

# Meal Plan - 3100-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** 3053 kcal ● 341g Protein (45%) ● 170g Fett (50%) ● 29g Kohlenhydrate (4%) ● 10g Ballaststoffe (1%)

## Mittagessen

1545 kcal, 165g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 93g Fett



Einfache Hähnchenbrust  
21 1/3 oz- 847 kcal



Käsiges Zucchini-Nudeln  
698 kcal

## Abendessen

1510 kcal, 176g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 78g Fett



Mariniertes Hähnchenbrustfilet  
26 oz- 918 kcal



Zucchini-Nudeln mit Parmesan  
590 kcal

**Day 2** 3053 kcal ● 341g Protein (45%) ● 170g Fett (50%) ● 29g Kohlenhydrate (4%) ● 10g Ballaststoffe (1%)

## Mittagessen

1545 kcal, 165g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 93g Fett



Einfache Hähnchenbrust  
21 1/3 oz- 847 kcal



Käsiges Zucchini-Nudeln  
698 kcal

## Abendessen

1510 kcal, 176g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 78g Fett



Mariniertes Hähnchenbrustfilet  
26 oz- 918 kcal



Zucchini-Nudeln mit Parmesan  
590 kcal

**Day 3** 3043 kcal ● 220g Protein (29%) ● 222g Fett (66%) ● 33g Kohlenhydrate (4%) ● 8g Ballaststoffe (1%)

## Mittagessen

1530 kcal, 94g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 117g Fett



Italienische Wurst  
3 Stück- 771 kcal



Zucchini-Nudeln mit Bacon  
759 kcal

## Abendessen

1515 kcal, 126g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 105g Fett



Cremige Chipotle-Schweinekoteletts  
3 Schweinekotelett(s)- 1362 kcal



Blumenkohlkreis  
2 1/2 Tasse(n)- 151 kcal

**Day 4** 3050 kcal ● 256g Protein (34%) ● 203g Fett (60%) ● 38g Kohlenhydrate (5%) ● 13g Ballaststoffe (2%)

### Mittagessen

1530 kcal, 94g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 117g Fett



**Italienische Wurst**  
3 Stück- 771 kcal



**Zucchini-Nudeln mit Bacon**  
759 kcal

### Abendessen

1520 kcal, 162g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 86g Fett



**Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer**  
22 oz- 814 kcal



**Käse-Blumenkohl-“Kartoffelpüree”**  
706 kcal

**Day 5** 3087 kcal ● 299g Protein (39%) ● 191g Fett (56%) ● 32g Kohlenhydrate (4%) ● 11g Ballaststoffe (1%)

### Mittagessen

1565 kcal, 137g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 106g Fett



**Blumenkohl-„Kartoffelpüree“ mit Speck**  
649 kcal



**Caesar-Hähnchenbrust**  
16 oz- 918 kcal

### Abendessen

1520 kcal, 162g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 86g Fett



**Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer**  
22 oz- 814 kcal



**Käse-Blumenkohl-“Kartoffelpüree”**  
706 kcal

**Day 6** 3064 kcal ● 258g Protein (34%) ● 202g Fett (59%) ● 34g Kohlenhydrate (4%) ● 19g Ballaststoffe (3%)

### Mittagessen

1505 kcal, 77g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 116g Fett



**Einfaches Putenhack**  
10 2/3 oz- 500 kcal



**Spargel**  
501 kcal



**Buttriges Knoblauch-Blumenkohl-“Kartoffelpüree”**  
505 kcal

### Abendessen

1555 kcal, 181g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 86g Fett



**Rinderbraten**  
1319 kcal



**Geröstete Tomaten**  
4 Tomate(n)- 238 kcal

**Day 7** 3064 kcal ● 258g Protein (34%) ● 202g Fett (59%) ● 34g Kohlenhydrate (4%) ● 19g Ballaststoffe (3%)

### Mittagessen

1505 kcal, 77g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 116g Fett



**Einfaches Putenhack**  
10 2/3 oz- 500 kcal



**Spargel**  
501 kcal



**Buttriges Knoblauch-Blumenkohl-“Kartoffelpüree”**  
505 kcal

### Abendessen

1555 kcal, 181g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 86g Fett



**Rinderbraten**  
1319 kcal



**Geröstete Tomaten**  
4 Tomate(n)- 238 kcal

## Geflügelprodukte

- Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
9 2/3 lbs (4336g)
- Hackfleisch (Pute), roh  
1 1/3 lbs (605g)

## Fette und Öle

- Öl  
5 oz (mL)
- Olivenöl  
1 Tasse (mL)
- Marinade  
1 1/2 Tasse (mL)
- Caesar-Dressing  
4 EL (59g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Zucchini  
14 mittel (2711g)
- Frischer Koriander  
3 EL, gehackt (9g)
- Blumenkohl  
10 Tasse, gehackt (1088g)
- Knoblauch  
2 3/4 Zehe (8g)
- Spargel  
2 lbs (907g)
- Tomaten  
8 klein, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (728g)

## Milch- und Eierprodukte

- Parmesan  
13 EL (66g)
- Käse  
3/4 lbs (357g)
- Butter  
1/2 Tasse (128g)
- Schlagsahne  
1 Tasse (mL)

## Andere

- Italienische Schweinewurst, roh  
6 Stück (646g)
- Gefrorener Blumenkohl  
2 1/2 Tasse (284g)

## Schweinefleischprodukte

- Speck, roh  
11 1/2 Scheibe(n) (328g)
- Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh  
3 Kotelett (555g)

## Nuss- und Samenprodukte

- Kokosmilch (Dose)  
3/8 Dose (mL)

## Gewürze und Kräuter

- Chipotle-Gewürz  
1 TL (3g)
- Zitronenpfeffer  
2 3/4 EL (19g)
- Salz  
1 1/2 EL (27g)
- schwarzer Pfeffer  
1 EL, gemahlen (8g)

## Obst und Fruchtsäfte

- Zitronensaft  
6 EL (mL)

## Rindfleischprodukte

- Rinderbraten aus Oberschale  
2 Braten (1516g)

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Einfache Hähnchenbrust

21 1/3 oz - 847 kcal ● 134g Protein ● 34g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1 1/3 lbs (597g)  
**Öl**  
4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
2 2/3 lbs (1195g)  
**Öl**  
2 2/3 EL (mL)

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.

### Käseige Zucchini-Nudeln

698 kcal ● 31g Protein ● 58g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zucchini**  
1 1/3 mittel (261g)  
**Olivenöl**  
4 TL (mL)  
**Parmesan**  
4 TL (7g)  
**Käse**  
1 Tasse, gerieben (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zucchini**  
2 2/3 mittel (523g)  
**Olivenöl**  
2 2/3 EL (mL)  
**Parmesan**  
2 2/3 EL (13g)  
**Käse**  
2 Tasse, gerieben (226g)

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.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Italienische Wurst

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Italienische Schweinewurst, roh**  
3 Stück (323g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Italienische Schweinewurst, roh**  
6 Stück (646g)

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.

### Zucchini-Nudeln mit Bacon

759 kcal ● 52g Protein ● 54g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zucchini**  
2 1/3 mittel (457g)  
**Speck, roh**  
4 2/3 Scheibe(n) (132g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zucchini**  
4 2/3 mittel (915g)  
**Speck, roh**  
9 1/3 Scheibe(n) (264g)

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.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 5 essen

### Blumenkohl-„Kartoffelpüree“ mit Speck

649 kcal ● 27g Protein ● 54g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



**schwarzer Pfeffer**  
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)  
**Schlagsahne**  
2 EL (mL)  
**Butter**  
1 1/2 EL (21g)  
**Salz**  
3 Prise (2g)  
**Blumenkohl**  
1 1/2 Tasse, gehackt (161g)  
**Speck, roh**  
2 1/4 Scheibe(n) (64g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
3/4 Zehe (2g)

1. Alle Zutaten außer dem Speck in eine mikrowellengeeignete Schüssel geben.
2. In der Mikrowelle erhitzen, bis der Blumenkohl weich genug ist, um ihn mit einer Gabel zu zerdrücken – ca. 5 Minuten, die Zeit kann je nach Mikrowelle variieren. Während des Vorgangs zwischendurch prüfen.
3. In der Zwischenzeit Speck in einer Pfanne braten, klein schneiden und das Fett auffangen.
4. Sobald die Blumenkohlmischung weich ist, das Speckfett und die klein geschnittenen Speckstücke darübergeben, zerdrücken und mit einer Gabel vermischen.
5. Servieren.

### Caesar-Hähnchenbrust

16 oz - 918 kcal ● 109g Protein ● 52g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 16 oz

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1 lbs (454g)  
**Caesar-Dressing**  
4 EL (59g)  
**Parmesan**  
4 EL (20g)

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

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Einfaches Putenhack

10 2/3 oz - 500 kcal ● 59g Protein ● 29g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hackfleisch (Pute), roh**  
2/3 lbs (302g)  
**Öl**  
1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hackfleisch (Pute), roh**  
1 1/3 lbs (605g)  
**Öl**  
1 EL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Pute hinzufügen und mit einem Kochlöffel in Stücke zerteilen. Mit Salz, Pfeffer und gewünschten Gewürzen würzen. Braten, bis sie gebräunt ist, 7–10 Minuten.
2. Servieren.

### Spargel

501 kcal ● 10g Protein ● 41g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Spargel**  
1 lbs (454g)  
**Zitronensaft**  
3 EL (mL)  
**Salz**  
1 TL (6g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 TL, gemahlen (2g)  
**Olivenöl**  
3 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Spargel**  
2 lbs (907g)  
**Zitronensaft**  
6 EL (mL)  
**Salz**  
2 TL (12g)  
**schwarzer Pfeffer**  
2 TL, gemahlen (5g)  
**Olivenöl**  
6 EL (mL)

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.

### Buttriges Knoblauch-Blumenkohl-„Kartoffelpüree“

505 kcal ● 7g Protein ● 45g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salz**  
4 Prise (3g)  
**Butter**  
2 EL (28g)  
**Blumenkohl**  
2 Tasse, gehackt (214g)  
**Schlagsahne**  
4 EL (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise, gemahlen (1g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 Zehe (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salz**  
1 TL (6g)  
**Butter**  
4 EL (57g)  
**Blumenkohl**  
4 Tasse, gehackt (428g)  
**Schlagsahne**  
1/2 Tasse (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
4 Prise, gemahlen (1g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
2 Zehe (6g)

1. Alle Zutaten in eine mikrowellengeeignete Schüssel geben.
2. In der Mikrowelle erhitzen, bis der Blumenkohl weich genug ist, um ihn mit einer Gabel zu zerdrücken – ca. 5 Minuten, die Zeit kann je nach Mikrowelle variieren. Während des Vorgangs zwischendurch prüfen.
3. Wenn er weich ist, mit einer Gabel zerdrücken und vermischen.
4. Servieren.

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Mariniertes Hähnchenbrustfilet

26 oz - 918 kcal ● 164g Protein ● 27g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
26 oz (728g)  
**Marinade**  
13 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
3 1/4 lbs (1456g)  
**Marinade**  
1 1/2 Tasse (mL)

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.

### Zucchini-Nudeln mit Parmesan

590 kcal ● 12g Protein ● 50g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zucchini**  
3 1/4 mittel (637g)  
**Olivenöl**  
3 1/4 EL (mL)  
**Parmesan**  
3 1/4 EL (16g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zucchini**  
6 1/2 mittel (1274g)  
**Olivenöl**  
6 1/2 EL (mL)  
**Parmesan**  
6 1/2 EL (33g)

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.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 3 essen

### Cremige Chipotle-Schweinekoteletts

3 Schweinekotelett(s) - 1362 kcal ● 123g Protein ● 94g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 3 Schweinekotelett(s)

**Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh**

3 Kotelett (555g)

**Kokosmilch (Dose)**

3/8 Dose (mL)

**Chipotle-Gewürz**

1 TL (3g)

**Öl**

1 1/2 EL (mL)

**Frischer Koriander**

3 EL, gehackt (9g)

1. Die Schweinekoteletts mit Öl einreiben, etwa die Hälfte des Chipotle-Gewürzes und Salz/Pfeffer nach Geschmack hinzufügen.
2. Eine Pfanne mit Rand bei mittlerer Hitze erhitzen und die Koteletts hineinlegen.
3. Auf jeder Seite etwa 4–5 Minuten braten oder bis sie durchgegart sind.
4. Die Kokosmilch in die Pfanne gießen und das restliche Chipotle-Gewürz sowie die gehackte Koriander hinzufügen. In der Pfanne vermischen, bis alles gut verbunden und erwärmt ist. Abschmecken und bei Bedarf nachwürzen.
5. Servieren.

### Blumenkohlriss

2 1/2 Tasse(n) - 151 kcal ● 3g Protein ● 11g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/2 Tasse(n)

**Gefrorener Blumenkohl**

2 1/2 Tasse (284g)

**Öl**

2 1/2 TL (mL)

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

## Abendessen 3 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

22 oz - 814 kcal ● 140g Protein ● 26g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
22 oz (616g)  
**Olivenöl**  
2 TL (mL)  
**Zitronenpfeffer**  
4 TL (9g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
2 3/4 lbs (1232g)  
**Olivenöl**  
4 TL (mL)  
**Zitronenpfeffer**  
2 3/4 EL (19g)

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.

### Käse-Blumenkohl-"Kartoffelpüree"

706 kcal ● 23g Protein ● 60g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Blumenkohl**  
2 1/3 Tasse, gehackt (250g)  
**Butter**  
1 3/4 EL (25g)  
**Schlagsahne**  
3 EL (mL)  
**Käse**  
2 1/3 Scheibe (je ca. 28 g) (65g)  
**Salz**  
1/2 TL (3g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/4 TL, gemahlen (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Blumenkohl**  
4 2/3 Tasse, gehackt (499g)  
**Butter**  
1/4 Tasse (50g)  
**Schlagsahne**  
6 1/4 EL (mL)  
**Käse**  
4 2/3 Scheibe (je ca. 28 g) (131g)  
**Salz**  
1 TL (7g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/2 TL, gemahlen (1g)

- Alle Zutaten (außer dem Käse) in eine mikrowellengeeignete Schüssel geben.
- In der Mikrowelle erhitzen, bis der Blumenkohl weich genug zum Zerdrücken ist, ungefähr 5 Minuten (je nach Mikrowelle variabel). Dabei zwischendurch prüfen.
- Wenn er weich ist, mit einer Gabel zerdrücken.
- Käsescheiben obenauf legen und noch ein paar Minuten in der Mikrowelle erhitzen, bis der Käse geschmolzen ist.
- Servieren.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 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)

- Heize den Ofen auf 350°F (180°C) vor.
- 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)).
- Schneide auf und serviere.

### Geröstete Tomaten

4 Tomate(n) - 238 kcal ● 3g Protein ● 19g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
4 TL (mL)  
**Tomaten**  
4 klein, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (364g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
2 2/3 EL (mL)  
**Tomaten**  
8 klein, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (728g)

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.
-