

# Meal Plan - 3200-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** 3238 kcal ● 324g Protein (40%) ○ 181g Fett (50%) ● 37g Kohlenhydrate (5%) ● 42g Ballaststoffe (5%)

## Mittagessen

1550 kcal, 178g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 70g Fett

Einfache Hähnchenbrust  
24 oz- 952 kcal

Knoblauch-Collard Greens  
597 kcal

## Abendessen

1690 kcal, 146g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 111g Fett

Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat  
403 kcal

Schweinekoteletts mit Koriander- und Kreuzkümmel-Rub  
3 Kotelett(s)- 1285 kcal

**Day 2** 3184 kcal ● 303g Protein (38%) ○ 195g Fett (55%) ● 34g Kohlenhydrate (4%) ● 21g Ballaststoffe (3%)

## Mittagessen

1620 kcal, 134g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 109g Fett

Kalua-Pulled-Pork & Kohl aus dem Slow Cooker  
1559 kcal

Blumenkohlröschen  
1 Tasse(n)- 61 kcal

## Abendessen

1565 kcal, 169g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 86g Fett

Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven  
21 oz- 1049 kcal

Käse  
4 1/2 oz- 515 kcal

**Day 3** 3179 kcal ● 353g Protein (44%) ○ 173g Fett (49%) ● 36g Kohlenhydrate (5%) ● 16g Ballaststoffe (2%)

## Mittagessen

1615 kcal, 184g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 88g Fett

Gerösteter Blumenkohl  
173 kcal

Unter dem Grill gebratene Tilapia mit Parmesan  
29 1/3 oz- 1442 kcal

## Abendessen

1565 kcal, 169g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 86g Fett

Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven  
21 oz- 1049 kcal

Käse  
4 1/2 oz- 515 kcal

**Day 4** 3187 kcal ● 342g Protein (43%) ○ 172g Fett (49%) ● 36g Kohlenhydrate (5%) ● 32g Ballaststoffe (4%)

## Mittagessen

1620 kcal, 121g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 116g Fett

Geröstete Tomaten  
2 Tomate(n)- 119 kcal

Buttriger Blumenkohlröschen  
4 Tasse- 344 kcal

Gebackene Hähnchenschenkel  
18 oz- 1155 kcal

## Abendessen

1570 kcal, 221g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 57g Fett

Knoblauch-Collard Greens  
438 kcal

Mariniertes Hähnchenbrustfilet  
32 oz- 1130 kcal

## Day 5

3234 kcal ● 263g Protein (33%) ● 224g Fett (62%) ● 31g Kohlenhydrate (4%) ● 12g Ballaststoffe (1%)

### Mittagessen

1620 kcal, 121g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 116g Fett



#### Geröstete Tomaten

2 Tomate(n)- 119 kcal



#### Buttriger Blumenkohlkreis

4 Tasse- 344 kcal



#### Gebackene Hähnchenschenkel

18 oz- 1155 kcal

### Abendessen

1615 kcal, 142g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 108g Fett



#### Hähnchenschenkel mit Zitrone & Oliven

21 oz- 1534 kcal



#### Blumenkohlkreis mit Speck

1/2 Tasse- 82 kcal

## Day 6

3185 kcal ● 343g Protein (43%) ● 182g Fett (52%) ● 29g Kohlenhydrate (4%) ● 14g Ballaststoffe (2%)

### Mittagessen

1570 kcal, 201g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 74g Fett



#### Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

26 2/3 oz- 987 kcal



#### Geröstete Tomaten

2 1/2 Tomate(n)- 149 kcal



#### Zucchini-Nudeln mit Bacon

434 kcal

### Abendessen

1615 kcal, 142g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 108g Fett



#### Hähnchenschenkel mit Zitrone & Oliven

21 oz- 1534 kcal



#### Blumenkohlkreis mit Speck

1/2 Tasse- 82 kcal

## Day 7

3159 kcal ● 312g Protein (39%) ● 193g Fett (55%) ● 30g Kohlenhydrate (4%) ● 14g Ballaststoffe (2%)

### Mittagessen

1570 kcal, 201g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 74g Fett



#### Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

26 2/3 oz- 987 kcal



#### Geröstete Tomaten

2 1/2 Tomate(n)- 149 kcal



#### Zucchini-Nudeln mit Bacon

434 kcal

### Abendessen

1590 kcal, 111g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 119g Fett



#### Hähnchenschenkel mit Pilzen

12 oz- 1182 kcal



#### Blumenkohlkreis mit Speck

2 1/2 Tasse- 408 kcal



## Geflügelprodukte

- Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
9 1/2 lbs (4252g)
- Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh  
5 1/2 lbs (2551g)

## Fette und Öle

- Öl  
1/4 lbs (mL)
- Balsamico-Vinaigrette  
5 TL (mL)
- Olivenöl  
1/3 lbs (mL)
- Mayonnaise  
2 3/4 EL (mL)
- Marinade  
1 Tasse (mL)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Grünkohl (Collard Greens)  
3 1/4 lbs (1474g)
- Knoblauch  
19 1/2 Zehe(n) (59g)
- Tomaten  
14 1/3 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (1761g)
- Kohl  
1/2 Kopf, klein (ca. 11 cm Durchm.) (357g)
- Blumenkohl  
3/4 Kopf klein (Durchm. 4") (199g)
- Zucchini  
2 2/3 mittel (523g)
- Pilze  
1/2 lbs (227g)

## Gewürze und Kräuter

- Salz  
1 oz (31g)
- frischer Basilikum  
1 oz (25g)
- Gemahlener Kreuzkümmel  
1 1/2 EL (9g)
- gemahlener Koriander  
1 1/2 EL (8g)
- schwarzer Pfeffer  
1/4 oz (8g)
- Chilipulver  
2 1/3 EL (19g)
- Thymian, getrocknet  
1/8 oz (1g)
- Rosmarin, getrocknet  
2 1/2 TL (3g)
- Zitronenpfeffer  
3 1/3 EL (23g)

## Milch- und Eierprodukte

- Frischer Mozzarella  
3 1/3 oz (95g)
- Käse  
1/2 lbs (255g)
- Parmesan  
1/2 Tasse (46g)
- Butter  
1 Stange (112g)

## Schweinefleischprodukte

- Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh  
3 Kotelett (555g)
- Schweineschulter  
1 1/4 lbs (567g)
- Speck, roh  
12 Scheibe(n) (335g)

## Andere

- Gefrorener Blumenkohl  
12 1/2 Tasse (1418g)

## Obst und Fruchtsäfte

- grüne Oliven  
1 1/2 Dose (ca. 170 g) (297g)
- Zitronensaft  
2 EL (mL)
- Zitrone  
1 3/4 groß (147g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- Tilapia, roh  
29 1/4 oz (821g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Hühnerbrühe (servierbereit)  
7/8 Tasse(n) (mL)

## Getränke

- Wasser  
1/2 Tasse(n) (mL)

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Einfache Hähnchenbrust

24 oz - 952 kcal ● 151g Protein ● 39g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 24 oz

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
1 1/2 lbs (672g)  
Öl  
1 1/2 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 zurück behalten.
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 und durchsichtig 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.

### Knoblauch-Collard Greens

597 kcal ● 27g Protein ● 32g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 35g Ballaststoffe



**Grünkohl (Collard Greens)**  
30 oz (851g)  
**Öl**  
2 EL (mL)  
**Salz**  
1/2 TL (3g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
5 1/2 Zehe(n) (17g)

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.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 essen

### Kalua-Pulled-Pork & Kohl aus dem Slow Cooker

1559 kcal ● 133g Protein ● 104g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



**Schweineschulter**  
1 1/4 lbs (567g)  
**Speck, roh, gehackt**  
3 Scheibe(n) (85g)  
**Kohl, gehackt**  
1/2 Kopf, klein (ca. 11 cm Durchm.)  
(357g)

1. Den Boden eines Slow Cookers mit der Hälfte des Bacons auslegen. Den Braten rundherum mit Salz und Pfeffer würzen und in den Slow Cooker legen. Die restlichen Speckscheiben oben auf den Braten legen.  
Abdecken und 8–10 Stunden auf niedriger Stufe garen, bis das Schweinefleisch zart ist. Den Kohl um den Braten herumgeben, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und weitere etwa 45 Minuten zugedeckt garen, bis der Kohl zart ist.  
Das Schweinefleisch in eine Servierschüssel geben und mit zwei Gabeln zerflocken. Das gezupfte Schweinefleisch zurück in den Slow Cooker geben und mit Kohl und Speck vermengen, bis alles gut vermischt ist. Servieren und genießen.

### Blumenkohlreis

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



Ergibt 1 Tasse(n)

**Gefrorener Blumenkohl**

1 Tasse (113g)

**Öl**

1 TL (mL)

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

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 3 essen

### Gerösteter Blumenkohl

173 kcal ● 5g Protein ● 11g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



**Öl**

3/4 EL (mL)

**Thymian, getrocknet**

3 Prise, Blätter (0g)

**Blumenkohl, in Röschen zerteilt**

3/4 Kopf klein (Durchm. 4") (199g)

1. Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Die Blumenkohlröschen mit Öl vermengen. Mit Thymian sowie etwas Salz und Pfeffer würzen. Etwa 20–25 Minuten rösten, bis sie goldbraun sind. Servieren.

### Unter dem Grill gebratene Tilapia mit Parmesan

29 1/3 oz - 1442 kcal ● 179g Protein ● 76g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 29 1/3 oz

**Parmesan**

1/2 Tasse (46g)

**Mayonnaise**

2 3/4 EL (mL)

**Zitronensaft**

2 EL (mL)

**Tilapia, roh**

29 1/3 oz (821g)

**schwarzer Pfeffer**

1 TL, gemahlen (2g)

**Salz**

1 TL (6g)

**Butter, weich gemacht**

2 EL (26g)

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.

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 4 und Tag 5 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 ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (182g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

### Buttriger Blumenkohlreis

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Butter**  
2 2/3 EL (36g)  
**Gefrorener Blumenkohl**  
4 Tasse (454g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Butter**  
1/3 Tasse (72g)  
**Gefrorener Blumenkohl**  
8 Tasse (907g)

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

### Gebackene Hähnchenschenkel

18 oz - 1155 kcal ● 115g Protein ● 77g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh**  
18 oz (510g)  
**Thymian, getrocknet**  
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh**  
2 1/4 lbs (1021g)  
**Thymian, getrocknet**  
3 Prise, gemahlen (1g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Die Hähnchenschenkel auf einem Backblech oder in einer Auflaufform auslegen.
3. Die Schenkel mit Thymian sowie etwas Salz und Pfeffer würzen.
4. Im vorgeheizten Ofen 35–45 Minuten backen, oder bis die Kerntemperatur 165°F (75°C) erreicht. Für besonders knusprige Haut am Ende 2–3 Minuten unter den Grill legen. Servieren.

## Mittagessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

26 2/3 oz - 987 kcal ● 169g Protein ● 31g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1 2/3 lbs (747g)  
**Olivenöl**  
2 1/2 TL (mL)  
**Zitronenpfeffer**  
5 TL (11g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
3 1/3 lbs (1493g)  
**Olivenöl**  
5 TL (mL)  
**Zitronenpfeffer**  
3 1/3 EL (23g)

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.

### Geröstete Tomaten

2 1/2 Tomate(n) - 149 kcal ● 2g Protein ● 12g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
2 1/2 TL (mL)  
**Tomaten**  
2 1/2 klein, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (228g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
5 TL (mL)  
**Tomaten**  
5 klein, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (455g)

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.

## Zucchini-Nudeln mit Bacon

434 kcal ● 30g Protein ● 31g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zucchini**  
1 1/3 mittel (261g)  
**Speck, roh**  
2 2/3 Scheibe(n) (76g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zucchini**  
2 2/3 mittel (523g)  
**Speck, roh**  
5 1/3 Scheibe(n) (151g)

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 Baconschmack anbraten und dabei ständig wenden, bis sie weich, aber nicht matschig sind, etwa 5 Minuten. Bacon untermischen.
4. Vom Herd nehmen und servieren.

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

403 kcal ● 23g Protein ● 28g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



**Balsamico-Vinaigrette**  
5 TL (mL)  
**frischer Basilikum**  
5 TL, gehackt (4g)  
**Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten**  
1/4 lbs (95g)  
**Tomaten, in Scheiben geschnitten**  
1 1/4 groß, ganz ( $\varnothing \approx 7,6$  cm) (228g)

1. Tomaten- und Mozzarellascheiben abwechselnd anrichten.
2. Basilikum über die Scheiben streuen und mit Dressing beträufeln.

### Schweinekoteletts mit Koriander- und Kreuzkümmel-Rub

3 Kotelett(s) - 1285 kcal ● 123g Protein ● 83g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe

Ergibt 3 Kotelett(s)



**Salz**

1/4 EL (5g)

**Gemahlener Kreuzkümmel**

1 1/2 EL (9g)

**gemahlener Koriander**

1 1/2 EL (8g)

**Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh**

3 Kotelett (555g)

**schwarzer Pfeffer**

3 Prise (0g)

**Knoblauch, fein gehackt**

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

**Olivenöl, geteilt**

3 EL (mL)

1. Salz, Kreuzkümmel, Koriander, Knoblauch und die Hälfte des Olivenöls zu einer Paste verrühren.  
Die Schweinekoteletts mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Paste einreiben.  
Das restliche Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Koteletts je Seite etwa 5 Minuten braten, bis eine Kerntemperatur von 145 °F (63 °C) erreicht ist.  
Servieren.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

21 oz - 1049 kcal ● 140g Protein ● 43g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Tomaten**

21 Kirschtomaten (357g)

**Olivenöl**

3 1/2 TL (mL)

**Salz**

1 TL (5g)

**grüne Oliven**

21 groß (92g)

**schwarzer Pfeffer**

1 TL (1g)

**Chilipulver**

3 1/2 TL (9g)

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

1 1/3 lbs (595g)

**frischer Basilikum, geraspelt**

21 Blätter (11g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Tomaten**

42 Kirschtomaten (714g)

**Olivenöl**

2 1/3 EL (mL)

**Salz**

1 3/4 TL (11g)

**grüne Oliven**

42 groß (185g)

**schwarzer Pfeffer**

1 3/4 TL (1g)

**Chilipulver**

2 1/3 EL (19g)

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

2 1/2 lbs (1191g)

**frischer Basilikum, geraspelt**

42 Blätter (21g)

1. Den Ofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen.  
Die Hähnchenbrust in eine kleine Auflaufform legen.  
Das Olivenöl über das Hähnchen träufeln und mit Salz, Pfeffer und Chili-Pulver würzen.  
Tomaten, Basilikum und Oliven auf das Hähnchen legen.  
Die Auflaufform in den Ofen stellen und etwa 25 Minuten garen.  
Prüfen, ob das Hähnchen durchgegart ist. Falls nicht, einige Minuten länger garen.

## Käse

4 1/2 oz - 515 kcal ● 29g Protein ● 43g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Käse  
1/4 lbs (128g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Käse  
1/2 lbs (255g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Abendessen 3 ↗

An Tag 4 essen

### Knoblauch-Collard Greens

438 kcal ● 20g Protein ● 23g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 25g Ballaststoffe



**Grünkohl (Collard Greens)**  
22 oz (624g)  
Öl  
4 TL (mL)  
Salz  
1/3 TL (2g)  
Knoblauch, fein gehackt  
4 Zehe(n) (12g)

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.

---

### Mariniertes Hähnchenbrustfilet

32 oz - 1130 kcal ● 202g Protein ● 34g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 32 oz

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

2 lbs (896g)

**Marinade**

1 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.
-

## Abendessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Hähnchenschenkel mit Zitrone & Oliven

21 oz - 1534 kcal ● 137g Protein ● 103g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh**  
3 1/2 Oberschenkel (595g)  
**Salz**  
1/2 TL (3g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 TL, gemahlen (2g)  
**Rosmarin, getrocknet**  
1/2 EL (1g)  
**Olivenöl**  
1/2 EL (mL)  
**Zitrone**  
7/8 groß (74g)  
**grüne Oliven**  
7/8 kleine Dose (ca. 57 g) (56g)  
**Hühnerbrühe (servierbereit)**  
1/2 Tasse(n) (mL)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
2 1/2 Zehe(n) (8g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh**  
7 Oberschenkel (1190g)  
**Salz**  
1 TL (5g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 3/4 TL, gemahlen (4g)  
**Rosmarin, getrocknet**  
2 1/2 TL (3g)  
**Olivenöl**  
2 1/2 TL (mL)  
**Zitrone**  
1 3/4 groß (147g)  
**grüne Oliven**  
1 3/4 kleine Dose (ca. 57 g) (112g)  
**Hühnerbrühe (servierbereit)**  
7/8 Tasse(n) (mL)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
5 1/4 Zehe(n) (16g)

1. Die Hähnchenschenkel mit Papiertüchern trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Hautseite nach oben in eine Auflaufform legen. Mit Knoblauch und Rosmarin bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Die Gewürze rundherum einreiben. Zitronenspalten dazwischen legen. 15 Minuten marinieren lassen. Den Ofen auf 375 °F (190 °C) vorheizen. Die Form ohne Abdeckung in den Ofen geben und backen, bis die Haut leicht gebräunt ist, etwa 20 Minuten. Oliven über das Hähnchen streuen und Brühe dazugeben. Fest abdecken und 1 Stunde backen, bis das Fleisch sehr zart ist. Die Schenkel und Zitronenspalten herausnehmen und auf einer Platte anrichten. Die Bratflüssigkeit in einen Topf geben und schnell das Fett von der Oberfläche abschöpfen. Bei starker Hitze kräftig reduzieren, bis sie auf die Hälfte eingekocht ist. Die Säfte über das Hähnchen geben und servieren.

### Blumenkohlreis mit Speck

1/2 Tasse - 82 kcal ● 5g Protein ● 6g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Speck, roh**  
1/2 Scheibe(n) (14g)  
**Gefrorener Blumenkohl**  
1/2 Tasse (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Speck, roh**  
1 Scheibe(n) (28g)  
**Gefrorener Blumenkohl**  
1 Tasse (113g)

1. Gefrorenen Blumenkohlreis und Speck nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Sobald beides fertig ist, Speck klein schneiden und zusammen mit eventuell ausgetretenem Speckfett unter den Blumenkohlreis mischen.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

## Abendessen 5 ↗

An Tag 7 essen

### Hähnchenschenkel mit Pilzen

12 oz - 1182 kcal ● 84g Protein ● 91g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 12 oz

**Olivenöl**  
2 EL (mL)  
**Salz**  
2 Prise (1g)  
**Wasser**  
1/2 Tasse(n) (mL)  
**Butter**  
1 EL (14g)  
**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise (0g)  
**Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh**  
2 Oberschenkel (340g)  
**Pilze, in 1/4-Zoll-dicke Scheiben geschnitten**  
1/2 lbs (227g)

1. Den Ofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.  
Das Hähnchen rundum mit Salz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer würzen.  
Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Die Hähnchenteile mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und etwa 5 Minuten braten, bis sie gebräunt sind.  
Das Hähnchen umdrehen; die Pilze mit einer Prise Salz in die Pfanne geben. Die Hitze auf hoch stellen; die Pilze unter gelegentlichem Rühren etwa 5 Minuten garen, bis sie leicht schrumpfen.  
Die Pfanne in den Ofen geben und das Hähnchen fertig garen, 15–20 Minuten. Die Kerntemperatur sollte mindestens 165 °F (74 °C) betragen. Nur die Hähnchenbrüste auf einen Teller geben und locker mit Folie abdecken; beiseitestellen.  
Die Pfanne zurück auf den Herd bei mittelhoher Hitze stellen; die Pilze weiter braten, bis sich am Pfannenboden braune Röststoffe bilden, etwa 5 Minuten. Wasser in die Pfanne gießen und unter Rühren die angebrannten Reste vom Boden lösen. Bei hoher Hitze kochen, bis das Wasser auf die Hälfte reduziert ist, etwa 2 Minuten. Vom Herd nehmen.  
Etwaige Säfte vom Hähnchen in die Pfanne rühren. Die Butter in die Pilzmischung einrühren, dabei ständig rühren, bis die Butter vollständig geschmolzen und eingearbeitet ist.  
Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pilzsoße über das Hähnchen löffeln und servieren.

### Blumenkohlreis mit Speck

2 1/2 Tasse - 408 kcal ● 27g Protein ● 28g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/2 Tasse

**Speck, roh**

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

**Gefrorener Blumenkohl**

2 1/2 Tasse (284g)

1. Gefrorenen Blumenkohlkreis und Speck nach Packungsanweisung zubereiten.
  2. Sobald beides fertig ist, Speck klein schneiden und zusammen mit eventuell ausgetretenem Speckfett unter den Blumenkohlkreis mischen.
  3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.
-