

Meal Plan - 2600-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 2618 kcal ● 152g Protein (23%) ● 206g Fett (71%) ● 27g Kohlenhydrate (4%) ● 13g Ballaststoffe (2%)

Frühstück

410 kcal, 36g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Proteinreiche Rühreier
297 kcal



Käse
1 oz- 114 kcal

Snacks

355 kcal, 30g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



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



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal

Mittagessen

935 kcal, 35g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 82g Fett



Bratwurst mit Blumenkohlpüree
2 Würstchen- 936 kcal

Abendessen

915 kcal, 52g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 70g Fett



Tomaten-Avocado-Salat
293 kcal



Buffalo-Drumsticks
10 2/3 oz- 622 kcal

Day 2 2592 kcal ● 252g Protein (39%) ● 161g Fett (56%) ● 20g Kohlenhydrate (3%) ● 13g Ballaststoffe (2%)

Frühstück

410 kcal, 36g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Proteinreiche Rühreier
297 kcal



Käse
1 oz- 114 kcal

Snacks

355 kcal, 30g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



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



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal

Mittagessen

900 kcal, 138g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Curry-Pork-Chops
3 1/2 Kotelett(s)- 837 kcal



Blumenkohlreis
1 Tasse(n)- 61 kcal

Abendessen

930 kcal, 48g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 72g Fett



Avocado-Thunfischsalat
327 kcal



Macadamianüsse
435 kcal



Käse-Stick
2 Stück- 165 kcal

Day 3 2549 kcal ● 206g Protein (32%) ● 164g Fett (58%) ● 27g Kohlenhydrate (4%) ● 34g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

460 kcal, 8g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Avocado
351 kcal



Geröstete Mandeln
1/8 Tasse(n)- 111 kcal

Snacks

260 kcal, 11g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Himbeeren
1/2 Tasse- 36 kcal



Gurken-Sandwich-Häppchen
1 Häppchen- 95 kcal



Walnüsse
1/6 Tasse(n)- 131 kcal

Mittagessen

900 kcal, 138g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Curry-Pork-Chops
3 1/2 Kotelett(s)- 837 kcal



Blumenkohlreis
1 Tasse(n)- 61 kcal

Abendessen

930 kcal, 48g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 72g Fett



Avocado-Thunfischsalat
327 kcal



Macadamianüsse
435 kcal



Käse-Stick
2 Stück- 165 kcal

Day 4 2614 kcal ● 223g Protein (34%) ● 166g Fett (57%) ● 25g Kohlenhydrate (4%) ● 34g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

460 kcal, 8g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Avocado
351 kcal



Geröstete Mandeln
1/8 Tasse(n)- 111 kcal

Snacks

260 kcal, 11g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Himbeeren
1/2 Tasse- 36 kcal



Gurken-Sandwich-Häppchen
1 Häppchen- 95 kcal



Walnüsse
1/6 Tasse(n)- 131 kcal

Mittagessen

965 kcal, 132g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Brokkoli mit Butter
1 2/3 Tasse- 223 kcal



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer
20 oz- 740 kcal

Abendessen

930 kcal, 72g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 66g Fett



Buffalo-Hähnchenflügel
18 2/3 oz- 788 kcal



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli
2 Tasse(n)- 140 kcal

Day 5 2538 kcal ● 167g Protein (26%) ● 184g Fett (65%) ● 27g Kohlenhydrate (4%) ● 27g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

460 kcal, 8g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Avocado
351 kcal



Geröstete Mandeln
1/8 Tasse(n)- 111 kcal

Snacks

335 kcal, 19g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Thunfisch-Gurken-Häppchen
115 kcal



Macadamianüsse
218 kcal

Mittagessen

870 kcal, 94g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



Überbackener Tilapia
16 oz- 680 kcal



Spargel
188 kcal

Abendessen

875 kcal, 46g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 70g Fett



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli
1 1/2 Tasse(n)- 105 kcal



Italienische Wurst
3 Stück- 771 kcal

Day 6 2582 kcal ● 286g Protein (44%) ● 143g Fett (50%) ● 19g Kohlenhydrate (3%) ● 18g Ballaststoffe (3%)

Frühstück

470 kcal, 60g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Paleo Rindfleisch- & Ei-Bowl
471 kcal

Snacks

335 kcal, 19g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Thunfisch-Gurken-Häppchen
115 kcal



Macadamianüsse
218 kcal

Mittagessen

870 kcal, 94g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



Überbackener Tilapia
16 oz- 680 kcal



Spargel
188 kcal

Abendessen

910 kcal, 113g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli
4 Tasse(n)- 279 kcal



Hähnchenbrust mit Balsamico
16 oz- 631 kcal

Day 7 2580 kcal ● 225g Protein (35%) ● 166g Fett (58%) ● 21g Kohlenhydrate (3%) ● 26g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

470 kcal, 60g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Paleo Rindfleisch- & Ei-Bowl

471 kcal

Snacks

335 kcal, 19g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Thunfisch-Gurken-Häppchen

115 kcal



Macadamianüsse

218 kcal

Mittagessen

865 kcal, 34g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 73g Fett



Avocado-Bacon-Eiersalat

500 kcal



Pekannüsse

1/2 Tasse- 366 kcal

Abendessen

910 kcal, 113g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

4 Tasse(n)- 279 kcal



Hähnchenbrust mit Balsamico

16 oz- 631 kcal

Würste und Aufschnitt

- ☐ Schinkenaufschnitt
6 Scheibe (138g)
- ☐ Schweinewurst, roh
2 Wurst (je ca. 113 g) (226g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Käse
6 oz (169g)
- ☐ Ei(er)
17 groß (850g)
- ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)
3/4 Tasse (170g)
- ☐ Butter
2 2/3 EL (38g)
- ☐ Käsestange
4 Stange (112g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten
1 1/6 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (144g)
- ☐ Zwiebel
1 mittel (≈6,4 cm Ø) (115g)
- ☐ Gurke
1 1/4 Gurke (ca. 21 cm) (376g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
13 Tasse (1198g)
- ☐ Spargel
3/4 lbs (340g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ schwarzer Pfeffer
1/3 oz (9g)
- ☐ Salz
2/3 oz (24g)
- ☐ Knoblauchpulver
1/4 EL (3g)
- ☐ Currypulver
1 3/4 TL (4g)
- ☐ Zitronenpfeffer
1 1/4 EL (9g)

Fette und Öle

- ☐ Olivenöl
6 oz (mL)
- ☐ Öl
1 1/2 oz (mL)

Andere

- ☐ Hähnchenschenkel, mit Haut
2/3 lbs (302g)
- ☐ Gefrorener Blumenkohl
3 1/2 Tasse (397g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
2 1/2 Tasse (75g)
- ☐ Italienische Schweinewurst, roh
3 Stück (323g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung
1 TL (4g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Frank's RedHot Sauce
5 EL (mL)

Schweinefleischprodukte

- ☐ Kotelett (mit Knochen)
7 Kotelett (1246g)
- ☐ Bacon
2 Scheibe(n) (20g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch
2 3/4 Dose (480g)
- ☐ Tilapia, roh
2 lbs (896g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Macadamianüsse, geschält, geröstet
1/2 lbs (198g)
- ☐ Mandeln
6 EL, ganz (54g)
- ☐ Walnüsse
6 EL, ohne Schale (38g)
- ☐ Pekannüsse
1/2 Tasse, Hälften (50g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenflügel, mit Haut, roh
18 3/4 oz (530g)
- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
3 1/4 lbs (1467g)

Rindfleischprodukte

☐ Balsamico-Vinaigrette
1/2 Tasse (mL)

☐ Hackfleisch, 93% mager
1 lbs (454g)

Obst und Fruchtsäfte

☐ Avocados
5 Avocado(s) (980g)

☐ Limettensaft
5/6 fl oz (mL)

☐ Zitronensaft
2 1/2 fl oz (mL)

☐ Himbeeren
1 Tasse (123g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Proteinreiche Rühreier

297 kcal ● 29g Protein ● 18g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

MagerHüttenkäse (1% Fett)

6 EL (85g)

Öl

1/4 EL (mL)

Ei(er)

3 groß (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

MagerHüttenkäse (1% Fett)

3/4 Tasse (170g)

Öl

1/2 EL (mL)

Ei(er)

6 groß (300g)

1. Eier und Hüttenkäse in einer kleinen Schüssel mit einer Prise Salz und Pfeffer verquirlen.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen und die Eirmischung hineingießen.
3. Wenn die Eier zu stocken beginnen, rühren und weitergaren, bis die Eier eingedickt sind und keine flüssigen Stellen mehr vorhanden sind.

Käse

1 oz - 114 kcal ● 7g Protein ● 9g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Käse

1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Käse

2 oz (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Avocado

351 kcal ● 4g Protein ● 30g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zitronensaft

1 TL (mL)

Avocados

1 Avocado(s) (201g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Zitronensaft

1 EL (mL)

Avocados

3 Avocado(s) (603g)

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

Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Mandeln

2 EL, ganz (18g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Mandeln

6 EL, ganz (54g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 3 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Paleo Rindfleisch- & Ei-Bowl

471 kcal ● 60g Protein ● 25g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ei(er)

2 groß (100g)

Hackfleisch, 93% mager

1/2 lbs (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)

4 groß (200g)

Hackfleisch, 93% mager

1 lbs (454g)

1. Eine antihaftbeschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Hackfleisch hinzufügen und zerteilen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Unter gelegentlichem Rühren braten, bis das Fleisch vollständig durchgegart und nicht mehr rosa ist. Fleisch auf einen Teller geben und beiseitestellen.
2. Ei in die Pfanne schlagen und braten, bis das Eiweiß gestockt ist.
3. Fleisch in eine Schüssel geben und das Ei darauflegen. Mit mehr Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Bratwurst mit Blumenkohlpuree

2 Würstchen - 936 kcal ● 35g Protein ● 82g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 2 Würstchen

Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten

1 klein (70g)

Gefrorener Blumenkohl

1 1/2 Tasse (170g)

Butter

1 EL (14g)

Schweinewurst, roh

2 Wurst (je ca. 113 g) (226g)

1. Eine Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Zwiebel und die Hälfte der Butter hinzufügen. Kochen, bis sie weich werden und bräunen.
2. In der Zwischenzeit die Würstchen und den Blumenkohl gemäß Packungsanweisung zubereiten.
3. Wenn der Blumenkohl fertig ist, in eine Schüssel geben und die restliche Butter hinzufügen. Mit einem Stabmixer, einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Wenn alle Komponenten fertig sind, anrichten und servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Curry-Pork-Chops

3 1/2 Kotelett(s) - 837 kcal ● 137g Protein ● 31g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

schwarzer Pfeffer
1/2 TL, gemahlen (1g)

Salz
1/2 TL (3g)

Olivenöl
1 3/4 TL (mL)

Currypulver
1 TL (2g)

Kotelett (mit Knochen)
3 1/2 Kotelett (623g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
1 TL, gemahlen (2g)

Salz
1 TL (5g)

Olivenöl
3 1/2 TL (mL)

Currypulver
1 3/4 TL (4g)

Kotelett (mit Knochen)
7 Kotelett (1246g)

1. Schweinekoteletts mit Salz und Pfeffer würzen.
2. In einer Schüssel Currypulver und Olivenöl vermischen. Die Mischung rundum auf die Koteletts einreiben.
3. Pfanne oder Grill auf hohe Hitze vorheizen und die Koteletts etwa 3–4 Minuten pro Seite braten, bis sie durchgegart sind.
4. Servieren.

Blumenkohlreis

1 Tasse(n) - 61 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl
1 TL (mL)

Gefrorener Blumenkohl
1 Tasse (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
2 TL (mL)

Gefrorener Blumenkohl
2 Tasse (227g)

1. Blumenkohl gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Öl und etwas Salz und Pfeffer untermischen.
3. Servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Brokkoli mit Butter

1 2/3 Tasse - 223 kcal ● 5g Protein ● 19g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1 2/3 Tasse

Butter

5 TL (24g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Gefrorener Brokkoli

1 2/3 Tasse (152g)

Salz

1 Prise (0g)

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

Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

20 oz - 740 kcal ● 127g Protein ● 24g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 20 oz

Zitronenpfeffer

1 1/4 EL (9g)

Olivenöl

2 TL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 1/4 lbs (560g)

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.
-

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Überbackener Tilapia

16 oz - 680 kcal ● 90g Protein ● 35g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salz

4 Prise (3g)

Olivenöl

2 EL (mL)

Tilapia, roh

1 lbs (448g)

schwarzer Pfeffer

4 Prise, gemahlen (1g)

Zitronensaft

1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz

1 TL (6g)

Olivenöl

4 EL (mL)

Tilapia, roh

2 lbs (896g)

schwarzer Pfeffer

1 TL, gemahlen (2g)

Zitronensaft

2 EL (mL)

1. Grill des Ofens vorheizen. Grillblech einfetten oder mit Aluminiumfolie auslegen.
2. Tilapia mit Olivenöl bestreichen und mit Zitronensaft beträufeln.
3. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Filets in einer einzigen Lage auf das vorbereitete Blech legen.
5. Einige Zentimeter unter der Hitze 2–3 Minuten grillen. Filets wenden und weitergrillen, bis der Fisch sich leicht mit einer Gabel löst, ca. 2 Minuten.

Spargel

188 kcal ● 4g Protein ● 15g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Olivenöl

1 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

3 Prise, gemahlen (1g)

Salz

3 Prise (2g)

Zitronensaft

1 EL (mL)

Spargel

6 oz (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl

2 1/4 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

1/4 EL, gemahlen (2g)

Salz

1/4 EL (5g)

Zitronensaft

2 1/4 EL (mL)

Spargel

3/4 lbs (340g)

1. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
2. Spargel hinzufügen und etwa 5 Minuten braten, bis er zart ist.
3. Zitronensaft und Gewürze hinzufügen; umrühren.
4. Vom Herd nehmen und servieren.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Avocado-Bacon-Eiersalat

500 kcal ● 29g Protein ● 37g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ei(er), hartgekocht und gekühlt

3 groß (150g)

Avocados

1/2 Avocado(s) (101g)

Bacon

2 Scheibe(n) (20g)

Knoblauchpulver

4 Prise (2g)

Gemischte Blattsalate

1 Tasse (30g)

1. Gekaufte hartgekochte Eier verwenden oder selbst zubereiten und im Kühlschrank abkühlen lassen.
2. Speck nach Packungsanweisung braten und beiseitelegen.
3. Eier, Avocado, Knoblauch und etwas Salz in einer Schüssel vermengen und mit einer Gabel zerdrücken, bis alles gut verbunden ist.
4. Den Speck zerbröseln und untermischen.
5. Auf einem Bett aus Blattsalat servieren.
6. (Hinweis: Reste des Eiersalats können 1–2 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.)

Pekannüsse

1/2 Tasse - 366 kcal ● 5g Protein ● 36g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse

Pekannüsse

1/2 Tasse, Hälften (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 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 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.

Gekochte Eier

2 Ei(s) - 139 kcal ● 13g Protein ● 10g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ei(er)

2 groß (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)

4 groß (200g)

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.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Himbeeren

1/2 Tasse - 36 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Himbeeren
1/2 Tasse (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Himbeeren
1 Tasse (123g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Gurken-Sandwich-Häppchen

1 Häppchen - 95 kcal ● 8g Protein ● 5g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Schinkenaufschnitt
1 Scheibe (23g)
Käse
1/2 Scheibe (je ca. 28 g) (14g)
Gurke
1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Schinkenaufschnitt
2 Scheibe (46g)
Käse
1 Scheibe (je ca. 28 g) (28g)
Gurke
1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)

1. Schneide die Gurke in ca. 2,5 cm dicke Scheiben.
2. Schneide den Käse in gleichmäßige Quadrate (4 Quadrate pro Scheibe).
3. Setze die Häppchen zusammen, indem du Schinken und Käse zwischen zwei Gurkenscheiben legst und mit einem Zahnstocher fixierst.

Walnüsse

1/6 Tasse(n) - 131 kcal ● 3g Protein ● 12g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Walnüsse
3 EL, ohne Schale (19g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse
6 EL, ohne Schale (38g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Thunfisch-Gurken-Häppchen

115 kcal ● 17g Protein ● 4g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gurke, in Scheiben geschnitten

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

Dosen-Thunfisch

1 Päckchen (74g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Gurke, in Scheiben geschnitten

3/4 Gurke (ca. 21 cm) (226g)

Dosen-Thunfisch

3 Päckchen (222g)

1. Die Gurke in Scheiben schneiden und die Scheiben mit Thunfisch belegen.
2. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Servieren.

Macadamianüsse

218 kcal ● 2g Protein ● 22g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Macadamianüsse, geschält, geröstet

1 oz (28g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Macadamianüsse, geschält, geröstet

3 oz (85g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

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.

Buffalo-Drumsticks

10 2/3 oz - 622 kcal ● 48g Protein ● 47g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 10 2/3 oz

Hähnchenschenkel, mit Haut

2/3 lbs (302g)

schwarzer Pfeffer

1 1/3 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 1/3 Prise (1g)

Öl

1 TL (mL)

Frank's RedHot Sauce

1 3/4 EL (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 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Avocado-Thunfischsalat

327 kcal ● 30g Protein ● 18g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zwiebel, fein gehackt

1/6 klein (13g)

Tomaten

3 EL, gehackt (34g)

Dosen-Thunfisch

3/4 Dose (129g)

Gemischte Blattsalate

3/4 Tasse (23g)

schwarzer Pfeffer

3/4 Prise (0g)

Salz

3/4 Prise (0g)

Limettensaft

1/4 EL (mL)

Avocados

3/8 Avocado(s) (75g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel, fein gehackt

3/8 klein (26g)

Tomaten

6 EL, gehackt (68g)

Dosen-Thunfisch

1 1/2 Dose (258g)

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise (0g)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Limettensaft

1/2 EL (mL)

Avocados

3/4 Avocado(s) (151g)

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

Macadamianüsse

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Macadamianüsse, geschält, geröstet

2 oz (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Macadamianüsse, geschält, geröstet

4 oz (113g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Käse-Stick

2 Stück - 165 kcal ● 13g Protein ● 11g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Käsestange
2 Stange (56g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Käsestange
4 Stange (112g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 essen

Buffalo-Hähnchenflügel

18 2/3 oz - 788 kcal ● 67g Protein ● 57g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 18 2/3 oz

Frank's RedHot Sauce
3 EL (mL)

Hähnchenflügel, mit Haut, roh
18 2/3 oz (530g)

schwarzer Pfeffer
1/4 TL, gemahlen (1g)

Salz
1/4 TL (2g)

Öl
1 3/4 TL (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.

Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

2 Tasse(n) - 140 kcal ● 5g Protein ● 9g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 2 Tasse(n)

Olivenöl
2 TL (mL)
Gefrorener Brokkoli
2 Tasse (182g)
Salz
1 Prise (0g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)

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

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 essen

Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

1 1/2 Tasse(n) - 105 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Tasse(n)

Olivenöl
1/2 EL (mL)
Gefrorener Brokkoli
1 1/2 Tasse (137g)
Salz
3/4 Prise (0g)
schwarzer Pfeffer
3/4 Prise (0g)

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

Italienische Wurst

3 Stück - 771 kcal ● 42g Protein ● 63g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 3 Stück

Italienische Schweinewurst, roh
3 Stück (323g)

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.
-

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

4 Tasse(n) - 279 kcal ● 11g Protein ● 18g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Olivenöl
4 TL (mL)
Gefrorener Brokkoli
4 Tasse (364g)
Salz
2 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl
2 2/3 EL (mL)
Gefrorener Brokkoli
8 Tasse (728g)
Salz
4 Prise (2g)
schwarzer Pfeffer
4 Prise (0g)

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

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.