

# Meal Plan - 3000-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** 2963 kcal ● 271g Protein (37%) ● 198g Fett (60%) ● 14g Kohlenhydrate (2%) ● 9g Ballaststoffe (1%)

## Frühstück

535 kcal, 28g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



**Kohlenhydratarmes Brot mit Mandelbutter**  
2 Scheibe(n)- 329 kcal



**Gekochte Eier**  
3 Ei(s)- 208 kcal

## Snacks

365 kcal, 19g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



**Macadamianüsse**  
218 kcal



**Schweineschwarten**  
1 oz- 149 kcal

## Mittagessen

1045 kcal, 53g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 91g Fett



**Zucchini-Nudeln mit Bacon**  
163 kcal



**Steak mit Kräuterbutter**  
884 kcal

## Abendessen

1015 kcal, 171g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



**Mariniertes Hähnchenbrustfilet**  
26 2/3 oz- 942 kcal



**Spinat-Blumenkohl-Hackfleisch**  
1 Tasse(n)- 71 kcal

**Day 2** 2963 kcal ● 271g Protein (37%) ● 198g Fett (60%) ● 14g Kohlenhydrate (2%) ● 9g Ballaststoffe (1%)

## Frühstück

535 kcal, 28g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



**Kohlenhydratarmes Brot mit Mandelbutter**  
2 Scheibe(n)- 329 kcal



**Gekochte Eier**  
3 Ei(s)- 208 kcal

## Snacks

365 kcal, 19g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



**Macadamianüsse**  
218 kcal



**Schweineschwarten**  
1 oz- 149 kcal

## Mittagessen

1045 kcal, 53g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 91g Fett



**Zucchini-Nudeln mit Bacon**  
163 kcal



**Steak mit Kräuterbutter**  
884 kcal

## Abendessen

1015 kcal, 171g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



**Mariniertes Hähnchenbrustfilet**  
26 2/3 oz- 942 kcal



**Spinat-Blumenkohl-Hackfleisch**  
1 Tasse(n)- 71 kcal

Day 3 2958 kcal ● 181g Protein (24%) ● 230g Fett (70%) ● 25g Kohlenhydrate (3%) ● 17g Ballaststoffe (2%)

### Frühstück

535 kcal, 28g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Kohlenhydratarmes Brot mit Mandelbutter  
2 Scheibe(n)- 329 kcal



Gekochte Eier  
3 Ei(s)- 208 kcal

### Snacks

435 kcal, 15g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Mandel-Proteinbällchen  
1 Bällchen- 135 kcal



Macadamianüsse  
218 kcal



Käse-Stick  
1 Stück- 83 kcal

### Mittagessen

1055 kcal, 65g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 81g Fett



Zucchini-Nudeln mit Bacon  
542 kcal



Italienische Wurst  
2 Stück- 514 kcal

### Abendessen

930 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 67g Fett



Buffalo-Hähnchenflügel  
18 2/3 oz- 788 kcal



Spinat-Blumenkohl-Hackfleisch  
2 Tasse(n)- 142 kcal

Day 4 3054 kcal ● 205g Protein (27%) ● 229g Fett (67%) ● 31g Kohlenhydrate (4%) ● 12g Ballaststoffe (2%)

### Frühstück

545 kcal, 34g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Selleriestangen  
2 Selleriestange- 13 kcal



Frühstückspizza mit Eierkruste  
531 kcal

### Snacks

435 kcal, 15g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Mandel-Proteinbällchen  
1 Bällchen- 135 kcal



Macadamianüsse  
218 kcal



Käse-Stick  
1 Stück- 83 kcal

### Mittagessen

1055 kcal, 65g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 81g Fett



Zucchini-Nudeln mit Bacon  
542 kcal



Italienische Wurst  
2 Stück- 514 kcal

### Abendessen

1020 kcal, 91g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 69g Fett



Käsige Zucchini-Nudeln  
524 kcal



Einfacher gebratener Kabeljau  
13 1/3 oz- 495 kcal

Day 5 2940 kcal ● 247g Protein (34%) ● 202g Fett (62%) ● 23g Kohlenhydrate (3%) ● 11g Ballaststoffe (2%)

## Frühstück

545 kcal, 34g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



[Selleriestangen](#)

2 Selleriestange- 13 kcal



[Frühstückspizza mit Eierkruste](#)

531 kcal

## Snacks

435 kcal, 20g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



[Käsige Schinken-Röllchen](#)

2 Rolle(n)- 216 kcal



[Macadamianüsse](#)

218 kcal

## Mittagessen

995 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 76g Fett



[Buffalo-Drumsticks](#)

16 oz- 934 kcal



[Geröstete Tomaten](#)

1 Tomate(n)- 60 kcal

## Abendessen

970 kcal, 121g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



[Zucchini-Nudeln mit Parmesan](#)

303 kcal



[Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer](#)

18 oz- 666 kcal

---

Day 6 2970 kcal ● 216g Protein (29%) ● 210g Fett (64%) ● 31g Kohlenhydrate (4%) ● 24g Ballaststoffe (3%)

## Frühstück

535 kcal, 33g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



[Sellerie mit Erdnussbutter](#)

218 kcal



[Einfache Rühreier](#)

4 Ei(er)- 318 kcal

## Snacks

435 kcal, 20g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



[Käsige Schinken-Röllchen](#)

2 Rolle(n)- 216 kcal



[Macadamianüsse](#)

218 kcal

## Mittagessen

995 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 76g Fett



[Buffalo-Drumsticks](#)

16 oz- 934 kcal



[Geröstete Tomaten](#)

1 Tomate(n)- 60 kcal

## Abendessen

1005 kcal, 90g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 57g Fett



[Zucchini-Nudeln mit Bacon](#)

488 kcal



[Knoblauch-Collard Greens](#)

239 kcal



[Cajun-Kabeljau](#)

9 oz- 281 kcal

Day 7 3043 kcal ● 177g Protein (23%) ● 227g Fett (67%) ● 37g Kohlenhydrate (5%) ● 36g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

535 kcal, 33g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



[Sellerie mit Erdnussbutter](#)  
218 kcal



[Einfache Rühreier](#)  
4 Ei(er)- 318 kcal

## Snacks

435 kcal, 20g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



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



[Macadamianüsse](#)  
218 kcal

## Mittagessen

1065 kcal, 35g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 93g Fett



[Käse- und Guacamole-Tacos](#)  
4 Taco(s)- 700 kcal



[Pekannüsse](#)  
1/2 Tasse- 366 kcal

## Abendessen

1005 kcal, 90g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 57g Fett



[Zucchini-Nudeln mit Bacon](#)  
488 kcal



[Knoblauch-Collard Greens](#)  
239 kcal



[Cajun-Kabeljau](#)  
9 oz- 281 kcal

## Fette und Öle

- ☐ Marinade  
1 2/3 Tasse (mL)
- ☐ Öl  
6 oz (mL)
- ☐ Olivenöl  
2 1/3 oz (mL)

## Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
4 1/2 lbs (1997g)
- ☐ Hähnchenflügel, mit Haut, roh  
18 3/4 oz (530g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ frischer Spinat  
2 Tasse(n) (60g)
- ☐ Knoblauch  
10 Zehe(n) (31g)
- ☐ Zucchini  
10 mittel (1960g)
- ☐ frische Petersilie  
5 TL (6g)
- ☐ Sellerie, roh  
8 Stiel, mittel (19–20 cm) (320g)
- ☐ Tomaten  
3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (362g)
- ☐ Grünkohl (Collard Greens)  
1 1/2 lbs (680g)

## Andere

- ☐ gefrorener Blumenkohlreis  
4 Tasse, gefroren (424g)
- ☐ Mandelmehl  
2 oz (62g)
- ☐ Schweineschwart  
2 oz (57g)
- ☐ Italienische Schweinewurst, roh  
4 Stück (430g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung  
1 TL (4g)
- ☐ Hähnchenschenkel, mit Haut  
2 lbs (907g)
- ☐ Guacamole, abgepackt  
1/2 Tasse (124g)

## Nuss- und Samenprodukte

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)  
31 mittel (1373g)
- ☐ Butter  
3 1/3 EL (47g)
- ☐ Käsestange  
2 Stange (56g)
- ☐ Käse  
1/2 lbs (211g)
- ☐ Parmesan  
2 2/3 EL (13g)
- ☐ Cheddar  
1 Tasse, gerieben (113g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz  
1/2 EL (10g)
- ☐ Dijon-Senf  
1/2 EL (8g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
1/4 EL, gemahlen (2g)
- ☐ Zitronenpfeffer  
1 EL (8g)
- ☐ Cajun-Gewürz  
2 EL (14g)

## Backwaren

- ☐ Backpulver  
1/4 EL (4g)

## Schweinefleischprodukte

- ☐ Speck, roh  
14 2/3 Scheibe(n) (416g)

## Rindfleischprodukte

- ☐ Ribeye, roh  
16 2/3 oz (473g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Frank's RedHot Sauce  
1/2 Tasse (mL)

## Getränke

- ☐ Proteinpulver  
1 EL (6g)

- ☐ Mandelbutter  
2 oz (55g)
- ☐ Macadamianüsse, geschält, geröstet  
1/2 lbs (198g)
- ☐ Pekannüsse  
1/2 Tasse, Hälften (50g)

## **Fisch- und Schalentierprodukte**

- ☐ Kabeljau, roh  
2 lbs (888g)

## **Würste und Aufschnitt**

- ☐ Pepperoni  
24 Scheiben (48g)
- ☐ Schinkenaufschnitt  
6 Scheibe (138g)

## **Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte**

- ☐ Erdnussbutter  
4 EL (64g)
-

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Kohlenhydratarmes Brot mit Mandelbutter

2 Scheibe(n) - 329 kcal ● 9g Protein ● 30g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Mandelbutter

1/2 EL (8g)

#### Ei(er)

1/2 groß (25g)

#### Salz

1 1/3 Prise (1g)

#### Backpulver

2 Prise (1g)

#### Öl

1 EL (mL)

#### Mandelmehl

1/6 Tasse(n) (18g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Mandelbutter

1 1/2 EL (24g)

#### Ei(er)

1 1/2 groß (75g)

#### Salz

4 Prise (3g)

#### Backpulver

1/4 EL (4g)

#### Öl

3 EL (mL)

#### Mandelmehl

1/2 Tasse(n) (55g)

1. In einem gefetteten, mikrowellengeeigneten Becher Mandelmehl, Öl, Backpulver, Salz und Ei gut vermischen.
2. 90 Sekunden in der Mikrowelle garen.
3. Das Brot aus dem Becher nehmen, in Scheiben schneiden und mit Mandelbutter servieren.
4. Für Reste: Frisch ausgekühlte Reste sofort in Frischhaltefolie oder Pergamentpapier einwickeln. Auf der Arbeitsfläche oder im Kühlschrank/Gefrierfach lagern. Durch Toasten oder Mikrowellen wieder aufwärmen.

### Gekochte Eier

3 Ei(s) - 208 kcal ● 19g Protein ● 14g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Ei(er)

3 groß (150g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Ei(er)

9 groß (450g)

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.



## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 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.

### Frühstückspizza mit Eierkruste

531 kcal ● 34g Protein ● 42g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Pepperoni, halbiert**

12 Scheiben (24g)

#### **Italienische Gewürzmischung**

4 Prise (2g)

#### **Öl**

2 TL (mL)

#### **Tomaten**

1/2 Tasse, gehackt (90g)

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

4 extra groß (224g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Pepperoni, halbiert**

24 Scheiben (48g)

#### **Italienische Gewürzmischung**

1 TL (4g)

#### **Öl**

4 TL (mL)

#### **Tomaten**

1 Tasse, gehackt (180g)

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

8 extra groß (448g)

1. Eier und Gewürze in einer kleinen Schüssel verquirlen.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen (stellen Sie sicher, dass die Pfanne groß genug für die Menge an Eiern ist) und bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
3. Die Eier in die Pfanne gießen und gleichmäßig am Boden verteilen.
4. Die Eier ein paar Minuten garen, bis der Boden anfängt zu stocken.
5. Belag (Tomate, Pepperoni, oder anderes Gemüse) auf die Eimischung geben und weitergaren, bis die Eier durch sind und der Belag erwärmt ist.
6. Servieren.



## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Sellerie mit Erdnussbutter

218 kcal ● 8g Protein ● 17g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Erdnussbutter

2 EL (32g)

#### Sellerie, roh

2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Erdnussbutter

4 EL (64g)

#### Sellerie, roh

4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)

1. Sellerie waschen und in die gewünschte Länge schneiden.
2. Erdnussbutter entlang der Mitte verstreichen.

### 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 2 Mahlzeiten:

#### Ei(er)

8 groß (400g)

#### Öl

2 TL (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 und Tag 2 essen

### Zucchini-Nudeln mit Bacon

163 kcal ● 11g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Speck, roh**

1 Scheibe(n) (28g)

#### **Zucchini**

1/2 mittel (98g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Speck, roh**

2 Scheibe(n) (57g)

#### **Zucchini**

1 mittel (196g)

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.

### Steak mit Kräuterbutter

884 kcal ● 42g Protein ● 79g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Knoblauch, fein gehackt**

5/6 Zehe (3g)

#### **Öl**

1/2 EL (mL)

#### **Butter, weich**

5 TL (24g)

#### **Dijon-Senf**

1 TL (4g)

#### **frische Petersilie, gehackt**

2 1/2 TL (3g)

#### **Ribeye, roh**

1/2 lbs (236g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Knoblauch, fein gehackt**

1 2/3 Zehe (5g)

#### **Öl**

1 EL (mL)

#### **Butter, weich**

1/4 Tasse (47g)

#### **Dijon-Senf**

1/2 EL (8g)

#### **frische Petersilie, gehackt**

5 TL (6g)

#### **Ribeye, roh**

16 2/3 oz (473g)

1. Wenn die Butter nicht weich ist, lege sie in eine mikrowellengeeignete Schüssel und erhitze sie 3–8 Sekunden, bis sie etwas weicher ist. Gib Knoblauch, Dijon, nur die Hälfte der Petersilie und etwas Salz und Pfeffer zur Butter. Verrühre alles.
2. Trockne das Steak ab und würze es mit etwas Salz und Pfeffer.
3. Erhitze Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze. Brate das Steak ca. 3–5 Minuten pro Seite, bis die gewünschte Garstufe erreicht ist. Lege das Steak zum Ruhen auf ein Schneidebrett.
4. Schneide das Steak in Scheiben und serviere es mit der Kräuterbutter und der restlichen Petersilie.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Zucchini-Nudeln mit Bacon

542 kcal ● 37g Protein ● 39g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Speck, roh**

3 1/3 Scheibe(n) (94g)

#### **Zucchini**

1 2/3 mittel (327g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Speck, roh**

6 2/3 Scheibe(n) (189g)

#### **Zucchini**

3 1/3 mittel (653g)

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.

### 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.

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Buffalo-Drumsticks

16 oz - 934 kcal ● 72g Protein ● 71g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Hähnchenschenkel, mit Haut

1 lbs (454g)

#### schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

#### Salz

2 Prise (2g)

#### Öl

1/2 EL (mL)

#### Frank's RedHot Sauce

2 2/3 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Hähnchenschenkel, mit Haut

2 lbs (907g)

#### schwarzer Pfeffer

4 Prise, gemahlen (1g)

#### Salz

4 Prise (3g)

#### Öl

1 EL (mL)

#### Frank's RedHot Sauce

1/3 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.

### 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.

## Mittagessen 4 [🔗](#)

An Tag 7 essen

### Käse- und Guacamole-Tacos

4 Taco(s) - 700 kcal ● 30g Protein ● 58g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 4 Taco(s)

#### **Guacamole, abgepackt**

1/2 Tasse (124g)

#### **Cheddar**

1 Tasse, gerieben (113g)

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.

### 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

### 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 2 Mahlzeiten:

**Macadamianüsse, geschält,  
geröstet**  
2 oz (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Schweineschwarten

1 oz - 149 kcal ● 17g Protein ● 9g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Schweineschwarten**  
1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Schweineschwarten**  
2 oz (57g)

1. Guten Appetit.

## Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Mandel-Proteinbällchen

1 Bällchen - 135 kcal ● 6g Protein ● 10g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Proteinpulver**

1/2 EL (3g)

#### **Mandelmehl**

1/2 EL (4g)

#### **Mandelbutter**

1 EL (16g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Proteinpulver**

1 EL (6g)

#### **Mandelmehl**

1 EL (7g)

#### **Mandelbutter**

2 EL (31g)

1. Mische alle Zutaten, bis sie gut verbunden sind.
2. Forme daraus Bällchen.
3. Bewahre Reste in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank auf.

### 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 2 Mahlzeiten:

#### **Macadamianüsse, geschält, geröstet**

2 oz (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### 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.



## Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### Käsige Schinken-Röllchen

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Schinkenaufschnitt

2 Scheibe (46g)

#### Käse

6 EL, geraspelt (42g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Schinkenaufschnitt

6 Scheibe (138g)

#### Käse

1 Tasse, geraspelt (126g)

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

### 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 und Tag 2 essen

### Mariniertes Hähnchenbrustfilet

26 2/3 oz - 942 kcal ● 168g Protein ● 28g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Marinade

13 1/3 EL (mL)

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

1 2/3 lbs (747g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Marinade

1 2/3 Tasse (mL)

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

3 1/3 lbs (1493g)

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.

### Spinat-Blumenkohl-Hackfleisch

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### frischer Spinat, gehackt

1/2 Tasse(n) (15g)

#### Öl

1 TL (mL)

#### gefrorener Blumenkohlreis

16 EL, gefroren (106g)

#### Knoblauch, gewürfelt

1 Zehe(n) (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### frischer Spinat, gehackt

1 Tasse(n) (30g)

#### Öl

2 TL (mL)

#### gefrorener Blumenkohlreis

2 Tasse, gefroren (212g)

#### Knoblauch, gewürfelt

2 Zehe(n) (6g)

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.

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 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.

### Spinat-Blumenkohl-Hackfleisch

2 Tasse(n) - 142 kcal ● 6g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 2 Tasse(n)

#### frischer Spinat, gehackt

1 Tasse(n) (30g)

#### Öl

2 TL (mL)

#### gefrorener Blumenkohlreis

2 Tasse, gefroren (212g)

#### Knoblauch, gewürfelt

2 Zehe(n) (6g)

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.

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

### Käsige Zucchini-Nudeln

524 kcal ● 23g Protein ● 44g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



#### Käse

3/4 Tasse, gerieben (85g)

#### Parmesan

1 EL (5g)

#### Olivenöl

1 EL (mL)

#### Zucchini

1 mittel (196g)

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

### Einfacher gebratener Kabeljau

13 1/3 oz - 495 kcal ● 67g Protein ● 25g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 13 1/3 oz

#### Kabeljau, roh

13 1/3 oz (378g)

#### Olivenöl

5 TL (mL)

1. Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen.\r\nOlivenöl über beide Seiten der Kabeljaufilets träufeln.\r\nBeide Seiten der Filets mit Salz, Pfeffer und anderen gewünschten Gewürzen würzen.\r\nDie 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.

## Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 essen

---

### Zucchini-Nudeln mit Parmesan

303 kcal ● 6g Protein ● 26g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



#### **Parmesan**

5 TL (8g)

#### **Olivenöl**

5 TL (mL)

#### **Zucchini**

1 2/3 mittel (327g)

1. Einen Spiralschneider (Zoodler) oder einen Gemüseschäler mit Zähnen verwenden, um die Zucchini zu spiralisieren.
2. Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen und die Zucchini-Nudeln unter ständigem Wenden anbraten, bis sie weich, aber nicht matschig sind, etwa 5 Minuten.
3. Mit Parmesan bestreuen und servieren.

---

### Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

18 oz - 666 kcal ● 114g Protein ● 21g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe





Ergibt 18 oz

**Zitronenpfeffer**

1 EL (8g)

**Olivenöl**

1/2 EL (mL)

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

18 oz (504g)

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.
-

## Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Zucchini-Nudeln mit Bacon

488 kcal ● 33g Protein ● 35g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Speck, roh**

3 Scheibe(n) (85g)

#### **Zucchini**

1 1/2 mittel (294g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Speck, roh**

6 Scheibe(n) (170g)

#### **Zucchini**

3 mittel (588g)

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.

### Knoblauch-Collard Greens

239 kcal ● 11g Protein ● 13g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Knoblauch, fein gehackt**

2 1/4 Zehe(n) (7g)

#### **Salz**

1 1/2 Prise (1g)

#### **Öl**

3/4 EL (mL)

#### **Grünkohl (Collard Greens)**

3/4 lbs (340g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Knoblauch, fein gehackt**

4 1/2 Zehe(n) (14g)

#### **Salz**

3 Prise (2g)

#### **Öl**

1 1/2 EL (mL)

#### **Grünkohl (Collard Greens)**

1 1/2 lbs (680g)

1. Die Collards abspülen, trocken tupfen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken.
2. Das Öl Ihrer Wahl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Sobald das Öl warm ist (etwa 1 Minute), den Knoblauch hinzufügen und etwa 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
3. Die Collards zugeben und 4–6 Minuten unter häufigem Rühren weich dünsten, bis sie hellgrün und zart sind (nicht zu dunkel werden lassen, da dies den Geschmack beeinträchtigt).
4. Mit Salz abschmecken und servieren.

### Cajun-Kabeljau

9 oz - 281 kcal ● 46g Protein ● 9g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe





Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Cajun-Gewürz**  
1 EL (7g)  
**Kabeljau, roh**  
1/2 lbs (255g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
1 EL (mL)  
**Cajun-Gewürz**  
2 EL (14g)  
**Kabeljau, roh**  
18 oz (510g)

1. Die Kabeljaufilets auf allen Seiten mit Cajun-Gewürz würzen.
  2. In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen.
  3. Den Kabeljau in die Pfanne geben und jede Seite 2–3 Minuten braten, bis er durchgegart und flockig ist.
  4. Kurz ruhen lassen und servieren.
-