

Meal Plan - 3400-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 3358 kcal ● 305g Protein (36%) ● 203g Fett (54%) ● 35g Kohlenhydrate (4%) ● 43g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

1705 kcal, 177g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 103g Fett



[Einfacher gebratener Kabeljau](#)
24 oz- 890 kcal



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

Abendessen

1655 kcal, 129g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 100g Fett



[Schweinekoteletts mit Koriander- und Kreuzkümmel-Rub](#)
2 1/2 Kotelett(s)- 1071 kcal



[Knoblauch-Collard Greens](#)
584 kcal

Day 2 3403 kcal ● 279g Protein (33%) ● 220g Fett (58%) ● 35g Kohlenhydrate (4%) ● 44g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

1750 kcal, 150g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 120g Fett



[Hähnchenschenkel mit Blauschimmelkäse-Füllung](#)
3 1/2 Schenkel- 1582 kcal



[Grüne Bohnen mit Mandeln & Zitrone](#)
166 kcal

Abendessen

1655 kcal, 129g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 100g Fett



[Schweinekoteletts mit Koriander- und Kreuzkümmel-Rub](#)
2 1/2 Kotelett(s)- 1071 kcal



[Knoblauch-Collard Greens](#)
584 kcal

Day 3 3380 kcal ● 315g Protein (37%) ● 219g Fett (58%) ● 21g Kohlenhydrate (3%) ● 16g Ballaststoffe (2%)

Mittagessen

1675 kcal, 126g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 125g Fett



[Lachs mit Avocado-Sauce](#)
21 Unze(n)- 1675 kcal

Abendessen

1705 kcal, 190g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 94g Fett



[Hähnchenbrust mit Balsamico](#)
28 oz- 1105 kcal



[Zucchini-Nudeln mit Knoblauch](#)
367 kcal



[Brokkoli mit Butter](#)
1 3/4 Tasse- 234 kcal

Day 4

3380 kcal ● 315g Protein (37%) ● 219g Fett (58%) ● 21g Kohlenhydrate (3%) ● 16g Ballaststoffe (2%)

Mittagessen

1675 kcal, 126g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 125g Fett



Lachs mit Avocado-Sauce
21 Unze(n)- 1675 kcal

Abendessen

1705 kcal, 190g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 94g Fett



Hähnchenbrust mit Balsamico
28 oz- 1105 kcal



Zucchini-Nudeln mit Knoblauch
367 kcal



Brokkoli mit Butter
1 3/4 Tasse- 234 kcal

Day 5

3422 kcal ● 284g Protein (33%) ● 222g Fett (58%) ● 36g Kohlenhydrate (4%) ● 35g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

1675 kcal, 210g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 85g Fett



Einfache Hähnchenbrust
32 oz- 1270 kcal



Spargel
407 kcal

Abendessen

1745 kcal, 74g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 137g Fett



Pekannüsse
3/4 Tasse- 549 kcal



Salat mit Lachsfrädelle
4 Frikadelle (~3 oz pro Stück)- 1196 kcal

Day 6

3381 kcal ● 204g Protein (24%) ● 249g Fett (66%) ● 40g Kohlenhydrate (5%) ● 40g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

1635 kcal, 131g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 112g Fett



Klassisches Steak
16 oz Steak- 950 kcal



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli
4 Tasse(n)- 279 kcal



Zucchini-Nudeln mit Bacon
407 kcal

Abendessen

1745 kcal, 74g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 137g Fett



Pekannüsse
3/4 Tasse- 549 kcal



Salat mit Lachsfrädelle
4 Frikadelle (~3 oz pro Stück)- 1196 kcal

Day 7

3435 kcal ● 269g Protein (31%) ● 240g Fett (63%) ● 32g Kohlenhydrate (4%) ● 19g Ballaststoffe (2%)

Mittagessen

1635 kcal, 131g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 112g Fett



Klassisches Steak
16 oz Steak- 950 kcal



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli
4 Tasse(n)- 279 kcal



Zucchini-Nudeln mit Bacon
407 kcal

Abendessen

1800 kcal, 139g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 128g Fett



Rotisserie-Hähnchen & Tomatensalat
1799 kcal

Fette und Öle

- Olivenguss**
10 1/4 oz (mL)
- Öl**
1/2 lbs (mL)
- Balsamico-Vinaigrette**
14 EL (mL)
- Salatdressing**
1/2 Tasse (mL)

Fisch- und Schalentierprodukte

- Kabeljau, roh**
1 1/2 lbs (680g)
- Lachs**
2 1/2 lbs (1191g)
- Lachs aus der Dose**
1 1/4 lbs (567g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- Zucchini**
9 1/2 mittel (1862g)
- Knoblauch**
22 1/2 Zehe(n) (68g)
- Grünkohl (Collard Greens)**
3 2/3 lbs (1663g)
- Frische grüne Bohnen**
6 oz (170g)
- Gefrorener Brokkoli**
11 1/2 Tasse (1047g)
- Spargel**
13 oz (369g)
- Tomaten**
5 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (639g)
- Gurke**
7/8 Gurke (ca. 21 cm) (263g)

Schweinefleischprodukte

- Speck, roh**
10 Scheibe(n) (283g)
- Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh**
5 Kotelett (925g)

Gewürze und Kräuter

- Salz**
3/4 oz (21g)
- Gemahlener Kreuzkümmel**
2 1/2 EL (15g)
- gemahlener Koriander**
2 1/2 EL (13g)
- schwarzer Pfeffer**
3 g (3g)
- Thymian, getrocknet**
1/4 EL, gemahlen (1g)

Milch- und Eierprodukte

- Blauschimmelkäse**
1 3/4 oz (50g)
- Butter**
4 EL (55g)
- Ei(er)**
4 groß (200g)

Geflügelprodukte

- Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh**
3 1/2 Oberschenkel (595g)
- Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**
5 1/2 lbs (2484g)

Obst und Fruchtsäfte

- Zitronensaft**
4 3/4 fl oz (mL)
- Avocados**
3 Avocado(s) (578g)

Nuss- und Samenprodukte

- Mandeln**
1 1/2 EL, in Streifen (10g)
- Kokosmilch (Dose)**
1/2 Dose (mL)
- Pekannüsse**
1 1/2 Tasse, Hälften (149g)

Andere

- Italienische Gewürzmischung**
1 3/4 TL (6g)
- Gemischte Blattsalate**
12 Tasse (360g)
- Rotisserie-Hähnchen, gekocht**
1 1/3 lbs (595g)

Rindfleischprodukte

- Sirloin-Steak, roh**
2 lbs (907g)

Paprika
1/2 TL (1g)

frischer Basilikum
1/2 Tasse Blätter, ganz (11g)

Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

Einfacher gebratener Kabeljau

24 oz - 890 kcal ● 121g Protein ● 45g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 24 oz

Olivenöl
3 EL (mL)
Kabeljau, roh
1 1/2 lbs (680g)

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.

Zucchini-Nudeln mit Bacon

813 kcal ● 56g Protein ● 58g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Zucchini
2 1/2 mittel (490g)
Speck, roh
5 Scheibe(n) (142g)

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 2

An Tag 2 essen

Hähnchenschenkel mit Blauschimmelkäse-Füllung

3 1/2 Schenkel - 1582 kcal ● 145g Protein ● 110g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 3 1/2 Schenkel

Blauschimmelkäse

1 3/4 oz (50g)

Thymian, getrocknet

1/4 EL, gemahlen (1g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Paprika

1/2 TL (1g)

Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh

3 1/2 Oberschenkel (595g)

1. Blauschimmelkäse und Thymian in einer kleinen Schüssel vermengen.
2. Die Haut des Hähnchens lösen und die Käsemischung vorsichtig unter die Haut streichen, dabei darauf achten, die Haut nicht einzureißen. Die Haut leicht massieren, damit sich die Mischung gleichmäßig verteilt.
3. Paprika rundherum auf das Hähnchen streuen.
4. Das Öl in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Das Hähnchen mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und 5 Minuten braten. Wenden und weitere 5–7 Minuten braten, bis die Kerntemperatur 165 F (75 C) erreicht. Servieren.

Grüne Bohnen mit Mandeln & Zitrone

166 kcal ● 5g Protein ● 10g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Butter

1 TL (5g)

Zitronensaft

1/4 EL (mL)

Mandeln

1 1/2 EL, in Streifen (10g)

Salz

3/4 Prise (1g)

Frische grüne Bohnen, geputzt

6 oz (170g)

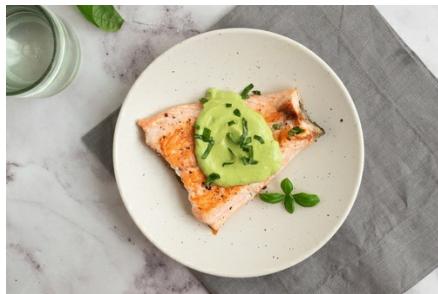
1. Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und die grünen Bohnen hinzufügen. Ca. 4–6 Minuten kochen, bis sie zart sind. Abgießen und in eine Schüssel geben.
2. Währenddessen Butter in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen.
3. Wenn die Butter zischt, Mandeln hinzufügen und etwa eine Minute rösten, bis die Mandeln leicht gebräunt sind.
4. Zitronensaft und Salz hinzufügen und kurz weitere 30 Sekunden erhitzen.
5. Die Butter-Mandel-Mischung über die grünen Bohnen geben.
6. Servieren.

Mittagessen 3 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Lachs mit Avocado-Sauce

21 Unze(n) - 1675 kcal ● 126g Protein ● 125g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Avocados
1/2 Avocado(s) (88g)
Lachs
1 1/3 lbs (595g)
Öl
2 1/2 TL (mL)
Kokosmilch (Dose)
1/4 Dose (mL)
Knoblauch
7/8 Zehe(n) (3g)
Zitronensaft
2 1/2 TL (mL)
frischer Basilikum
1/4 Tasse Blätter, ganz (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados
7/8 Avocado(s) (176g)
Lachs
2 1/2 lbs (1191g)
Öl
1 3/4 EL (mL)
Kokosmilch (Dose)
1/2 Dose (mL)
Knoblauch
1 3/4 Zehe(n) (5g)
Zitronensaft
1 3/4 EL (mL)
frischer Basilikum
1/2 Tasse Blätter, ganz (11g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Lachs hinzufügen und etwa 6–8 Minuten mit der Hautseite nach unten braten oder bis der Lachs vollständig gar ist.
2. In der Zwischenzeit Avocado, Kokosmilch, Knoblauch, Zitronensaft und Basilikum in einen Mixer geben und zu einer grünen, sossenähnlichen Konsistenz pürieren.
3. Lachs anrichten und die Sauce darüber geben. Servieren.

Mittagessen 4

An Tag 5 essen

Einfache Hähnchenbrust

32 oz - 1270 kcal ● 202g Protein ● 52g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 32 oz

Hähnchenbrust, ohne Haut und

Knochen, roh

2 lbs (896g)

Öl

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 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.

Spargel

407 kcal ● 8g Protein ● 33g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Spargel

13 oz (369g)

Zitronensaft

2 1/2 EL (mL)

Salz

1/4 EL (5g)

schwarzer Pfeffer

1/4 EL, gemahlen (2g)

Olivenöl

2 1/2 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.

Mittagessen 5

An Tag 6 und Tag 7 essen

Klassisches Steak

16 oz Steak - 950 kcal ● 92g Protein ● 65g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1/2 EL (mL)
Sirloin-Steak, roh
1 lbs (454g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1 EL (mL)
Sirloin-Steak, roh
2 lbs (907g)

1. Steak mit etwas Salz und Pfeffer (nach Geschmack) bestreuen.
2. Eine gusseiserne Pfanne sehr heiß werden lassen. Öl (mit hohem Rauchpunkt empfohlen) hinzufügen und die Pfanne auskleiden.
3. Das Steak hinzufügen (vorsichtig, Spritzer vermeiden) und 2 Minuten liegen lassen.
4. Mit einer Zange das Steak wenden und weitere 2 Minuten garen.
5. Ab diesem Zeitpunkt kann das Steak alle 30–60 Sekunden gewendet werden, bis die Gesamtgarzeit 5–6 Minuten erreicht hat (länger bei dickerem oder stärker durchgebratenem Steak).
6. Wenn die Kerntemperatur den gewünschten Grad erreicht hat (medium rare: 60 °C / 140 °F), die Pfanne vom Herd nehmen, locker abdecken und 10 Minuten ruhen lassen. Servieren.

Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

4 Tasse(n) - 279 kcal ● 11g Protein ● 18g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer
2 Prise (0g)
Salz
2 Prise (1g)
Gefrorener Brokkoli
4 Tasse (364g)
Olivenöl
4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
4 Prise (0g)
Salz
4 Prise (2g)
Gefrorener Brokkoli
8 Tasse (728g)
Olivenöl
2 2/3 EL (mL)

1. Brokkoli gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Olivenöl beträufeln und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

Zucchini-Nudeln mit Bacon

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zucchini
1 1/4 mittel (245g)
Speck, roh
2 1/2 Scheibe(n) (71g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zucchini
2 1/2 mittel (490g)
Speck, roh
5 Scheibe(n) (142g)

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 und Tag 2 essen

Schweinekoteletts mit Koriander- und Kreuzkümmel-Rub

2 1/2 Kotelett(s) - 1071 kcal ● 103g Protein ● 69g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz
5 Prise (4g)
Gemahlener Kreuzkümmel
1 1/4 EL (8g)
gemahlener Koriander
1 1/4 EL (6g)
Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh
2 1/2 Kotelett (463g)
schwarzer Pfeffer
1/3 TL (0g)
Knoblauch, fein gehackt
3 3/4 Zehe(n) (11g)
Olivenöl, geteilt
2 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz
1 1/4 TL (8g)
Gemahlener Kreuzkümmel
2 1/2 EL (15g)
gemahlener Koriander
2 1/2 EL (13g)
Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh
5 Kotelett (925g)
schwarzer Pfeffer
5 Prise (1g)
Knoblauch, fein gehackt
7 1/2 Zehe(n) (23g)
Olivenöl, geteilt
5 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.

Knoblauch-Collard Greens

584 kcal ● 26g Protein ● 31g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 34g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Grünkohl (Collard Greens)
29 1/3 oz (832g)
Öl
2 EL (mL)
Salz
1/2 TL (3g)
Knoblauch, fein gehackt
5 1/2 Zehe(n) (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Grünkohl (Collard Greens)
3 2/3 lbs (1663g)
Öl
1/4 Tasse (mL)
Salz
1 TL (6g)
Knoblauch, fein gehackt
11 Zehe(n) (33g)

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.

Abendessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Hähnchenbrust mit Balsamico

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
3 1/2 lbs (1588g)
Balsamico-Vinaigrette
14 EL (mL)
Öl
2 1/3 EL (mL)
Italienische Gewürzmischung
1 3/4 TL (6g)

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.

Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

367 kcal ● 6g Protein ● 32g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Olivenöl
2 1/4 EL (mL)
Zucchini
2 1/4 mittel (441g)
Knoblauch, fein gehackt
1 Zehe (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl
1/4 Tasse (mL)
Zucchini
4 1/2 mittel (882g)
Knoblauch, fein gehackt
2 1/4 Zehe (7g)

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.

Brokkoli mit Butter

1 3/4 Tasse - 234 kcal ● 5g Protein ● 20g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz
1 Prise (0g)
Gefrorener Brokkoli
1 3/4 Tasse (159g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)
Butter
1 3/4 EL (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz
1/4 TL (1g)
Gefrorener Brokkoli
3 1/2 Tasse (319g)
schwarzer Pfeffer
1/4 TL (0g)
Butter
1/4 Tasse (50g)

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

Abendessen 3 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

Pekannüsse

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pekannüsse
3/4 Tasse, Hälften (74g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pekannüsse
1 1/2 Tasse, Hälften (149g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Salat mit Lachsfräkadelle

4 Frikadelle (~3 oz pro Stück) - 1196 kcal ● 67g Protein ● 84g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Lachs aus der Dose
10 oz (283g)
Ei(er)
2 groß (100g)
Gemischte Blattsalate
6 Tasse (180g)
Salatdressing
4 EL (mL)
Zitronensaft
2 EL (mL)
Öl
2 EL (mL)
Tomaten, gehackt
2 Roma-Tomate (160g)
Avocados, in Scheiben geschnitten
1 Avocado(s) (201g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Lachs aus der Dose
1 1/4 lbs (567g)
Ei(er)
4 groß (200g)
Gemischte Blattsalate
12 Tasse (360g)
Salatdressing
1/2 Tasse (mL)
Zitronensaft
4 EL (mL)
Öl
4 EL (mL)
Tomaten, gehackt
4 Roma-Tomate (320g)
Avocados, in Scheiben geschnitten
2 Avocado(s) (402g)

1. Vermische in einer kleinen Schüssel Lachs, Ei, Zitrone und Salz/Pfeffer (nach Geschmack), bis alles gut verbunden ist. Forme Frikadellen (ca. 3 oz pro Frikadelle).
2. Erhitze Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze und brate die Lachsfrakadellen ein paar Minuten pro Seite, bis sie außen knusprig und innen gar sind.
3. Vermische Blattsalat mit Avocado, Tomate und Dressing und lege die Lachsfrakadelle darauf. Servieren.

Abendessen 4 ↗

An Tag 7 essen

Rotisserie-Hähnchen & Tomatensalat

1799 kcal ● 139g Protein ● 128g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Rotisserie-Hähnchen, gekocht
1 1/3 lbs (595g)
Olivenöl
1/4 Tasse (mL)
Zitronensaft
3 1/2 TL (mL)
Gurke, in Scheiben geschnitten
7/8 Gurke (ca. 21 cm) (263g)
Tomaten, in Spalten geschnitten
1 3/4 groß, ganz ($\varnothing \approx 7,6$ cm) (319g)

1. Hähnchenfleisch in eine Schüssel geben und mit zwei Gabeln zerpfücken.
2. Hähnchen zusammen mit Tomaten und Gurke anrichten.
3. Mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.