

# Meal Plan - 2900 Kalorien Keto- und Intervallfasten-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** 2926 kcal ● 249g Protein (34%) ● 206g Fett (63%) ● 14g Kohlenhydrate (2%) ● 6g Ballaststoffe (1%)

## Mittagessen

1525 kcal, 121g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 112g Fett



**Geröstete Tomaten**

2 Tomate(n)- 119 kcal



**Keto frittiertes Hähnchen (low carb)**

24 oz- 1404 kcal

## Abendessen

1400 kcal, 127g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 94g Fett



**Brathähnchen (Rotisserie)**

14 oz- 833 kcal



**Zucchini-Nudeln mit Bacon**

569 kcal

**Day 2** 2895 kcal ● 219g Protein (30%) ● 216g Fett (67%) ● 12g Kohlenhydrate (2%) ● 7g Ballaststoffe (1%)

## Mittagessen

1525 kcal, 121g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 112g Fett



**Geröstete Tomaten**

2 Tomate(n)- 119 kcal



**Keto frittiertes Hähnchen (low carb)**

24 oz- 1404 kcal

## Abendessen

1370 kcal, 98g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 104g Fett



**Zucchini-Nudeln mit Knoblauch**

82 kcal



**Ofenlachs mit Pekannüssen und Pesto**

16 oz- 1290 kcal

**Day 3** 2868 kcal ● 202g Protein (28%) ● 203g Fett (64%) ● 31g Kohlenhydrate (4%) ● 28g Ballaststoffe (4%)

## Mittagessen

1405 kcal, 64g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 115g Fett



**Italienische Wurst**

4 Stück- 1028 kcal



**Spargel**

376 kcal

## Abendessen

1465 kcal, 138g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 88g Fett



**Buffalo-Hähnchen-Romaine-Wrap**

5 Wrap- 1098 kcal



**Pekannüsse**

1/2 Tasse- 366 kcal

**Day 4** 2915 kcal ● 270g Protein (37%) ● 186g Fett (57%) ● 29g Kohlenhydrate (4%) ● 11g Ballaststoffe (1%)

### Mittagessen

1405 kcal, 64g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 115g Fett



**Italianische Wurst**  
4 Stück- 1028 kcal



**Spargel**  
376 kcal

### Abendessen

1510 kcal, 207g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 71g Fett



**Zucchini-Nudeln mit Bacon**  
407 kcal



**Hähnchenbrust mit Balsamico**  
28 oz- 1105 kcal

**Day 5** 2890 kcal ● 294g Protein (41%) ● 177g Fett (55%) ● 16g Kohlenhydrate (2%) ● 14g Ballaststoffe (2%)

### Mittagessen

1480 kcal, 180g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 82g Fett



**Rinderbraten**  
1319 kcal



**Zucchini-Nudeln mit Knoblauch**  
163 kcal

### Abendessen

1410 kcal, 114g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 95g Fett



**Einfacher gebratener Kabeljau**  
16 oz- 593 kcal



**Brokkoli mit Butter**  
3 2/3 Tasse- 490 kcal



**Zucchini-Nudeln mit Bacon**  
325 kcal

**Day 6** 2890 kcal ● 294g Protein (41%) ● 177g Fett (55%) ● 16g Kohlenhydrate (2%) ● 14g Ballaststoffe (2%)

### Mittagessen

1480 kcal, 180g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 82g Fett



**Rinderbraten**  
1319 kcal



**Zucchini-Nudeln mit Knoblauch**  
163 kcal

### Abendessen

1410 kcal, 114g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 95g Fett



**Einfacher gebratener Kabeljau**  
16 oz- 593 kcal



**Brokkoli mit Butter**  
3 2/3 Tasse- 490 kcal



**Zucchini-Nudeln mit Bacon**  
325 kcal

**Day 7** 2950 kcal ● 243g Protein (33%) ● 201g Fett (61%) ● 25g Kohlenhydrate (3%) ● 17g Ballaststoffe (2%)

### Mittagessen

1495 kcal, 77g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 122g Fett



**Pekannüsse**  
3/4 Tasse- 549 kcal



**Lachs-Salat-Romaine-Wrap**  
944 kcal

### Abendessen

1455 kcal, 167g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 79g Fett



**Einfache Zoodles**  
1 Zucchini- 145 kcal



**Unter dem Grill gebratene Tilapia mit Parmesan**  
26 2/3 oz- 1311 kcal

## Fette und Öle

- ☐ Öl  
3 oz (mL)
- ☐ Olivenöl  
1/3 lbs (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette  
1/2 Tasse (mL)
- ☐ Mayonnaise  
1/2 Tasse (mL)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten  
3 1/2 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (426g)
- ☐ Zucchini  
5 1/2 groß (1793g)
- ☐ Knoblauch  
1 1/4 Zehe (4g)
- ☐ Spargel  
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ Römersalat  
11 Blatt außen (308g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli  
7 1/3 Tasse (667g)
- ☐ Zwiebel  
3 EL, fein gehackt (45g)
- ☐ Sellerie, roh  
3 Stiel, klein (12,5 cm) (51g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Hot Sauce  
3 EL (mL)
- ☐ Pesto  
4 EL (64g)
- ☐ Frank's RedHot Sauce  
6 3/4 EL (mL)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Cajun-Gewürz  
2 TL (5g)
- ☐ Salz  
2/3 oz (19g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
1/4 oz (7g)

## Andere

- ☐ Hähnchenschenkel, mit Haut  
3 lbs (1361g)
- ☐ Schweineschwartens  
1 1/2 oz (43g)
- ☐ Rotisserie-Hähnchen, gekocht  
14 oz (397g)
- ☐ Italienische Schweinewurst, roh  
8 Stück (861g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung  
1 TL (3g)

## Schweinefleischprodukte

- ☐ Speck, roh  
10 Scheibe(n) (283g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Lachs  
2 2/3 Filet(s) (je ca. 170 g) (453g)
- ☐ Kabeljau, roh  
2 lbs (907g)
- ☐ Lachs aus der Dose  
3 Dose(n) 5 oz (nicht abgetropft) (426g)
- ☐ Tilapia, roh  
1 2/3 lbs (747g)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Pekannüsse  
5 oz (142g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Zitronensaft  
6 EL (mL)
- ☐ Avocados  
5/6 Avocado(s) (167g)

## Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
3 lbs (1361g)

## Rindfleischprodukte

- ☐ Rinderbraten aus Oberschale  
2 Braten (1516g)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ **Butter**  
1 Stange (128g)
  - ☐ **Parmesan**  
6 3/4 EL (42g)
-

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Geröstete Tomaten

2 Tomate(n) - 119 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Öl

2 TL (mL)

#### Tomaten

2 klein, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (182g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Öl

4 TL (mL)

#### Tomaten

4 klein, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (364g)

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.

### Keto frittiertes Hähnchen (low carb)

24 oz - 1404 kcal ● 120g Protein ● 102g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Hot Sauce

1 1/2 EL (mL)

#### Cajun-Gewürz

1 TL (2g)

#### Hähnchenschenkel, mit Haut

1 1/2 lbs (680g)

#### Schweineschwarten, zerdrückt

3/4 oz (21g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Hot Sauce

3 EL (mL)

#### Cajun-Gewürz

2 TL (5g)

#### Hähnchenschenkel, mit Haut

3 lbs (1361g)

#### Schweineschwarten, zerdrückt

1 1/2 oz (43g)

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.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Italienische Wurst

4 Stück - 1028 kcal ● 56g Protein ● 84g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Italienische Schweinewurst, roh**  
4 Stück (430g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Italienische Schweinewurst, roh**  
8 Stück (861g)

1. Pfanne: Wurst in eine Pfanne legen und Wasser bis zu einer Tiefe von  $\frac{1}{2}$ " (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.

### Spargel

376 kcal ● 8g Protein ● 31g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Spargel**  
3/4 lbs (340g)  
**Zitronensaft**  
2 1/4 EL (mL)  
**Salz**  
1/4 EL (5g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/4 EL, gemahlen (2g)  
**Oliveöl**  
2 1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Spargel**  
1 1/2 lbs (680g)  
**Zitronensaft**  
1/4 Tasse (mL)  
**Salz**  
1/2 EL (9g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/2 EL, gemahlen (3g)  
**Oliveöl**  
1/4 Tasse (mL)

1. Oliveöl 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 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Rinderbraten

1319 kcal ● 178g Protein ● 68g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Rinderbraten aus Oberschale

1 Braten (758g)

Öl

1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Rinderbraten aus Oberschale

2 Braten (1516g)

Öl

2 EL (mL)

1. Heize den Ofen auf 350°F (180°C) vor.
2. Bestreiche das Rind mit Öl und würze es mit etwas Salz und Pfeffer. Lege es auf ein Bratblech und backe es etwa 30–40 Minuten, bis es den gewünschten Gargrad erreicht hat (medium rare = 130–135°F (54–57°C)).
3. Schneide auf und serviere.

### Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

163 kcal ● 3g Protein ● 14g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Olivenöl

1 EL (mL)

Zucchini

1 mittel (196g)

Knoblauch, fein gehackt

1/2 Zehe (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl

2 EL (mL)

Zucchini

2 mittel (392g)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe (3g)

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.

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

### Pekannüsse

3/4 Tasse - 549 kcal ● 7g Protein ● 53g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 3/4 Tasse

#### Pekannüsse

3/4 Tasse, Hälften (74g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Lachs-Salat-Romaine-Wrap

944 kcal ● 70g Protein ● 69g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



#### Lachs aus der Dose

3 Dose(n) 5 oz (nicht abgetropft)  
(426g)

#### Mayonnaise

6 EL (mL)

#### Zwiebel

3 EL, fein gehackt (45g)

#### Sellerie, roh, gewürfelt

3 Stiel, klein (12,5 cm) (51g)

#### Salz

3 Prise (1g)

#### schwarzer Pfeffer

3 Prise (0g)

#### Römersalat

6 Blatt außen (168g)

1. Lachs abtropfen lassen und Flüssigkeit entsorgen.
2. Lachs mit allen anderen Zutaten außer den Romana-Blättern in einer kleinen Schüssel vermengen. Gut mischen.
3. Die Lachsmischung längs nahe am Rand jedes Romana-Blattes platzieren.
4. Aufrollen, um den Wrap zu formen.
5. Servieren.

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Brathähnchen (Rotisserie)

14 oz - 833 kcal ● 89g Protein ● 53g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 14 oz

#### Rotisserie-Hähnchen, gekocht

14 oz (397g)

1. Das Fleisch vom Knochen ziehen.
2. Servieren.

### Zucchini-Nudeln mit Bacon

569 kcal ● 39g Protein ● 41g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe





**Zucchini**  
1 3/4 mittel (343g)  
**Speck, roh**  
3 1/2 Scheibe(n) (99g)

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 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

---

### Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

82 kcal ● 1g Protein ● 7g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



**Olivenöl**  
1/2 EL (mL)  
**Zucchini**  
1/2 mittel (98g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1/4 Zehe (1g)

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.

---

### Ofenlachs mit Pekannüssen und Pesto

16 oz - 1290 kcal ● 97g Protein ● 97g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 16 oz

**Lachs**

2 2/3 Filet(s) (je ca. 170 g) (453g)

**Pekannüsse**

2 2/3 EL, gehackt (18g)

**Pesto**

4 EL (64g)

1. Den Ofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.  
Pesto auf dem Lachs verteilen. Den Filet mit gehackten Pekannüssen bestreuen.  
Den Lachs mit der Hautseite nach unten auf das Blech legen und etwa 15 Minuten im Ofen garen, bis er fertig ist (Kerntemperatur 145 °F (63 °C)).

## Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 3 essen

### Buffalo-Hähnchen-Romaine-Wrap

5 Wrap - 1098 kcal ● 134g Protein ● 52g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Ergibt 5 Wrap

**Salz**

3 1/3 Prise (2g)

**schwarzer Pfeffer**

3 1/3 Prise, gemahlen (1g)

**Frank's RedHot Sauce**

6 2/3 EL (mL)

**Römersalat**

5 Blatt außen (140g)

**Avocados, gehackt**

5/6 Avocado(s) (167g)

**Öl**

2 1/2 TL (mL)

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

1 1/4 lbs (567g)

**Tomaten, halbiert**

6 2/3 EL Cherrytomaten (62g)

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.

### 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.

---

## **Abendessen 4** [↗](#)

An Tag 4 essen

---

### **Zucchini-Nudeln mit Bacon**

407 kcal ● 28g Protein ● 29g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



#### **Zucchini**

1 1/4 mittel (245g)

#### **Speck, roh**

2 1/2 Scheibe(n) (71g)

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.

---

### **Hähnchenbrust mit Balsamico**

28 oz - 1105 kcal ● 179g Protein ● 42g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 28 oz

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

1 3/4 lbs (794g)

**Balsamico-Vinaigrette**

1/2 Tasse (mL)

**Öl**

3 1/2 TL (mL)

**Italienische Gewürzmischung**

1 TL (3g)

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.

## Abendessen 5 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Einfacher gebratener Kabeljau

16 oz - 593 kcal ● 81g Protein ● 30g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Olivenöl**

2 EL (mL)

**Kabeljau, roh**

1 lbs (453g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Olivenöl**

4 EL (mL)

**Kabeljau, roh**

2 lbs (907g)

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.

### Brokkoli mit Butter

3 2/3 Tasse - 490 kcal ● 11g Protein ● 42g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe





Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salz**  
2 Prise (1g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
3 2/3 Tasse (334g)  
**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise (0g)  
**Butter**  
1/4 Tasse (52g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salz**  
1/2 TL (1g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
7 1/3 Tasse (667g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/2 TL (0g)  
**Butter**  
1/2 Tasse (104g)

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

## Zucchini-Nudeln mit Bacon

325 kcal ● 22g Protein ● 23g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zucchini**  
1 mittel (196g)  
**Speck, roh**  
2 Scheibe(n) (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zucchini**  
2 mittel (392g)  
**Speck, roh**  
4 Scheibe(n) (113g)

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 6 [↗](#)

An Tag 7 essen

### Einfache Zoodles

1 Zucchini - 145 kcal ● 4g Protein ● 10g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 Zucchini

#### Zucchini

1 groß (323g)

#### Öl

2 TL (mL)

1. Zucchini spiral schneiden, etwas Salz auf die Zucchini-Nudeln streuen und zwischen einigen Tüchern legen, um überschüssige Feuchtigkeit aufzufangen. Beiseitestellen.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Spiralisierten Zucchini hinzufügen und etwa 5 Minuten sautieren, bis die Zucchini weich ist. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise anderer Kräuter oder Gewürze Ihrer Wahl abschmecken und servieren.

### Unter dem Grill gebratene Tilapia mit Parmesan

26 2/3 oz - 1311 kcal ● 163g Protein ● 69g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe





Ergibt 26 2/3 oz

**Parmesan**

6 2/3 EL (42g)

**Mayonnaise**

2 1/2 EL (mL)

**Zitronensaft**

5 TL (mL)

**Tilapia, roh**

1 2/3 lbs (747g)

**schwarzer Pfeffer**

1/4 EL, gemahlen (2g)

**Salz**

1/4 EL (5g)

**Butter, weich gemacht**

5 TL (24g)

1. Ofen-Grill vorheizen.  
Grillpfanne fetten oder mit Aluminiumfolie auslegen.
  2. Parmesankäse, Butter, Mayonnaise und Zitronensaft in einer kleinen Schüssel vermischen.
  3. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen.
  4. Filets in einer einzigen Lage auf das vorbereitete Blech legen.
  5. 2–3 Minuten ein paar Zentimeter unter dem Grill grillen. Filets wenden und weitere 2–3 Minuten grillen. Filets aus dem Ofen nehmen und die Parmesan-Mischung auf die Oberseite geben.
  6. Unter dem Grill weitergrillen, bis der Fisch sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt, etwa 2 Minuten.
-