

# Meal Plan - 1300 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

1251 kcal ● 170g Protein (54%) ● 55g Fett (39%) ● 13g Kohlenhydrate (4%) ● 7g Ballaststoffe (2%)

### Frühstück

200 kcal, 14g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Bacon**

4 Scheibe(n)- 202 kcal

### Mittagessen

440 kcal, 65g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen**

72 kcal



**Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer**

10 oz- 370 kcal

### Snacks

130 kcal, 20g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



**Schinken-Chips mit Salsa**

5 Scheiben- 131 kcal

### Abendessen

475 kcal, 71g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Einfach angebratener Spinat**

100 kcal



**Mariniertes Hähnchenbrustfilet**

10 2/3 oz- 377 kcal

## Day 2

1255 kcal ● 127g Protein (41%) ● 72g Fett (52%) ● 16g Kohlenhydrate (5%) ● 8g Ballaststoffe (2%)

### Frühstück

200 kcal, 14g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Bacon**

4 Scheibe(n)- 202 kcal

### Mittagessen

445 kcal, 23g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



**Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen**

72 kcal



**Einfacher Lachs**

3 oz- 192 kcal



**Zucchini-Nudeln mit Parmesan**

182 kcal

### Snacks

130 kcal, 20g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



**Schinken-Chips mit Salsa**

5 Scheiben- 131 kcal

### Abendessen

475 kcal, 71g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Einfach angebratener Spinat**

100 kcal



**Mariniertes Hähnchenbrustfilet**

10 2/3 oz- 377 kcal

## Day 3

1252 kcal ● 96g Protein (31%) ● 85g Fett (61%) ● 13g Kohlenhydrate (4%) ● 12g Ballaststoffe (4%)

### Frühstück

200 kcal, 14g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



#### Bacon

4 Scheibe(n)- 202 kcal

### Mittagessen

460 kcal, 21g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



#### Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n)- 222 kcal



#### Schinken-Tacos

2 Schinken-Taco(s)- 237 kcal

### Snacks

185 kcal, 9g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



#### Kürbiskerne

183 kcal

### Abendessen

410 kcal, 52g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



#### Zucchini-Nudeln mit Parmesan

91 kcal



#### Einfache Hähnchenbrust

8 oz- 317 kcal

## Day 4

1279 kcal ● 99g Protein (31%) ● 86g Fett (60%) ● 14g Kohlenhydrate (4%) ● 13g Ballaststoffe (4%)

### Frühstück

230 kcal, 17g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



#### Gekochte Eier

2 Ei(s)- 139 kcal



#### Sonnenblumenkerne

90 kcal

### Mittagessen

460 kcal, 21g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



#### Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n)- 222 kcal



#### Schinken-Tacos

2 Schinken-Taco(s)- 237 kcal

### Snacks

185 kcal, 9g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



#### Kürbiskerne

183 kcal

### Abendessen

410 kcal, 52g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



#### Zucchini-Nudeln mit Parmesan

91 kcal



#### Einfache Hähnchenbrust

8 oz- 317 kcal

## Day 5

1348 kcal ● 106g Protein (31%) ● 92g Fett (62%) ● 16g Kohlenhydrate (5%) ● 8g Ballaststoffe (2%)

### Frühstück

230 kcal, 17g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Gekochte Eier**

2 Ei(s)- 139 kcal



**Sonnenblumenkerne**

90 kcal

### Snacks

185 kcal, 9g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Kürbiskerne**

183 kcal

### Mittagessen

420 kcal, 41g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Geröstete Mandeln**

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



**Käse-Stick**

1 Stück- 83 kcal



**Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat**

228 kcal

### Abendessen

515 kcal, 40g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



**Rotisserie-Hähnchen & Tomatensalat**

514 kcal

## Day 6

1256 kcal ● 95g Protein (30%) ● 85g Fett (61%) ● 16g Kohlenhydrate (5%) ● 11g Ballaststoffe (3%)

### Frühstück

240 kcal, 20g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Einfach angebratener Spinat**

50 kcal



**Eier-Wrap mit Schinken und Käse**

1 Wrap(s)- 190 kcal

### Snacks

95 kcal, 9g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



**Selleriestangen**

1 Selleriestange- 7 kcal



**Schweineschwarten mit Salsa**

87 kcal

### Mittagessen

450 kcal, 34g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



**Zitronen-Knoblauch-Hähnchen-Zoodles**

268 kcal



**Pekannüsse**

1/4 Tasse- 183 kcal

### Abendessen

470 kcal, 32g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



**Käsiger Knoblauch-Lachs**

367 kcal



**Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli**

1 1/2 Tasse(n)- 105 kcal

## Day 7

1256 kcal ● 95g Protein (30%) ● 85g Fett (61%) ● 16g Kohlenhydrate (5%) ● 11g Ballaststoffe (3%)

### Frühstück

240 kcal, 20g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Einfach angebratener Spinat**  
50 kcal



**Eier-Wrap mit Schinken und Käse**  
1 Wrap(s)- 190 kcal

### Snacks

95 kcal, 9g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



**Selleriestangen**  
1 Selleriestange- 7 kcal



**Schweineschwartens mit Salsa**  
87 kcal

### Mittagessen

450 kcal, 34g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



**Zitronen-Knoblauch-Hähnchen-Zoodles**  
268 kcal



**Pekannüsse**  
1/4 Tasse- 183 kcal

### Abendessen

470 kcal, 32g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



**Käsiger Knoblauch-Lachs**  
367 kcal



**Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli**  
1 1/2 Tasse(n)- 105 kcal

## Schweinefleischprodukte

- ☐ bacon, gekocht  
12 Scheibe(n) (120g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ schwarzer Pfeffer  
1 g (1g)
- ☐ Salz  
3 g (3g)
- ☐ Zitronenpfeffer  
2 TL (4g)
- ☐ Knoblauchpulver  
2 Prise (1g)
- ☐ Zwiebelpulver  
2 Prise (1g)
- ☐ frischer Basilikum  
2 Blätter (1g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Gefrorene grüne Bohnen  
1 1/3 Tasse (161g)
- ☐ frischer Spinat  
13 1/2 Tasse(n) (405g)
- ☐ Knoblauch  
5 1/2 Zehe(n) (17g)
- ☐ Zucchini  
3 mittel (588g)
- ☐ Gurke  
1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)
- ☐ Tomaten  
1/2 groß, ganz (Ø ≈ 7,6 cm) (91g)
- ☐ Sellerie, roh  
2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli  
3 Tasse (273g)

## Fette und Öle

- ☐ Olivenöl  
3 oz (mL)
- ☐ Marinade  
2/3 Tasse (mL)
- ☐ Öl  
1 1/2 oz (mL)
- ☐ Salatdressing  
1 EL (mL)

## Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
4 lbs (1722g)

## Würste und Aufschnitt

- ☐ Schinkenaufschnitt  
16 Scheibe (368g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Salsa  
13 EL (234g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Lachs  
2/3 lbs (312g)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Parmesan  
1 1/2 oz (43g)
- ☐ Käse  
6 EL, geraspelt (42g)
- ☐ Ei(er)  
8 groß (400g)
- ☐ Käsestange  
1 Stange (28g)
- ☐ Butter  
1 EL (14g)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen  
3/4 Tasse (89g)
- ☐ Mandeln  
10 EL, ganz (89g)
- ☐ Sonnenblumenkerne  
1 oz (28g)
- ☐ Pekannüsse  
1/2 Tasse, Hälften (50g)

## Andere

- ☐ Guacamole, abgepackt  
1/2 Tasse (124g)
- ☐ Rotisserie-Hähnchen, gekocht  
6 oz (170g)
- ☐ Schweineschwarten  
1 oz (28g)

## Obst und Fruchtsäfte

☐ Zitronensaft  
1 1/6 fl oz (mL)

---

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Bacon

4 Scheibe(n) - 202 kcal ● 14g Protein ● 16g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**bacon, gekocht**  
4 Scheibe(n) (40g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**bacon, gekocht**  
12 Scheibe(n) (120g)

1. Hinweis: Befolgen Sie die Anweisungen auf der Verpackung, falls diese von den untenstehenden abweichen. Die Garzeit für Bacon hängt von der gewählten Methode und dem gewünschten Bräunungsgrad ab. Hier eine allgemeine Anleitung:
2. Herd (Pfanne): Mittlere Hitze: 8–12 Minuten, dabei gelegentlich wenden.
3. Ofen: 400°F (200°C): 15–20 Minuten auf einem mit Backpapier oder Folie ausgelegten Backblech.
4. Mikrowelle: Bacon zwischen Papiertüchern auf einen mikrowellengeeigneten Teller legen. Bei hoher Leistung 3–6 Minuten mikrowellen.

## 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.

## Sonnenblumenkerne

90 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sonnenblumenkerne**  
1/2 oz (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sonnenblumenkerne**  
1 oz (28g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 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)  
**Olivenöl**  
1/4 EL (mL)  
**frischer Spinat**  
2 Tasse(n) (60g)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
1/4 Zehe (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise, gemahlen (0g)  
**Salz**  
1 Prise (1g)  
**Olivenöl**  
1/2 EL (mL)  
**frischer Spinat**  
4 Tasse(n) (120g)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
1/2 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.

### Eier-Wrap mit Schinken und Käse

1 Wrap(s) - 190 kcal ● 18g Protein ● 13g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe





Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ei(er)**

2 groß (100g)

**Käse**

1 EL, geraspelt (7g)

**Schinkenaufschnitt, gehackt**

1 Scheibe (23g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Ei(er)**

4 groß (200g)

**Käse**

2 EL, geraspelt (14g)

**Schinkenaufschnitt, gehackt**

2 Scheibe (46g)

1. Eier aufschlagen und Eiweiß und Eigelb in separaten Schüsseln trennen.
2. Das Eiweiß leicht mit einer Gabel verquirlen und in eine kleine, gefettete, antihaftbeschichtete Pfanne über niedriger Hitze gießen, dabei darauf achten, dass die Masse gleichmäßig den Boden in Kreisform bedeckt.
3. Während das Eiweiß gart, zum Eigelb die Schinkenwürfel, den Käse und Salz/Pfeffer nach Geschmack geben. Gut vermischen.
4. Sobald das Eiweiß etwas gestockt ist, wenden und die andere Seite fertig garen.
5. Das Eiweiß-Tortilla entfernen und die Eigelb-Mischung in die Pfanne gießen. Garen, bis sie fertig ist.
6. Während das Eiweiß noch warm ist, als Tortilla verwenden und die Eigelb-Mischung hineingeben.
7. Aufrollen und servieren.
8. Zum Aufbewahren: Diese in Mengen herstellen, in Plastik einwickeln und im Kühlschrank lagern. Zum Verzehr vorsichtig in der Mikrowelle erwärmen.

---

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

---

### Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen

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



**schwarzer Pfeffer**

1/2 Prise (0g)

**Salz**

1/2 Prise (0g)

**Gefrorene grüne Bohnen**

2/3 Tasse (81g)

**Olivenöl**

1 TL (mL)

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

---

### Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

10 oz - 370 kcal ● 64g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 10 oz

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

10 oz (280g)

**Olivenöl**

1 TL (mL)

**Zitronenpfeffer**

2 TL (4g)

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.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

### Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen

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



#### **schwarzer Pfeffer**

1/2 Prise (0g)

#### **Salz**

1/2 Prise (0g)

#### **Gefrorene grüne Bohnen**

2/3 Tasse (81g)

#### **Olivenöl**

1 TL (mL)

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

### Einfacher Lachs

3 oz - 192 kcal ● 17g Protein ● 14g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 3 oz

#### **Lachs**

3 oz (85g)

#### **Öl**

1/2 TL (mL)

1. Lachs mit Öl einreiben und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Entweder in der Pfanne braten oder im Ofen backen:  
PFANNENBRATEN: Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Den Lachs in die Pfanne legen, bei Haut vorhanden zuerst mit der Hautseite nach unten. Etwa 3–4 Minuten auf jeder Seite braten, oder bis der Lachs goldbraun und durchgegart ist. BACKEN: Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen. Die gewürzten Lachsfilets auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. 12–15 Minuten backen, bis der Lachs sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt.
3. Servieren.

### Zucchini-Nudeln mit Parmesan

182 kcal ● 4g Protein ● 16g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



**Zucchini**  
1 mittel (196g)  
**Olivenöl**  
1 EL (mL)  
**Parmesan**  
1 EL (5g)

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.

## Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n) - 222 kcal ● 8g Protein ● 18g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Mandeln**  
4 EL, ganz (36g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Mandeln**  
1/2 Tasse, ganz (72g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Schinken-Tacos

2 Schinken-Taco(s) - 237 kcal ● 14g Protein ● 16g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Schinkenaufschnitt**  
2 Scheibe (46g)  
**Guacamole, abgepackt**  
4 EL (62g)  
**Salsa**  
2 EL (36g)  
**Käse**  
2 EL, geraspelt (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Schinkenaufschnitt**  
4 Scheibe (92g)  
**Guacamole, abgepackt**  
1/2 Tasse (124g)  
**Salsa**  
4 EL (72g)  
**Käse**  
4 EL, geraspelt (28g)

1. Alufolie verwenden, um den Schinken in Form einer Taco-Schale zu stützen.
2. Im Ofen ein paar Minuten grillen (Broil), bis er knusprig ist. Sie können zunächst etwas schlaff wirken, härten aber nach ein paar Minuten Abkühlzeit nach.
3. Guacamole, Salsa und Käse in die Schalen geben.
4. Servieren

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

### Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/8 Tasse(n)

#### Mandeln

2 EL, ganz (18g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Käse-Stick

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



Ergibt 1 Stück

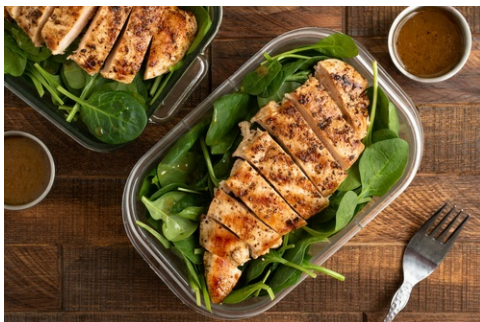
#### Käsestange

1 Stange (28g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat

228 kcal ● 30g Protein ● 10g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



#### frischer Spinat

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

#### Öl

1/4 EL (mL)

#### Salatdressing

1 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gehackt, gekocht

1/4 lbs (128g)

1. Hähnchenbrust mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Öl in einer Pfanne oder Grillpfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Hähnchen etwa 6–7 Minuten pro Seite oder bis es innen nicht mehr rosa ist garen. Wenn fertig, ein paar Minuten ruhen lassen und dann in Streifen schneiden.
3. Spinat anrichten und mit Hähnchen belegen.
4. Dressing beim Servieren darüberträufeln.



## Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Zitronen-Knoblauch-Hähnchen-Zoodles

268 kcal ● 32g Protein ● 13g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Butter**  
1/2 EL (7g)  
**Knoblauchpulver**  
1 Prise (0g)  
**Zwiebelpulver**  
1 Prise (0g)  
**Zitronensaft**  
1/2 EL (mL)  
**Öl**  
1/4 EL (mL)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 1/2 Zehe(n) (5g)  
**Zucchini, spiralisiert**  
1/2 mittel (98g)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, in mundgerechte Stücke geschnitten**  
5 oz (134g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Butter**  
1 EL (14g)  
**Knoblauchpulver**  
2 Prise (1g)  
**Zwiebelpulver**  
2 Prise (1g)  
**Zitronensaft**  
1 EL (mL)  
**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
3 Zehe(n) (9g)  
**Zucchini, spiralisiert**  
1 mittel (196g)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, in mundgerechte Stücke geschnitten**  
9 1/2 oz (269g)

1. Zucchini spiralieren, etwas Salz über die Zoodles streuen und sie zwischen Tüchern legen, um überschüssige Feuchtigkeit aufzunehmen. Beiseitestellen.
2. In einem kleinen Topf Butter und Knoblauch 1–2 Minuten erhitzen. Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Zitronensaft und eine Prise Salz einrühren. Sobald alles verbunden ist, die Hitze ausschalten und die Sauce beiseitestellen.
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und das Hähnchen hinzufügen. Gelegentlich umrühren und braten, bis es goldbraun ist und innen nicht mehr rosa.
4. Etwa die Hälfte der Sauce in die Pfanne geben und das Hähnchen damit überziehen. Hähnchen auf einen Teller geben und beiseitestellen.
5. Zucchini-Nudeln mit der restlichen Sauce in die Pfanne geben und ein paar Minuten sautieren, bis die Nudeln weich sind.
6. Nudeln und Hähnchen in eine Schüssel geben und servieren.

### Pekannüsse

1/4 Tasse - 183 kcal ● 2g Protein ● 18g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Pekannüsse**  
4 EL, Hälften (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Pekannüsse**  
1/2 Tasse, Hälften (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

---

### Schinken-Chips mit Salsa

5 Scheiben - 131 kcal ● 20g Protein ● 4g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Schinkenaufschnitt**  
5 Scheibe (115g)  
**Salsa**  
2 1/2 EL (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Schinkenaufschnitt**  
10 Scheibe (230g)  
**Salsa**  
5 EL (90g)

1. Schinken in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Im Toasterofen bei 400°F (200°C) backen oder in einer Pfanne mit Antihft-Spray braten.
3. Backen, bis die Ränder zu bräunen beginnen und der Schinken fester wird, ca. 6 Minuten.
4. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Beim Abkühlen werden sie noch fester.
5. Mit Salsa servieren.

---

## Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

---

### Kürbiskerne

183 kcal ● 9g Protein ● 15g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
4 EL (30g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
3/4 Tasse (89g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

## Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Selleriestangen

1 Selleriestange - 7 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### **Sellerie, roh**

1 Stiel, mittel (19–20 cm) (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Sellerie, roh**

2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

1. Sellerie in Stangen schneiden und servieren.

### Schweineschwarten mit Salsa

87 kcal ● 9g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### **Salsa**

2 EL (36g)

#### **Schweineschwarten**

1/2 oz (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Salsa**

4 EL (72g)

#### **Schweineschwarten**

1 oz (28g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Einfach angebratener Spinat

100 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise, gemahlen (0g)  
**Salz**  
1 Prise (1g)  
**Olivenöl**  
1/2 EL (mL)  
**frischer Spinat**  
4 Tasse(n) (120g)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
1/2 Zehe (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise, gemahlen (1g)  
**Salz**  
2 Prise (2g)  
**Olivenöl**  
1 EL (mL)  
**frischer Spinat**  
8 Tasse(n) (240g)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
1 Zehe (3g)

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.

### Mariniertes Hähnchenbrustfilet

10 2/3 oz - 377 kcal ● 67g Protein ● 11g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
2/3 lbs (299g)  
**Marinade**  
1/3 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1 1/3 lbs (597g)  
**Marinade**  
2/3 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 werfen, 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 werfen, und unter dem Grill/grillen, bis es innen nicht mehr rosa ist, in der Regel 4–8 Minuten pro Seite.

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Zucchini-Nudeln mit Parmesan

91 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zucchini**  
1/2 mittel (98g)  
**Olivenöl**  
1/2 EL (mL)  
**Parmesan**  
1/2 EL (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zucchini**  
1 mittel (196g)  
**Olivenöl**  
1 EL (mL)  
**Parmesan**  
1 EL (5g)

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.

### Einfache Hähnchenbrust

8 oz - 317 kcal ● 50g Protein ● 13g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1/2 lbs (224g)  
**Öl**  
1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1 lbs (448g)  
**Öl**  
1 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.

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

### Rotisserie-Hähnchen & Tomatensalat

514 kcal ● 40g Protein ● 37g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



**Rotisserie-Hähnchen, gekocht**  
6 oz (170g)  
**Olivenöl**  
1 EL (mL)  
**Zitronensaft**  
1 TL (mL)  
**Gurke, in Scheiben geschnitten**  
1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)  
**Tomaten, in Spalten geschnitten**  
1/2 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (91g)

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.

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Käsiger Knoblauch-Lachs

367 kcal ● 28g Protein ● 27g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Parmesan**  
2 1/2 EL (17g)  
**Lachs**  
4 oz (113g)  
**Zitronensaft**  
1/2 EL (mL)  
**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**frischer Basilikum, gehackt**  
1 Blätter (1g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1/2 Zehe(n) (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Parmesan**  
1/3 Tasse (33g)  
**Lachs**  
1/2 lbs (227g)  
**Zitronensaft**  
1 EL (mL)  
**Öl**  
1 EL (mL)  
**frischer Basilikum, gehackt**  
2 Blätter (1g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 Zehe(n) (3g)

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.

### Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

1 1/2 Tasse(n) - 105 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**schwarzer Pfeffer**

3/4 Prise (0g)

**Salz**

3/4 Prise (0g)

**Gefrorener Brokkoli**

1 1/2 Tasse (137g)

**Olivenöl**

1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**

1 1/2 Prise (0g)

**Salz**

1 1/2 Prise (1g)

**Gefrorener Brokkoli**

3 Tasse (273g)

**Olivenöl**

1 EL (mL)

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