

Meal Plan - 2500-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 2489 kcal ● 171g Protein (27%) ● 185g Fett (67%) ● 21g Kohlenhydrate (3%) ● 14g Ballaststoffe (2%)

Frühstück

395 kcal, 25g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Bacon

6 Scheibe(n)- 303 kcal



Sonnenblumenkerne

90 kcal

Snacks

340 kcal, 14g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Käse

2 oz- 229 kcal



Macadamianüsse

109 kcal

Mittagessen

855 kcal, 89g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

326 kcal



Einfache Hähnchenbrust

13 1/3 oz- 529 kcal

Abendessen

905 kcal, 42g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 75g Fett



Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n)- 222 kcal



Bacon & Ziegenkäse-Salat

681 kcal

Day 2 2461 kcal ● 168g Protein (27%) ● 187g Fett (68%) ● 16g Kohlenhydrate (3%) ● 10g Ballaststoffe (2%)

Frühstück

395 kcal, 25g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Bacon

6 Scheibe(n)- 303 kcal



Sonnenblumenkerne

90 kcal

Snacks

340 kcal, 14g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Käse

2 oz- 229 kcal



Macadamianüsse

109 kcal

Mittagessen

890 kcal, 68g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



Zuckerschoten mit Butter

214 kcal



Hähnchenschenkel mit Blauschimmelkäse-Füllung

1 1/2 Schenkel- 678 kcal

Abendessen

840 kcal, 61g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 64g Fett



Geröstete Tomaten

1 Tomate(n)- 60 kcal



Buffalo-Drumsticks

13 1/3 oz- 778 kcal

Day 3 2510 kcal ● 179g Protein (29%) ● 188g Fett (67%) ● 17g Kohlenhydrate (3%) ● 9g Ballaststoffe (1%)

Frühstück

440 kcal, 36g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Speck- & Eierbecher
3 Tasse(n)- 360 kcal



Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal

Snacks

340 kcal, 14g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Käse
2 oz- 229 kcal



Macadamianüsse
109 kcal

Mittagessen

890 kcal, 68g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



Zuckerschoten mit Butter
214 kcal



Hähnchenschenkel mit Blauschimmelkäse-Füllung
1 1/2 Schenkel- 678 kcal

Abendessen

840 kcal, 61g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 64g Fett



Geröstete Tomaten
1 Tomate(n)- 60 kcal



Buffalo-Drumsticks
13 1/3 oz- 778 kcal

Day 4 2469 kcal ● 243g Protein (39%) ● 147g Fett (54%) ● 30g Kohlenhydrate (5%) ● 13g Ballaststoffe (2%)

Frühstück

440 kcal, 36g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Speck- & Eierbecher
3 Tasse(n)- 360 kcal



Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal

Snacks

330 kcal, 28g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Zuckerarmes griechisches Joghurt
2 Behälter(s)- 156 kcal



Walnüsse
1/4 Tasse(n)- 175 kcal

Mittagessen

855 kcal, 68g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 56g Fett



Zucchini-Nudeln mit Knoblauch
326 kcal



Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten
82 kcal



Einfacher gebratener Kabeljau
12 oz- 445 kcal

Abendessen

845 kcal, 111g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer
14 oz- 518 kcal



Zucchini-Nudeln mit Bacon
325 kcal

Day 5 2457 kcal ● 215g Protein (35%) ● 159g Fett (58%) ● 26g Kohlenhydrate (4%) ● 17g Ballaststoffe (3%)

Frühstück

425 kcal, 26g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Macadamianüsse
109 kcal



Einfache Rühreier
4 Ei(er)- 318 kcal

Snacks

330 kcal, 28g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Zuckerarmes griechisches Joghurt
2 Behälter(s)- 156 kcal



Walnüsse
1/4 Tasse(n)- 175 kcal

Mittagessen

855 kcal, 50g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 64g Fett



Steak-Bites
8 Unze(n)- 563 kcal



Tomaten-Avocado-Salat
293 kcal

Abendessen

845 kcal, 111g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer
14 oz- 518 kcal



Zucchini-Nudeln mit Bacon
325 kcal

Day 6 2450 kcal ● 217g Protein (35%) ● 159g Fett (59%) ● 25g Kohlenhydrate (4%) ● 12g Ballaststoffe (2%)

Frühstück

425 kcal, 26g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Macadamianüsse
109 kcal



Einfache Rühreier
4 Ei(er)- 318 kcal

Snacks

335 kcal, 27g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Selleriestangen
2 Selleriestange- 13 kcal



Käsige Schinken-Röllchen
3 Rolle(n)- 324 kcal

Mittagessen

830 kcal, 95g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Zuckerschoten
82 kcal



Einfacher Puten-Burger
4 Burger- 750 kcal

Abendessen

855 kcal, 69g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 57g Fett



Buttriger Blumenkohlreis
4 Tasse- 344 kcal



Einfache Hähnchenschenkel
12 oz- 510 kcal

Day 7 2450 kcal ● 217g Protein (35%) ● 159g Fett (59%) ● 25g Kohlenhydrate (4%) ● 12g Ballaststoffe (2%)

Frühstück

425 kcal, 26g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Macadamianüsse

109 kcal



Einfache Rühreier

4 Ei(er)- 318 kcal

Snacks

335 kcal, 27g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Selleriestangen

2 Selleriestange- 13 kcal



Käsige Schinken-Röllchen

3 Rolle(n)- 324 kcal

Mittagessen

830 kcal, 95g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Zuckerschoten

82 kcal



Einfacher Puten-Burger

4 Burger- 750 kcal

Abendessen

855 kcal, 69g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 57g Fett



Buttriger Blumenkohlreis

4 Tasse- 344 kcal



Einfache Hähnchenschenkel

12 oz- 510 kcal

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Käse
2/3 lbs (296g)
- ☐ Ziegenkäse
3 oz (85g)
- ☐ Butter
1 Stange (115g)
- ☐ Blauschimmelkäse
1 1/2 oz (43g)
- ☐ Ei(er)
18 groß (900g)
- ☐ Käsestange
2 Stange (56g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Macadamianüsse, geschält, geröstet
3 oz (85g)
- ☐ Mandeln
4 EL, ganz (36g)
- ☐ Sonnenblumenkerne
1 1/2 oz (40g)
- ☐ Walnüsse
1/2 Tasse, ohne Schale (50g)

Schweinefleischprodukte

- ☐ Bacon
21 Scheibe(n) (210g)
- ☐ Speck, roh
4 Scheibe(n) (113g)

Fette und Öle

- ☐ Olivenöl
4 oz (mL)
- ☐ Öl
3 oz (mL)

Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate
3 Tasse (90g)
- ☐ Hähnchenschenkel, mit Haut
1 2/3 lbs (756g)
- ☐ Griechischer Joghurt mit reduziertem Zuckergehalt, aromatisiert
4 Behälter (600g)
- ☐ Gefrorener Blumenkohl
8 Tasse (907g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
2 1/2 lbs (1157g)
- ☐ Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
3 Keule (je ca. 170 g) (510g)
- ☐ Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ Hackfleisch (Pute), roh
2 lbs (907g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
5 1/2 g (5g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
2 g (2g)
- ☐ Paprika
3 Prise (1g)
- ☐ Thymian, getrocknet
1/2 TL, gemahlen (1g)
- ☐ Zitronenpfeffer
1 3/4 EL (12g)
- ☐ Knoblauchpulver
1/3 TL (1g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Frank's RedHot Sauce
1/4 Tasse (mL)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Kabeljau, roh
3/4 lbs (340g)

Rindfleischprodukte

- ☐ Sirloin-Steak, roh
1/2 lbs (227g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados
5/8 Avocado(s) (126g)
- ☐ Limettensaft
1 1/4 EL (mL)

Würste und Aufschnitt

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Knoblauch
3 Zehe(n) (9g)
 - ☐ Zucchini
6 mittel (1176g)
 - ☐ Gefrorene Zuckerschoten
6 Tasse (864g)
 - ☐ Tomaten
2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (259g)
 - ☐ Zwiebel
1 1/4 EL, fein gehackt (19g)
 - ☐ Sellerie, roh
4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)
-

- ☐ Schinkenaufschnitt
6 Scheibe (138g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Bacon

6 Scheibe(n) - 303 kcal ● 21g Protein ● 24g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Bacon
6 Scheibe(n) (60g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Bacon
12 Scheibe(n) (120g)

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.

Sonnenblumenkerne

90 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sonnenblumenkerne
1/2 oz (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne
1 oz (28g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Speck- & Eierbecher

3 Tasse(n) - 360 kcal ● 29g Protein ● 26g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Bacon
3 Scheibe(n) (30g)
Ei(er)
3 groß (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Bacon
6 Scheibe(n) (60g)
Ei(er)
6 groß (300g)

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.

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 2 Mahlzeiten:

Käsestange
2 Stange (56g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

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 3 Mahlzeiten:

**Macadamianüsse, geschält,
geröstet**
1 1/2 oz (43g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Einfache Rühreier

4 Ei(er) - 318 kcal ● 25g Protein ● 24g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ei(er)
4 groß (200g)
Öl
1 TL (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Ei(er)
12 groß (600g)
Öl
1 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.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

326 kcal ● 5g Protein ● 28g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe (3g)

Zucchini

2 mittel (392g)

Olivenöl

2 EL (mL)

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

Einfache Hähnchenbrust

13 1/3 oz - 529 kcal ● 84g Protein ● 22g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 13 1/3 oz

Öl

2 1/2 TL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

13 1/3 oz (373g)

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.
-

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Zuckerschoten mit Butter

214 kcal ● 6g Protein ● 15g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gefrorene Zuckerschoten

1 1/3 Tasse (192g)

Butter

4 TL (18g)

Salz

1 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene Zuckerschoten

2 2/3 Tasse (384g)

Butter

2 2/3 EL (36g)

Salz

2 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise (0g)

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

Hähnchenschenkel mit Blauschimmelkäse-Füllung

1 1/2 Schenkel - 678 kcal ● 62g Protein ● 47g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Paprika

1 1/2 Prise (0g)

Olivenöl

1/2 TL (mL)

Thymian, getrocknet

1/4 TL, gemahlen (0g)

Blauschimmelkäse

3/4 oz (21g)

Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh

1 1/2 Keule (je ca. 170 g) (255g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Paprika

3 Prise (1g)

Olivenöl

1 TL (mL)

Thymian, getrocknet

1/2 TL, gemahlen (1g)

Blauschimmelkäse

1 1/2 oz (43g)

Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh

3 Keule (je ca. 170 g) (510g)

1. Blauschimmelkäse und Thymian in einer kleinen Schüssel vermengen.
2. Die Haut des Hähnchens lösen und die Käsemischung vorsichtig unter die Haut streichen, dabei darauf achten, die Haut nicht einzureißen. Die Haut leicht massieren, damit sich die Mischung gleichmäßig verteilt.
3. Paprika rundherum auf das Hähnchen streuen.
4. Das Öl in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Das Hähnchen mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und 5 Minuten braten. Wenden und weitere 5–7 Minuten braten, bis die Kerntemperatur 165 F (75 C) erreicht. Servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

326 kcal ● 5g Protein ● 28g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe (3g)

Zucchini

2 mittel (392g)

Olivenöl

2 EL (mL)

1. Einen Spiralschneider (Zoodler) oder einen Gemüseschäler mit Zähnen verwenden, um die Zucchini zu spiralisieren.
2. Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Knoblauch hinzufügen und 1–2 Minuten garen.
3. Die Zucchini-Nudeln hinzufügen und unter ständigem Wenden anbraten, bis sie weich, aber nicht matschig sind, etwa 5 Minuten.
4. Vom Herd nehmen und 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.

Einfacher gebratener Kabeljau

12 oz - 445 kcal ● 61g Protein ● 23g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 12 oz

Kabeljau, roh
3/4 lbs (340g)
Olivenöl
1 1/2 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.
-

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Steak-Bites

8 Unze(n) - 563 kcal ● 46g Protein ● 42g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 8 Unze(n)

Butter, bei Raumtemperatur

1/2 EL (7g)

Knoblauch, gewürfelt

1 Zehe(n) (3g)

Öl

1/2 EL (mL)

Sirloin-Steak, roh

1/2 lbs (227g)

1. In einer kleinen Schüssel Butter und Knoblauch zusammenmischen, bis eine cremige Masse entsteht. Beiseitestellen.
2. Steak in ca. 2,5 cm große Würfel schneiden und mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
3. Pfanne mit Öl erhitzen. Sobald sie heiß ist, Steakwürfel hinzufügen und etwa 3 Minuten ohne Rühren braten, damit sie eine Kruste bekommen. Dann umrühren und weitere 3–5 Minuten braten, bis das Steak nach Wunsch gegart ist.
4. Wenn das Steak fast fertig ist, die Hitze reduzieren und die Knoblauchbutter hinzufügen. Schmelzen lassen und umrühren, sodass das Steak damit überzogen wird. Servieren.

Tomaten-Avocado-Salat

293 kcal ● 4g Protein ● 23g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Tomaten, gewürfelt

5/8 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (77g)

schwarzer Pfeffer

1/3 TL, gemahlen (1g)

Salz

1/3 TL (2g)

Knoblauchpulver

1/3 TL (1g)

Olivenöl

1 TL (mL)

Avocados, gewürfelt

5/8 Avocado(s) (126g)

Limettensaft

1 1/4 EL (mL)

Zwiebel

1 1/4 EL, fein gehackt (19g)

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 6 und Tag 7 essen

Zuckerschoten

82 kcal ● 5g Protein ● 1g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gefrorene Zuckerschoten
1 1/3 Tasse (192g)

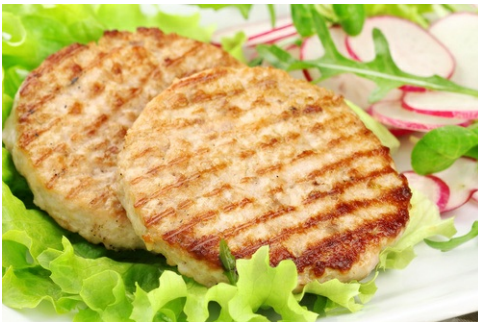
Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene Zuckerschoten
2 2/3 Tasse (384g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Einfacher Puten-Burger

4 Burger - 750 kcal ● 89g Protein ● 44g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
4 TL (mL)
Hackfleisch (Pute), roh
2 lbs (907g)

1. In einer Schüssel das Putenhack mit etwas Salz, Pfeffer und weiteren gewünschten Gewürzen würzen und zu Burgern formen.
2. Öl in einer heißen Pfanne oder auf dem Grill erhitzen. Burger hinzufügen und etwa 3–4 Minuten pro Seite braten, bis sie innen nicht mehr rosa sind. Servieren.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Käse

2 oz - 229 kcal ● 13g Protein ● 19g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Käse
2 oz (57g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Käse
6 oz (170g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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 3 Mahlzeiten:

**Macadamianüsse, geschält,
geröstet**
1 1/2 oz (43g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Zuckerarmes griechisches Joghurt

2 Behälter(s) - 156 kcal ● 24g Protein ● 4g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

**Griechischer Joghurt mit
reduziertem Zuckergehalt,
aromatisiert**
2 Behälter (300g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Griechischer Joghurt mit
reduziertem Zuckergehalt,
aromatisiert**
4 Behälter (600g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Walnüsse

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Walnüsse
4 EL, ohne Schale (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse
1/2 Tasse, ohne Schale (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Selleriestangen

2 Selleriestange - 13 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sellerie, roh
2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sellerie, roh
4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)

1. Sellerie in Stangen 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

Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n) - 222 kcal ● 8g Protein ● 18g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1/4 Tasse(n)

Mandeln

4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Bacon & Ziegenkäse-Salat

681 kcal ● 35g Protein ● 57g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Sonnenblumenkerne

1 EL (12g)

Bacon

3 Scheibe(n) (30g)

Olivenöl

1 EL (mL)

Ziegenkäse

3 oz (85g)

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

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.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 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.

Buffalo-Drumsticks

13 1/3 oz - 778 kcal ● 60g Protein ● 59g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Hähnchenschenkel, mit Haut

13 1/3 oz (378g)

schwarzer Pfeffer

1/4 TL, gemahlen (0g)

Salz

1/4 TL (1g)

Öl

1 1/4 TL (mL)

Frank's RedHot Sauce

2 1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenschenkel, mit Haut

1 2/3 lbs (756g)

schwarzer Pfeffer

1/2 TL, gemahlen (1g)

Salz

1/2 TL (3g)

Öl

2 1/2 TL (mL)

Frank's RedHot Sauce

1/4 Tasse (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.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

14 oz - 518 kcal ● 89g Protein ● 16g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zitronenpfeffer

2 1/2 TL (6g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

14 oz (392g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zitronenpfeffer

1 3/4 EL (12g)

Olivenöl

2 1/2 TL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 3/4 lbs (784g)

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.

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.
-

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Buttriger Blumenkohlreis

4 Tasse - 344 kcal ● 4g Protein ● 29g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gefrorener Blumenkohl

4 Tasse (454g)

Butter

2 2/3 EL (36g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorener Blumenkohl

8 Tasse (907g)

Butter

1/3 Tasse (72g)

1. Blumenkohlreis nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Solange er noch heiß ist, Butter unter den Blumenkohlreis mischen.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

Einfache Hähnchenschenkel

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl

1/2 EL (mL)

Hähnchenschenkel, ohne

Knochen, ohne Haut

3/4 lbs (340g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

1 EL (mL)

Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut

1 1/2 lbs (680g)

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.