewünscht, kann die Sahne vorher geschlagen werden.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Keto frittiertes Hähnchen (low carb)

12 oz - 702 kcal ● 60g Protein ● 51g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Schweineschwarten, zerdrückt
10 3/4 g (11g)
Hähnchenschenkel, mit Haut
3/4 lbs (340g)
Cajun-Gewürz
4 Prise (1g)
Hot Sauce
3/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Schweineschwarten, zerdrückt
3/4 oz (21g)
Hähnchenschenkel, mit Haut
1 1/2 lbs (680g)
Cajun-Gewürz
1 TL (2g)
Hot Sauce
1 1/2 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.

Gemischtes Gemüse

1/2 Tasse(n) - 49 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

gemischtes Tiefkühlgemüse
1/2 Tasse (68g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

gemischtes Tiefkühlgemüse
1 Tasse (135g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Bacon & Ziegenkäse-Salat

795 kcal ● 41g Protein ● 67g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sonnenblumenkerne

3 1/2 TL (14g)

Bacon

3 1/2 Scheibe(n) (35g)

Olivenöl

3 1/2 TL (mL)

Ziegenkäse

1/4 lbs (99g)

Gemischte Blattsalate

3 1/2 Tasse (105g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne

2 1/3 EL (28g)

Bacon

7 Scheibe(n) (70g)

Olivenöl

2 1/3 EL (mL)

Ziegenkäse

1/2 lbs (198g)

Gemischte Blattsalate

7 Tasse (210g)

1. Bacon nach Packungsanweisung zubereiten und beiseitestellen.
2. In der Zwischenzeit Blattsalate, Sonnenblumenkerne, Ziegenkäse und Olivenöl vermengen.
3. Wenn der Bacon abgekühlt ist, darüber bröseln und servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Einfach angebratener Spinat

398 kcal ● 14g Protein ● 29g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, gewürfelt

2 Zehe (6g)

frischer Spinat

16 Tasse(n) (480g)

Olivenöl

2 EL (mL)

Salz

4 Prise (3g)

schwarzer Pfeffer

4 Prise, gemahlen (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, gewürfelt

4 Zehe (12g)

frischer Spinat

32 Tasse(n) (960g)

Olivenöl

4 EL (mL)

Salz

1 TL (6g)

schwarzer Pfeffer

1 TL, 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.

Einfache Hähnchenschenkel

9 oz - 383 kcal ● 48g Protein ● 21g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl
1 TL (mL)
Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut
1/2 lbs (255g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
3/4 EL (mL)
Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut
18 oz (510g)

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 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

Einfach angebratener Spinat

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



Knoblauch, gewürfelt
1/2 Zehe (2g)
frischer Spinat
4 Tasse(n) (120g)
Oliveöl
1/2 EL (mL)
Salz
1 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)

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.

Buffalo-Hähnchenflügel

16 oz - 676 kcal ● 57g Protein ● 49g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 16 oz

Frank's RedHot Sauce

2 2/3 EL (mL)

Hähnchenflügel, mit Haut, roh

1 lbs (454g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Salz

2 Prise (2g)

Öl

1/2 EL (mL)

1. Ofen auf 400 F (200 C) vorheizen.
2. Flügel auf einem großen Backblech auslegen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Etwa 1 Stunde im Ofen garen, oder bis die Kerntemperatur 165 F (75 C) erreicht ist. Während des Garens die Flüssigkeit mehrmals abgießen, damit die Flügel knuspriger werden.
4. Kurz bevor das Hähnchen fertig ist, die scharfe Sauce und das Öl Ihrer Wahl in einen Topf geben. Erwärmen und verrühren.
5. Die Flügel aus dem Ofen nehmen und mit der scharfen Sauce vermengen, bis sie überzogen sind.
6. Servieren.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Walnüsse

1/6 Tasse(n) - 117 kcal ● 3g Protein ● 11g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Walnüsse

2 2/3 EL, ohne Schale (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse

1/3 Tasse, ohne Schale (33g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Truthahn-Pepperoni

30 Scheiben - 129 kcal ● 17g Protein ● 6g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Puten-Peperoni
30 Scheiben (53g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Puten-Peperoni
60 Scheiben (106g)

1. Guten Appetit.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Geröstete Cashewnüsse

1/6 Tasse(n) - 139 kcal ● 3g Protein ● 11g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Geröstete Cashews
2 2/3 EL (23g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Geröstete Cashews
1/2 Tasse (69g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gurkenhäppchen mit Ziegenkäse

118 kcal ● 7g Protein ● 9g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gurke, in Scheiben geschnitten
1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)
Ziegenkäse
1 oz (28g)
getrockneter Dill
4 Prise (1g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Gurke, in Scheiben geschnitten
3/4 Gurke (ca. 21 cm) (226g)
Ziegenkäse
3 oz (85g)
getrockneter Dill
1/2 EL (2g)

1. Gurkenscheiben mit Ziegenkäse und Dill belegen.
2. Servieren.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Gurkenscheiben

1/4 Gurke - 15 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gurke

1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gurke

1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)

1. Gurke in Scheiben schneiden und servieren.

Käsige Schinken-Röllchen

3 Rolle(n) - 324 kcal ● 26g Protein ● 23g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Schinkenaufschnitt

3 Scheibe (69g)

Käse

1/2 Tasse, geraspelt (63g)

Für alle 2 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.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Einfache Hähnchenbrust

18 oz - 714 kcal ● 113g Protein ● 29g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 18 oz

Öl

1 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

18 oz (504g)

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

1/2 Tomate(n) - 30 kcal ● 0g Protein ● 2g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tomate(n)

Tomaten

1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (46g)

Öl

1/2 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.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Brokkoli mit Butter

2 Tasse - 267 kcal ● 6g Protein ● 23g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Butter

2 EL (28g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Gefrorener Brokkoli

2 Tasse (182g)

Salz

1 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Butter

4 EL (57g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise (0g)

Gefrorener Brokkoli

4 Tasse (364g)

Salz

2 Prise (1g)

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

Caesar-Hähnchenbrust

9 1/3 oz - 535 kcal ● 64g Protein ● 30g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Parmesan

2 1/3 EL (12g)

Caesar-Dressing

2 1/3 EL (34g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

9 1/3 oz (265g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Parmesan

1/4 Tasse (23g)

Caesar-Dressing

1/4 Tasse (69g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

18 2/3 oz (529g)

1. Den Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen.
Caesar-Dressing in eine Auflaufform gießen, die groß genug ist, dass das Hähnchen einlagig hineinpasst.
Das Hähnchen in das Dressing legen und wenden, sodass es bedeckt ist.
20–25 Minuten backen, bis das Hähnchen durchgegart ist.
Die Form aus dem Ofen nehmen, den Grill auf hohe Stufe stellen, das Hähnchen mit Parmesan bestreuen und unter dem Grill 1–2 Minuten gratinieren, bis der Käse geschmolzen und goldbraun ist. Servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Buffalo-Hähnchen-Romaine-Wrap

2 Wrap - 439 kcal ● 54g Protein ● 21g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten, halbiert

2 2/3 EL Cherrytomaten (25g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gewürfelt

1/2 lbs (227g)

Öl

1 TL (mL)

Römersalat

2 Blatt außen (56g)

Frank's RedHot Sauce

2 2/3 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

1 1/3 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 1/3 Prise (1g)

Avocados, gehackt

1/3 Avocado(s) (67g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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)

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.

Sonnenblumenkerne

316 kcal ● 15g Protein ● 25g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sonnenblumenkerne

1 3/4 oz (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne

1/4 lbs (99g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

18 2/3 oz - 691 kcal ● 119g Protein ● 22g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zitronenpfeffer

3 1/2 TL (8g)

Olivenöl

1 3/4 TL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

18 2/3 oz (523g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zitronenpfeffer

2 1/3 EL (16g)

Olivenöl

3 1/2 TL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

2 1/3 lbs (1045g)

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.

Brokkoli

1 Tasse(n) - 29 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gefrorener Brokkoli

1 Tasse (91g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorener Brokkoli

2 Tasse (182g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.