

Meal Plan - 3300 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 3277 kcal ● 257g Protein (31%) ● 237g Fett (65%) ● 22g Kohlenhydrate (3%) ● 7g Ballaststoffe (1%)

Mittagessen

1635 kcal, 126g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 125g Fett



Buffalo-Drumsticks

28 oz- 1634 kcal

Abendessen

1645 kcal, 131g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 112g Fett



Gemischte Nüsse

3/8 Tasse(n)- 327 kcal



Pulled Pork im Salatblatt

6 Wrap(s) (je 4 oz Schweinefleisch)- 1316 kcal

Day 2 3351 kcal ● 226g Protein (27%) ● 254g Fett (68%) ● 28g Kohlenhydrate (3%) ● 11g Ballaststoffe (1%)

Mittagessen

1635 kcal, 126g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 125g Fett



Buffalo-Drumsticks

28 oz- 1634 kcal

Abendessen

1715 kcal, 100g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 130g Fett



Brathähnchen (Rotisserie)

8 oz- 476 kcal



Gerösteter Blumenkohl

231 kcal



Blumenkohl-„Kartoffelpüree“ mit Speck

1010 kcal

Day 3 3334 kcal ● 255g Protein (31%) ● 238g Fett (64%) ● 34g Kohlenhydrate (4%) ● 10g Ballaststoffe (1%)

Mittagessen

1720 kcal, 141g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 119g Fett



Schweinekoteletts mit Koriander- und Kreuzkümmel-Rub

3 Kotelett(s)- 1285 kcal



Blumenkohl-„Kartoffelpüree“ mit Speck

433 kcal

Abendessen

1615 kcal, 114g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 119g Fett



Käsiger Knoblauch-Lachs

1467 kcal



Geröstete Tomaten

2 1/2 Tomate(n)- 149 kcal

Day 4 3334 kcal ● 255g Protein (31%) ● 238g Fett (64%) ● 34g Kohlenhydrate (4%) ● 10g Ballaststoffe (1%)

Mittagessen

1720 kcal, 141g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 119g Fett



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



Blumenkohl-„Kartoffelpüree“ mit Speck
433 kcal

Abendessen

1615 kcal, 114g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 119g Fett



Käsiger Knoblauch-Lachs
1467 kcal



Geröstete Tomaten
2 1/2 Tomate(n)- 149 kcal

Day 5 3306 kcal ● 281g Protein (34%) ● 227g Fett (62%) ● 23g Kohlenhydrate (3%) ● 13g Ballaststoffe (2%)

Mittagessen

1705 kcal, 164g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 114g Fett



Gebackene Hähnchenschenkel
24 oz- 1540 kcal



Zucchini-Nudeln mit Bacon
163 kcal

Abendessen

1605 kcal, 116g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 113g Fett



Macadamianüsse
435 kcal



Hähnchen-Caesar-Salat
1168 kcal

Day 6 3312 kcal ● 308g Protein (37%) ● 208g Fett (57%) ● 25g Kohlenhydrate (3%) ● 27g Ballaststoffe (3%)

Mittagessen

1705 kcal, 164g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 114g Fett



Gebackene Hähnchenschenkel
24 oz- 1540 kcal



Zucchini-Nudeln mit Bacon
163 kcal

Abendessen

1610 kcal, 144g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 94g Fett



Tomaten-Avocado-Salat
762 kcal



Einfache Hähnchenbrust
21 1/3 oz- 847 kcal

Day 7 3265 kcal ● 247g Protein (30%) ● 224g Fett (62%) ● 34g Kohlenhydrate (4%) ● 33g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

1655 kcal, 103g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 130g Fett



Pfeffersteak
10 1/2 Unze(n)- 924 kcal



Zucchini-Nudeln mit Bacon
732 kcal

Abendessen

1610 kcal, 144g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 94g Fett



Tomaten-Avocado-Salat
762 kcal



Einfache Hähnchenbrust
21 1/3 oz- 847 kcal

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Frank's RedHot Sauce
9 1/4 EL (mL)
- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
1/3 Tasse(n) (mL)

Fette und Öle

- ☐ Öl
1/3 lbs (mL)
- ☐ Olivenöl
1/2 Tasse (mL)
- ☐ Caesar-Dressing
4 EL (59g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
1 1/2 oz (41g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/2 oz (17g)
- ☐ Zwiebelpulver
1 TL (3g)
- ☐ Knoblauchpulver
1 EL (9g)
- ☐ Paprika
1 TL (3g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
3/4 oz (21g)
- ☐ Thymian, getrocknet
1 g (1g)
- ☐ gemahlener Koriander
3 EL (15g)
- ☐ frischer Basilikum
8 Blätter (4g)
- ☐ Rosmarin, getrocknet
1/2 TL (1g)

Andere

- ☐ Hähnchenschenkel, mit Haut
3 1/2 lbs (1588g)
- ☐ Zuckerfreie Barbecue-Sauce
6 EL (90g)
- ☐ Rotisserie-Hähnchen, gekocht
1/2 lbs (227g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Gemischte Nüsse
6 EL (50g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Eisbergsalat
6 Blatt, mittel (48g)
- ☐ Blumenkohl
1 1/4 Kopf mittel (Durchm. 5–6") (729g)
- ☐ Knoblauch
15 Zehe(n) (45g)
- ☐ Tomaten
7 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (855g)
- ☐ Zucchini
3 1/4 mittel (637g)
- ☐ Römersalat
1/2 Kopf (313g)
- ☐ Zwiebel
6 1/2 EL, fein gehackt (98g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Schlagsahne
5 3/4 EL (mL)
- ☐ Butter
1/3 Tasse (80g)
- ☐ Parmesan
1 1/2 Tasse (145g)
- ☐ geriebener Mozzarella
4 oz (113g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Lachs
2 lbs (907g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Zitronensaft
4 EL (mL)
- ☐ Limettensaft
6 1/2 EL (mL)
- ☐ Avocados
3 1/4 Avocado(s) (653g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
3 lbs (1361g)
- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
3 1/2 lbs (1535g)

Rindfleischprodukte

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

☐ Ribeye, roh
2/3 lbs (298g)

Schweinefleischprodukte

☐ Schweineschulter
1 1/2 lbs (680g)

☐ Speck, roh
13 Scheibe(n) (368g)

☐ Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh
6 Kotelett (1110g)

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Buffalo-Drumsticks

28 oz - 1634 kcal ● 126g Protein ● 125g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Frank's RedHot Sauce

1/4 Tasse (mL)

Öl

2 1/2 TL (mL)

Salz

1/2 TL (3g)

schwarzer Pfeffer

1/2 TL, gemahlen (1g)

Hähnchenschenkel, mit Haut

1 3/4 lbs (794g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frank's RedHot Sauce

9 1/3 EL (mL)

Öl

1 3/4 EL (mL)

Salz

1 TL (5g)

schwarzer Pfeffer

1 TL, gemahlen (2g)

Hähnchenschenkel, mit Haut

3 1/2 lbs (1588g)

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.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Schweinekoteletts mit Koriander- und Kreuzkümmel-Rub

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz
1/2 EL (9g)
Gemahlener Kreuzkümmel
3 EL (18g)
gemahlener Koriander
3 EL (15g)
Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh
6 Kotelett (1110g)
schwarzer Pfeffer
1/4 EL (1g)
Knoblauch, fein gehackt
9 Zehe(n) (27g)
Olivenöl, geteilt
6 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.

Blumenkohl-„Kartoffelpüree“ mit Speck

433 kcal ● 18g Protein ● 36g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)
Schlagsahne
4 TL (mL)
Butter
1 EL (14g)
Salz
2 Prise (2g)
Blumenkohl
1 Tasse, gehackt (107g)
Speck, roh
1 1/2 Scheibe(n) (43g)
Knoblauch, fein gehackt
1/2 Zehe (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
2 Prise, gemahlen (1g)
Schlagsahne
2 2/3 EL (mL)
Butter
2 EL (28g)
Salz
4 Prise (3g)
Blumenkohl
2 Tasse, gehackt (214g)
Speck, roh
3 Scheibe(n) (85g)
Knoblauch, fein gehackt
1 Zehe (3g)

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.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Gebackene Hähnchenschenkel

24 oz - 1540 kcal ● 153g Protein ● 103g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh

1 1/2 lbs (680g)

Thymian, getrocknet

2 Prise, gemahlen (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh

3 lbs (1361g)

Thymian, getrocknet

4 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.

Zucchini-Nudeln mit Bacon

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zucchini

1/2 mittel (98g)

Speck, roh

1 Scheibe(n) (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zucchini

1 mittel (196g)

Speck, roh

2 Scheibe(n) (57g)

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 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

Pfeffersteak

10 1/2 Unze(n) - 924 kcal ● 53g Protein ● 77g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 10 1/2 Unze(n)

Butter
4 TL (19g)
Salz
1/2 TL (3g)
Ribeye, roh
2/3 lbs (298g)
Rosmarin, getrocknet
1/2 TL (1g)
schwarzer Pfeffer
2 1/2 TL, gemahlen (6g)

1. Beide Seiten der Steaks mit Pfeffer und Rosmarin einreiben.
2. Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Steaks hinzufügen und bei mittelhoher Hitze 5–7 Minuten pro Seite für medium braten (oder bis zum gewünschten Gargrad).
3. Steaks aus der Pfanne nehmen und mit Salz bestreuen. Servieren.

Zucchini-Nudeln mit Bacon

732 kcal ● 50g Protein ● 52g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Zucchini
2 1/4 mittel (441g)
Speck, roh
4 1/2 Scheibe(n) (128g)

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 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Gemischte Nüsse

3/8 Tasse(n) - 327 kcal ● 10g Protein ● 27g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 3/8 Tasse(n)

Gemischte Nüsse
6 EL (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Pulled Pork im Salatblatt

6 Wrap(s) (je 4 oz Schweinefleisch) - 1316 kcal ● 121g Protein ● 85g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 6 Wrap(s) (je 4 oz
Schweinefleisch)

Schweineschulter
1 1/2 lbs (680g)
schwarzer Pfeffer
1 TL, gemahlen (3g)
Salz
1 TL (7g)
Zwiebelpulver
1 TL (3g)
Knoblauchpulver
1 TL (4g)
Paprika
1 TL (3g)
Gemahlener Kreuzkümmel
1 TL (3g)
Gemüsebrühe (servierbereit)
1/3 Tasse(n) (mL)
Eisbergsalat
6 Blatt, mittel (48g)
Zuckerfreie Barbecue-Sauce
6 EL (90g)

1. Reibe die Gewürze auf alle Seiten des Fleisches.
2. Lege das Schweinefleisch in den Schongarer und gieße die Brühe darum herum.
3. Koche im Schongarer 4 Stunden auf High oder 8 Stunden auf Low. Wenn es fertig ist, sollte sich das Fleisch relativ leicht mit zwei Gabeln zerpfücken lassen. Wenn nicht, braucht es mehr Zeit.
4. Wenn das Schweinefleisch fertig ist, in eine Schüssel geben und mit zwei Gabeln zerrupfen. Die Brühe dazugeben und gut vermischen.
5. Serviere das Fleisch in Salatblättern und garniere mit BBQ-Sauce (1 EL pro Wrap).

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Brathähnchen (Rotisserie)

8 oz - 476 kcal ● 51g Protein ● 30g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

Rotisserie-Hähnchen, gekocht
1/2 lbs (227g)

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

Gerösteter Blumenkohl

231 kcal ● 7g Protein ● 15g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Öl

1 EL (mL)

Thymian, getrocknet

4 Prise, Blätter (1g)

Blumenkohl, in Röschen zerteilt

1 Kopf klein (Durchm. 4") (265g)

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.

Blumenkohl-„Kartoffelpüree" mit Speck

1010 kcal ● 43g Protein ● 84g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



schwarzer Pfeffer
1/4 TL, gemahlen (1g)
Schlagsahne
3 EL (mL)
Butter
2 1/3 EL (33g)
Salz
1/2 TL (3g)
Blumenkohl
2 1/3 Tasse, gehackt (250g)
Speck, roh
3 1/2 Scheibe(n) (99g)
Knoblauch, fein gehackt
1 1/6 Zehe (3g)

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.
-

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Käsiger Knoblauch-Lachs

1467 kcal ● 112g Protein ● 107g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Parmesan
2/3 Tasse (66g)
Lachs
1 lbs (454g)
Zitronensaft
2 EL (mL)
Öl
2 EL (mL)
frischer Basilikum, gehackt
4 Blätter (2g)
Knoblauch, fein gehackt
2 Zehe(n) (6g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Parmesan
1 1/3 Tasse (132g)
Lachs
2 lbs (907g)
Zitronensaft
4 EL (mL)
Öl
4 EL (mL)
frischer Basilikum, gehackt
8 Blätter (4g)
Knoblauch, fein gehackt
4 Zehe(n) (12g)

1. Ofen auf 180 °C (350 °F) vorheizen.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und einsprühen. Lachsfilets mit der Hautseite nach unten auf das Blech legen. Beiseitestellen.
3. In einer kleinen Schüssel Käse, Knoblauch, Zitrone, Basilikum, Öl sowie etwas Salz und Pfeffer kombinieren und gut vermischen.
4. Die Käsemischung gleichmäßig auf jedem Filet verteilen.
5. Im Ofen 13 Minuten backen oder bis die Kerntemperatur 63 °C (145 °F) erreicht. Servieren.

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 (Ø ≈6,0 cm)
(228g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
5 TL (mL)
Tomaten
5 klein, ganz (Ø ≈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.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Macadamianüsse

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



Macadamianüsse, geschält, geröstet
2 oz (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Hähnchen-Caesar-Salat

1168 kcal ● 112g Protein ● 70g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Römersalat

1/2 Kopf (313g)

Parmesan

2 EL (13g)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise (0g)

Caesar-Dressing

4 EL (59g)

geriebener Mozzarella

4 oz (113g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, in mundgerechte Stücke geschnitten

2 Stück (340g)

1. Hähnchen in mundgerechte Stücke schneiden und nach Wunsch garen.
2. Salatblätter waschen und auf Papiertüchern trocknen.
3. Salat in ca. 2,5 cm Streifen schneiden und in eine große Schüssel geben.
4. Hähnchen und Mozzarella hinzufügen und vermengen.
5. Parmesan sowie Salz und Pfeffer über den Salat streuen und erneut mischen.
6. Das Dressing beim Servieren in die einzelnen Schüsseln geben, damit der Salat nicht durchweicht.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Tomaten-Avocado-Salat

762 kcal ● 10g Protein ● 59g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 26g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zwiebel
3 1/4 EL, fein gehackt (49g)
Limettensaft
3 1/4 EL (mL)
Olivenöl
2 1/2 TL (mL)
Knoblauchpulver
1/4 EL (3g)
Salz
1/4 EL (5g)
schwarzer Pfeffer
1/4 EL, gemahlen (2g)
Avocados, gewürfelt
1 1/2 Avocado(s) (327g)
Tomaten, gewürfelt
1 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm)
(200g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel
6 1/2 EL, fein gehackt (98g)
Limettensaft
6 1/2 EL (mL)
Olivenöl
5 TL (mL)
Knoblauchpulver
1/2 EL (5g)
Salz
1/2 EL (10g)
schwarzer Pfeffer
1/2 EL, gemahlen (4g)
Avocados, gewürfelt
3 1/4 Avocado(s) (653g)
Tomaten, gewürfelt
3 1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm)
(400g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt servieren.

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.
-