

Meal Plan - 1000-Kalorien-Keto-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

1033 kcal ● 100g Protein (39%) ● 63g Fett (55%) ● 10g Kohlenhydrate (4%) ● 6g Ballaststoffe (2%)

Frühstück

230 kcal, 15g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Einfach angebratener Spinat
50 kcal



Cremiges Rührei
182 kcal

Abendessen

420 kcal, 34g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Spinat-Blumenkohl-Hackfleisch
1 Tasse(n)- 71 kcal



Knoblauch-Parmesan-Wings
1/2 Pfund- 348 kcal

Mittagessen

380 kcal, 52g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer
8 oz- 296 kcal



Buttriger Blumenkohlreis
1 Tasse- 86 kcal

Day 2

1033 kcal ● 100g Protein (39%) ● 63g Fett (55%) ● 10g Kohlenhydrate (4%) ● 6g Ballaststoffe (2%)

Frühstück

230 kcal, 15g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Einfach angebratener Spinat
50 kcal



Cremiges Rührei
182 kcal

Abendessen

420 kcal, 34g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Spinat-Blumenkohl-Hackfleisch
1 Tasse(n)- 71 kcal



Knoblauch-Parmesan-Wings
1/2 Pfund- 348 kcal

Mittagessen

380 kcal, 52g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer
8 oz- 296 kcal



Buttriger Blumenkohlreis
1 Tasse- 86 kcal

Day 3

986 kcal ● 106g Protein (43%) ● 54g Fett (50%) ● 10g Kohlenhydrate (4%) ● 8g Ballaststoffe (3%)

Frühstück

230 kcal, 15g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Einfach angebratener Spinat
50 kcal



Cremiges Rührei
182 kcal

Abendessen

330 kcal, 35g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Einfacher Rindfleisch-Burger
1 Burger- 166 kcal



Blumenkohlreis mit Speck
1 Tasse- 163 kcal

Mittagessen

425 kcal, 57g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Mariniertes Hähnchenbrustfilet
8 oz- 283 kcal



Spinat-Blumenkohl-Hackfleisch
2 Tasse(n)- 142 kcal

Day 4

1043 kcal ● 96g Protein (37%) ● 70g Fett (60%) ● 7g Kohlenhydrate (2%) ● 1g Ballaststoffe (0%)

Frühstück

255 kcal, 19g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal



Käse
1 oz- 114 kcal

Abendessen

330 kcal, 35g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Einfacher Rindfleisch-Burger
1 Burger- 166 kcal



Blumenkohlreis mit Speck
1 Tasse- 163 kcal

Mittagessen

460 kcal, 43g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Zuckerfreie BBQ-Hähnchenflügel
12 Unze(n)- 461 kcal

Day 5

960 kcal ● 111g Protein (46%) ● 51g Fett (48%) ● 9g Kohlenhydrate (4%) ● 5g Ballaststoffe (2%)

Frühstück

255 kcal, 19g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal



Käse
1 oz- 114 kcal

Abendessen

360 kcal, 50g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



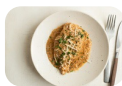
Schweinefilet
6 2/3 oz- 195 kcal



Blumenkohlreis mit Speck
1 Tasse- 163 kcal

Mittagessen

350 kcal, 41g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Marry Me Chicken
253 kcal



Butteriger Spinat-Blumenkohl-„Mince“
1 1/2 Tasse(n)- 96 kcal

Day 6

970 kcal ● 112g Protein (46%) ● 50g Fett (46%) ● 11g Kohlenhydrate (5%) ● 7g Ballaststoffe (3%)

Frühstück

175 kcal, 13g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal



Grünkohl und Eier
95 kcal

Abendessen

445 kcal, 58g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



In der Pfanne gebratener Tilapia
10 oz- 372 kcal



Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen
72 kcal

Mittagessen

350 kcal, 41g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Marry Me Chicken
253 kcal



Butteriger Spinat-Blumenkohl-„Mince“
1 1/2 Tasse(n)- 96 kcal

Day 7

1010 kcal ● 93g Protein (37%) ● 63g Fett (57%) ● 12g Kohlenhydrate (5%) ● 5g Ballaststoffe (2%)

Frühstück

175 kcal, 13g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Käse-Stick

1 Stück- 83 kcal



Grünkohl und Eier

95 kcal

Abendessen

445 kcal, 58g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



In der Pfanne gebratener Tilapia

10 oz- 372 kcal



Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen

72 kcal

Mittagessen

390 kcal, 22g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Einfache Zucchini-Rind-Pfanne

388 kcal

Andere

- ☐ gefrorener Blumenkohlreis
7 Tasse, gefroren (742g)
- ☐ Gefrorener Blumenkohl
5 Tasse (567g)
- ☐ Zuckerfreie Barbecue-Sauce
1 1/2 EL (23g)
- ☐ Half-and-Half (halb Sahne, halb Milch)
1/6 Tasse (mL)
- ☐ Italienische Gewürzmischung
1/4 EL (2g)
- ☐ Rinderhackfleisch (20% Fett)
4 oz (113g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
1 1/4 oz (mL)
- ☐ Olivenöl
1 3/4 oz (mL)
- ☐ Marinade
4 EL (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Knoblauch
10 1/2 Zehe(n) (31g)
- ☐ frischer Spinat
9 1/2 Tasse(n) (285g)
- ☐ Kale-Blätter
1/2 Tasse, gehackt (20g)
- ☐ Gefrorene grüne Bohnen
1 1/3 Tasse (161g)
- ☐ Zwiebel
1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)
- ☐ Zucchini
3/4 mittel (147g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenflügel, mit Haut, roh
1 3/4 lbs (795g)
- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
34 3/4 oz (971g)

Backwaren

- ☐ Backpulver
1/2 EL (8g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Butter
1/2 Stange (49g)
- ☐ Parmesan
1/4 Tasse (29g)
- ☐ Ei(er)
12 groß (600g)
- ☐ Vollmilch
1/6 Tasse(n) (mL)
- ☐ Käse
2 oz (57g)
- ☐ Käsestange
2 Stange (56g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Zitronenpfeffer
1 EL (7g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
3 1/2 g (3g)
- ☐ Salz
1/3 oz (9g)
- ☐ Paprika
1 g (1g)
- ☐ Zwiebelpulver
1 1/2 Prise (0g)

Rindfleischprodukte

- ☐ Hackfleisch, 93% mager
1/2 lbs (227g)

Schweinefleischprodukte

- ☐ Speck, roh
3 Scheibe(n) (85g)
- ☐ Schweinefilet, roh
6 2/3 oz (189g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
1/3 Tasse(n) (mL)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Tilapia, roh
1 1/4 lbs (560g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Einfach angebratener Spinat

50 kcal ● 2g Protein ● 4g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer
1/2 Prise, gemahlen (0g)
Salz
1/2 Prise (0g)
Oliveöl
1/4 EL (mL)
frischer Spinat
2 Tasse(n) (60g)
Knoblauch, gewürfelt
1/4 Zehe (1g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)
Salz
1 1/2 Prise (1g)
Oliveöl
3/4 EL (mL)
frischer Spinat
6 Tasse(n) (180g)
Knoblauch, gewürfelt
3/4 Zehe (2g)

1. Öl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen.
2. Knoblauch hinzufügen und ein bis zwei Minuten sautieren, bis er duftet.
3. Bei hoher Hitze Spinat, Salz und Pfeffer hinzufügen und schnell umrühren, bis der Spinat zusammengefallen ist.
4. Servieren.

Cremiges Rührei

182 kcal ● 13g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
2 groß (100g)
Salz
1 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)
Butter
1 TL (5g)
Vollmilch
1/8 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Ei(er)
6 groß (300g)
Salz
3 Prise (2g)
schwarzer Pfeffer
3 Prise, gemahlen (1g)
Butter
1 EL (14g)
Vollmilch
1/6 Tasse(n) (mL)

1. Eier, Milch, Salz und Pfeffer in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen, bis alles vermischt ist.
2. Butter in einer großen Antihaf-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bis sie heiß ist.
3. Die Eirmischung hineingießen.
4. Sobald die Eier zu stocken beginnen, unter leichtem Rühren zusammenschaben.
5. Vorgang wiederholen (ohne ständig umzurühren), bis das Rührei dick ist und keine flüssigen Eier mehr vorhanden sind.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Gekochte Eier

2 Ei(s) - 139 kcal ● 13g Protein ● 10g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
2 groß (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
4 groß (200g)

1. Hinweis: Vorgekochte Eier sind in vielen Supermärkten erhältlich, aber Sie können sie auch selbst aus rohen Eiern wie unten beschrieben zubereiten.
2. Die Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken.
3. Das Wasser zum Kochen bringen und weiterkochen, bis die Eier die gewünschte Garstufe erreicht haben. Typischerweise 6–7 Minuten ab dem Kochpunkt für weichgekochte Eier und 8–10 Minuten für hartgekochte Eier.
4. Die Eier pellen, nach Geschmack würzen (Salz, Pfeffer, Sriracha sind gut) und essen.

Käse

1 oz - 114 kcal ● 7g Protein ● 9g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Käse
1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Käse
2 oz (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Käse-Stick

1 Stück - 83 kcal ● 7g Protein ● 6g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Käsestange

1 Stange (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Käsestange

2 Stange (56g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Grünkohl und Eier

95 kcal ● 7g Protein ● 7g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

1/2 TL (mL)

Ei(er)

1 groß (50g)

Kale-Blätter

4 EL, gehackt (10g)

Salz

1/2 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

1 TL (mL)

Ei(er)

2 groß (100g)

Kale-Blätter

1/2 Tasse, gehackt (20g)

Salz

1 Prise (0g)

1. Eier in einer kleinen Schüssel aufschlagen und verquirlen.
2. Die Eier mit Salz würzen, die Grüns zerrupfen und mit den Eiern vermengen (für besonders feine grüne Eier die Mischung in einen Mixer geben und glatt mixen).
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
4. Die Eimischung hinzufügen und nach gewünschter Konsistenz garen.
5. Servieren.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

8 oz - 296 kcal ● 51g Protein ● 9g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1/2 lbs (224g)
Olivenöl
1/4 EL (mL)
Zitronenpfeffer
1/2 EL (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1 lbs (448g)
Olivenöl
1/2 EL (mL)
Zitronenpfeffer
1 EL (7g)

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.

Buttriger Blumenkohlreis

1 Tasse - 86 kcal ● 1g Protein ● 7g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Butter
2 TL (9g)
Gefrorener Blumenkohl
1 Tasse (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Butter
4 TL (18g)
Gefrorener Blumenkohl
2 Tasse (227g)

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

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Mariniertes Hähnchenbrustfilet

8 oz - 283 kcal ● 50g Protein ● 8g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (224g)

Marinade

4 EL (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.

Spinat-Blumenkohl-Hackfleisch

2 Tasse(n) - 142 kcal ● 6g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 2 Tasse(n)

gefrorener Blumenkohlreis

2 Tasse, gefroren (212g)

Öl

2 TL (mL)

Knoblauch, gewürfelt

2 Zehe(n) (6g)

frischer Spinat, gehackt

1 Tasse(n) (30g)

1. Den ,gerice'ten Blumenkohl gemäß Packungsanweisung zubereiten.
2. In der Zwischenzeit Spinat und Knoblauch fein hacken.
3. Wenn der Blumenkohl fertig und noch heiß ist, Spinat, Öl, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer hinzufügen. Gut vermischen.
4. Servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Zuckerfreie BBQ-Hähnchenflügel

12 Unze(n) - 461 kcal ● 43g Protein ● 32g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 12 Unze(n)

Zuckerfreie Barbecue-Sauce

1 1/2 EL (23g)

Hähnchenflügel, mit Haut, roh

3/4 lbs (341g)

1. Ofen auf 400 F (200 C) vorheizen.
 2. Die Flügel auf ein großes Backblech legen und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.
 3. Ca. 45 Minuten im Ofen garen, oder bis die Kerntemperatur 165 F (75 C) erreicht. Gießen Sie während des Garens ein paar Mal die Flüssigkeit aus der Pfanne ab, damit die Flügel knuspriger werden.
 4. Optional: Wenn das Hähnchen fast fertig ist, die Barbecuesauce in einen kleinen Topf geben und erhitzen, bis sie warm ist.
 5. Die Flügel aus dem Ofen nehmen, mit der Barbecuesauce vermengen, bis sie bedeckt sind.
 6. Servieren.
-

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Marry Me Chicken

253 kcal ● 36g Protein ● 11g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/3 lbs (149g)

Öl

1/2 TL (mL)

Gemüsebrühe (servierbereit)

1/6 Tasse(n) (mL)

Half-and-Half (halb Sahne, halb Milch)

1/8 Tasse (mL)

Parmesan

4 TL (8g)

Italienische Gewürzmischung

1/3 TL (1g)

Paprika

2/3 Prise (0g)

Zwiebelpulver

2/3 Prise (0g)

Knoblauch, fein gehackt

1/3 Zehe(n) (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

2/3 lbs (299g)

Öl

1 TL (mL)

Gemüsebrühe (servierbereit)

1/3 Tasse(n) (mL)

Half-and-Half (halb Sahne, halb Milch)

1/6 Tasse (mL)

Parmesan

2 2/3 EL (17g)

Italienische Gewürzmischung

1/4 EL (2g)

Paprika

1 1/3 Prise (0g)

Zwiebelpulver

1 1/3 Prise (0g)

Knoblauch, fein gehackt

2/3 Zehe(n) (2g)

1. Die Hähnchenbrust beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Das Hähnchen hinzufügen und 5–6 Minuten pro Seite braten, bis es durchgegart ist. Das Hähnchen auf einen Teller geben und beiseitestellen.
3. In derselben Pfanne Knoblauch hinzufügen und 1 Minute kochen, bis er duftet.
4. Brühe einrühren und dabei eventuell angebrannte Reste vom Pfannenboden lösen.
5. Half & Half, Parmesan, italienische Gewürze, Paprika und Zwiebelpulver hinzufügen. Unbedeckt 3–4 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce leicht eingedickt ist.
6. Das Hähnchen zurück in die Pfanne legen und mit der Sauce begießen. Weitere 5 Minuten köcheln lassen und dann servieren.

Butteriger Spinat-Blumenkohl-„Mince“

1 1/2 Tasse(n) - 96 kcal ● 5g Protein ● 6g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Butter

1/2 EL (7g)

gefrorener Blumenkohlreis

1 1/2 Tasse, gefroren (159g)

Knoblauch, fein gehackt

1 1/2 Zehe (5g)

frischer Spinat, grob gehackt

3/4 Tasse(n) (23g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Butter

1 EL (14g)

gefrorener Blumenkohlreis

3 Tasse, gefroren (318g)

Knoblauch, fein gehackt

3 Zehe (9g)

frischer Spinat, grob gehackt

1 1/2 Tasse(n) (45g)

1. Blumenkohlreis gemäß Packungsangabe zubereiten.
2. In der Zwischenzeit Spinat und Knoblauch fein hacken.
3. Wenn der Blumenkohlreis fertig und noch heiß ist, Spinat, Knoblauch, Butter sowie etwas Salz und Pfeffer hinzufügen. Gut vermengen, bis die Butter geschmolzen ist.
4. Servieren.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Einfache Zucchini-Rind-Pfanne

388 kcal ● 22g Protein ● 30g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Rinderhackfleisch (20% Fett)

4 oz (113g)

Öl

1/2 EL (mL)

Paprika

3 Prise (1g)

Zwiebel, gehackt

1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

Zucchini, dünn geschnitten

3/4 mittel (147g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Rindfleisch hinzufügen und kurz anbraten, bis es gerade gebräunt ist, etwa 5 Minuten. Mit Paprika und einer großzügigen Prise Salz/Pfeffer würzen.
2. Zucchinischeiben in die Pfanne geben und mit einem Deckel abdecken. 10–15 Minuten garen, bis die Zucchini weich ist. Servieren.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Spinat-Blumenkohl-Hackfleisch

1 Tasse(n) - 71 kcal ● 3g Protein ● 5g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

gefrorener Blumenkohlreis

16 EL, gefroren (106g)

Öl

1 TL (mL)

Knoblauch, gewürfelt

1 Zehe(n) (3g)

frischer Spinat, gehackt

1/2 Tasse(n) (15g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

gefrorener Blumenkohlreis

2 Tasse, gefroren (212g)

Öl

2 TL (mL)

Knoblauch, gewürfelt

2 Zehe(n) (6g)

frischer Spinat, gehackt

1 Tasse(n) (30g)

1. Den ,gerice'ten Blumenkohl gemäß Packungsanweisung zubereiten.
2. In der Zwischenzeit Spinat und Knoblauch fein hacken.
3. Wenn der Blumenkohl fertig und noch heiß ist, Spinat, Öl, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer hinzufügen. Gut vermischen.
4. Servieren.

Knoblauch-Parmesan-Wings

1/2 Pfund - 348 kcal ● 31g Protein ● 24g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenflügel, mit Haut, roh
1/2 lbs (227g)
Backpulver
1/4 EL (4g)
Butter
3 Prise (2g)
Parmesan
1 EL (6g)
Knoblauch, gewürfelt
1 Zehe(n) (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenflügel, mit Haut, roh
1 lbs (454g)
Backpulver
1/2 EL (8g)
Butter
1/4 EL (4g)
Parmesan
2 EL (13g)
Knoblauch, gewürfelt
2 Zehe(n) (6g)

1. Es gibt zwei Versionen dieses Rezepts. Eine ist sehr schnell/einfach, die Haut wird allerdings nicht sehr knusprig. Die andere dauert länger, ergibt sehr knusprige Haut und verwendet Backpulver.
2. SCHNELLE VERSION
3. Eine große Pfanne bei hoher Hitze erhitzen. Die Wings hinzufügen und jede Seite ein paar Minuten anbraten.
4. Hitze reduzieren und zugedeckt unter gelegentlichem Rühren etwa 20 Minuten garen, bis sie durch sind.
5. Butter, Knoblauch und Parmesan hinzufügen (in der schnellen Version wird kein Backpulver verwendet). Die Wings gründlich damit bedecken.
6. Servieren.
7. KNUSPRIGE HAUT-VERSION
8. Den Ofen auf 250°F (120°C) vorheizen.
9. Die Wings mit Küchenpapier trocken tupfen.
10. Wings und Backpulver in einen Plastikbeutel geben und schütteln, bis sie bedeckt sind.
11. Die Wings auf ein leicht gefettetes Backblech legen und 30 Minuten backen.
12. Anschließend die Temperatur auf 425°F (220°C) erhöhen und weitere 30–40 Minuten backen.
13. Wenn sie fertig sind, die Butter schmelzen, über die Wings geben und Knoblauch sowie Parmesan hinzufügen. Die Wings schwenken, bis sie vollständig bedeckt sind.
14. Servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Einfacher Rindfleisch-Burger

1 Burger - 166 kcal ● 24g Protein ● 8g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hackfleisch, 93% mager
4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hackfleisch, 93% mager
1/2 lbs (227g)

1. In einer Schüssel das Hackfleisch mit etwas Salz, Pfeffer und weiteren gewünschten Gewürzen würzen.
 2. Das Hackfleisch zu einer Burgerform formen und auf einem heißen Grill oder in einer Pfanne etwa 3–4 Minuten pro Seite grillen oder braten, bis der gewünschte Gargrad erreicht ist.
-

Blumenkohlreis mit Speck

1 Tasse - 163 kcal ● 11g Protein ● 11g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Speck, roh

1 Scheibe(n) (28g)

Gefrorener Blumenkohl

1 Tasse (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Speck, roh

2 Scheibe(n) (57g)

Gefrorener Blumenkohl

2 Tasse (227g)

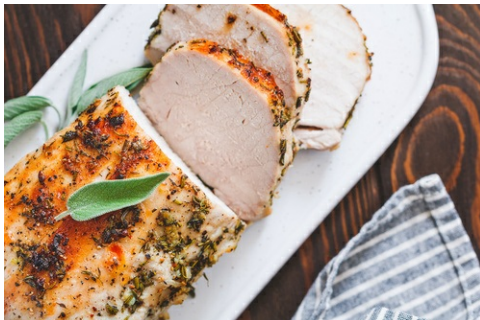
1. Gefrorenen Blumenkohlreis und Speck nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Sobald beides fertig ist, Speck klein schneiden und zusammen mit eventuell ausgetretenem Speckfett unter den Blumenkohlreis mischen.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Schweinefilet

6 2/3 oz - 195 kcal ● 40g Protein ● 4g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 6 2/3 oz

Schweinefilet, roh

6 2/3 oz (189g)

1. Backofen auf 350°F (180°C) vorheizen.
2. Wenn Ihr Schweinefilet ungewürzt ist, mit Salz/Pfeffer und beliebigen Kräutern oder Gewürzen würzen.
3. Auf ein Backblech legen und etwa 20–25 Minuten backen, oder bis die Kerntemperatur 160°F (72°C) erreicht.
4. Aus dem Ofen nehmen und etwa 5 Minuten ruhen lassen. Anschneiden und servieren.

Blumenkohlreis mit Speck

1 Tasse - 163 kcal ● 11g Protein ● 11g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse

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 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

In der Pfanne gebratener Tilapia

10 oz - 372 kcal ● 56g Protein ● 16g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Olivenöl

2 1/2 TL (mL)

schwarzer Pfeffer

1/2 TL, gemahlen (1g)

Salz

1/2 TL (3g)

Tilapia, roh

10 oz (280g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl

5 TL (mL)

schwarzer Pfeffer

1 TL, gemahlen (2g)

Salz

1 TL (5g)

Tilapia, roh

1 1/4 lbs (560g)

1. Tilapiafilets kalt abspülen und mit Papiertüchern trocken tupfen. Beide Seiten der Filets mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen; den Tilapia im heißen Öl braten, bis der Fisch sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt, etwa 4 Minuten pro Seite. Sofort servieren.

Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen

72 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise (0g)

Salz

1/2 Prise (0g)

Gefrorene grüne Bohnen

2/3 Tasse (81g)

Olivenöl

1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Salz

1 Prise (0g)

Gefrorene grüne Bohnen

1 1/3 Tasse (161g)

Olivenöl

2 TL (mL)

1. Grüne Bohnen gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

