

# Meal Plan - 1400-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** 1372 kcal ● 117g Protein (34%) ● 91g Fett (59%) ● 17g Kohlenhydrate (5%) ● 5g Ballaststoffe (2%)

## Frühstück

235 kcal, 16g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Ziegenkäse & Tomaten Mini-Ei-Muffin**  
2 Mini-Muffin(s)- 122 kcal



**Käse**  
1 oz- 114 kcal

## Snacks

180 kcal, 14g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Zuckerschoten**  
1/2 Tasse- 14 kcal



**Käse-Stick**  
2 Stück- 165 kcal

## Mittagessen

465 kcal, 47g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



**Hähnchenschenkel mit Thymian & Limette**  
368 kcal



**Gebratene Champignons**  
4 oz Champignons- 95 kcal

## Abendessen

495 kcal, 40g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



**Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen**  
108 kcal



**Gebackene Hähnchenschenkel**  
6 oz- 385 kcal

**Day 2** 1376 kcal ● 113g Protein (33%) ● 93g Fett (61%) ● 16g Kohlenhydrate (5%) ● 5g Ballaststoffe (1%)

## Frühstück

235 kcal, 16g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Ziegenkäse & Tomaten Mini-Ei-Muffin**  
2 Mini-Muffin(s)- 122 kcal



**Käse**  
1 oz- 114 kcal

## Snacks

180 kcal, 14g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Zuckerschoten**  
1/2 Tasse- 14 kcal



**Käse-Stick**  
2 Stück- 165 kcal

## Mittagessen

465 kcal, 47g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



**Hähnchenschenkel mit Thymian & Limette**  
368 kcal



**Gebratene Champignons**  
4 oz Champignons- 95 kcal

## Abendessen

500 kcal, 36g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



**Gekochte Eier**  
4 Ei(s)- 277 kcal



**Roastbeef-&-Blauschimmelkäse-Salat**  
220 kcal

**Day 3** 1408 kcal ● 105g Protein (30%) ● 97g Fett (62%) ● 16g Kohlenhydrate (5%) ● 13g Ballaststoffe (4%)

## Frühstück

235 kcal, 16g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Ziegenkäse & Tomaten Mini-Ei-Muffin**  
2 Mini-Muffin(s)- 122 kcal



**Käse**  
1 oz- 114 kcal

## Snacks

185 kcal, 21g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Zuckerarmes griechisches Joghurt**  
1 Behälter(s)- 78 kcal



**Käsiges Schinken-Röllchen**  
1 Rolle(n)- 108 kcal

## Mittagessen

495 kcal, 34g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



**Walnüsse**  
1/6 Tasse(n)- 131 kcal



**Schinken-Bacon-Avocado-Salatblatt-Wrap**  
1 Wrap(s)- 365 kcal

## Abendessen

490 kcal, 35g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Einfache Hähnchenschenkel**  
6 oz- 255 kcal



**Tomaten-Avocado-Salat**  
235 kcal

**Day 4** 1452 kcal ● 109g Protein (30%) ● 100g Fett (62%) ● 15g Kohlenhydrate (4%) ● 13g Ballaststoffe (4%)

## Frühstück

280 kcal, 20g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



**Speck-Omelett**  
280 kcal

## Snacks

185 kcal, 21g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Zuckerarmes griechisches Joghurt**  
1 Behälter(s)- 78 kcal



**Käsiges Schinken-Röllchen**  
1 Rolle(n)- 108 kcal

## Mittagessen

495 kcal, 34g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



**Walnüsse**  
1/6 Tasse(n)- 131 kcal



**Schinken-Bacon-Avocado-Salatblatt-Wrap**  
1 Wrap(s)- 365 kcal

## Abendessen

490 kcal, 35g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Einfache Hähnchenschenkel**  
6 oz- 255 kcal



**Tomaten-Avocado-Salat**  
235 kcal

**Day 5** 1383 kcal ● 120g Protein (35%) ● 92g Fett (60%) ● 15g Kohlenhydrate (4%) ● 3g Ballaststoffe (1%)

## Frühstück

280 kcal, 20g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



### Speck-Omelett

280 kcal

## Mittagessen

430 kcal, 44g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



### Hähnchenwurst

3 Stück- 381 kcal



### Einfach angebratener Spinat

50 kcal

## Snacks

160 kcal, 17g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



### Schinken-, Käse- und Spinat-Taschen

3 Tasche(n)- 158 kcal

## Abendessen

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



### Rotisserie-Hähnchen & Tomatensalat

514 kcal

**Day 6** 1379 kcal ● 109g Protein (32%) ● 93g Fett (61%) ● 16g Kohlenhydrate (5%) ● 10g Ballaststoffe (3%)

## Frühstück

275 kcal, 9g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



### Bacon-Avocado "Toast"

2 Scheiben- 276 kcal

## Mittagessen

430 kcal, 44g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



### Hähnchenwurst

3 Stück- 381 kcal



### Einfach angebratener Spinat

50 kcal

## Snacks

160 kcal, 17g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



### Schinken-, Käse- und Spinat-Taschen

3 Tasche(n)- 158 kcal

## Abendessen

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



### Rotisserie-Hähnchen & Tomatensalat

514 kcal

**Day 7** 1379 kcal ● 106g Protein (31%) ● 93g Fett (61%) ● 15g Kohlenhydrate (4%) ● 14g Ballaststoffe (4%)

## Frühstück

275 kcal, 9g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



### Bacon-Avocado "Toast"

2 Scheiben- 276 kcal

## Mittagessen

430 kcal, 31g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



### Honig-Senf-Hähnchenschenkel mit Haut

4 oz- 279 kcal



### Einfach angebratener Spinat

149 kcal

## Abendessen

515 kcal, 49g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



### Klassisches Steak

8 oz Steak- 475 kcal



### Zuckerschoten

41 kcal

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Zuckerschoten  
1 Tasse, ganz (63g)
- Tomaten  
3 1/4 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (396g)
- Pilze  
1/2 lbs (227g)
- Gefrorene grüne Bohnen  
1 Tasse (121g)
- Römersalat  
2 Blatt außen (56g)
- Zwiebel  
2 EL, fein gehackt (30g)
- frischer Spinat  
1 1/4 Packung (ca. 285 g) (345g)
- Gurke  
1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)
- Knoblauch  
1 1/4 Zehe (4g)
- Gefrorene Zuckerschoten  
2/3 Tasse (96g)

## Milch- und Eierprodukte

- Käsestange  
4 Stange (112g)
- Ei(er)  
11 groß (550g)
- Ziegenkäse  
3 EL (42g)
- Käse  
1/2 lbs (218g)
- Blauschimmelkäse  
1/2 oz (14g)

## Getränke

- Wasser  
1 EL (mL)

## Geflügelprodukte

- Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut  
1 3/4 lbs (794g)
- Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh  
10 oz (284g)

## Gewürze und Kräuter

## Obst und Fruchtsäfte

- Limettensaft  
4 EL (mL)
- Avocados  
2 1/2 Avocado(s) (503g)
- Zitronensaft  
2 TL (mL)

## Fette und Öle

- Öl  
2 3/4 EL (mL)
- Olivenöl  
2 1/3 oz (mL)
- Caesar-Dressing  
4 TL (20g)

## Andere

- Gemischte Blattsalate  
2 1/2 oz (71g)
- Griechischer Joghurt mit reduziertem Zuckergehalt, aromatisiert  
2 Behälter (300g)
- Rotisserie-Hähnchen, gekocht  
3/4 lbs (340g)

## Würste und Aufschnitt

- Roastbeef-Aufschnitt  
1 oz (28g)
- Schinkenaufschliff  
17 oz (480g)
- Hähnchenwurst, gekocht  
6 Wurst (504g)

## Nuss- und Samenprodukte

- Walnüsse  
6 EL, ohne Schale (38g)

## Schweinefleischprodukte

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

## Süßwaren

- Honig  
1/4 EL (5g)

- Thymian, getrocknet  
1/8 oz (1g)
- schwarzer Pfeffer  
2 g (2g)
- Salz  
1/6 oz (6g)
- Knoblauchpulver  
4 Prise (2g)
- brauner Delikatesssenf  
1 TL (6g)

#### Rindfleischprodukte

- Sirloin-Steak, roh  
1/2 lbs (227g)

## Frühstück 1 ↗

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Ziegenkäse & Tomaten Mini-Ei-Muffin

2 Mini-Muffin(s) - 122 kcal ● 9g Protein ● 9g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**  
1 TL (mL)  
**Ei(er)**  
1 groß (50g)  
**Ziegenkäse**  
3 TL (14g)  
**Tomaten, gehackt**  
1 Scheibe(n), dünn/klein (15g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Wasser**  
1 EL (mL)  
**Ei(er)**  
3 groß (150g)  
**Ziegenkäse**  
3 EL (42g)  
**Tomaten, gehackt**  
3 Scheibe(n), dünn/klein (45g)

1. Heize den Ofen auf 375°F (190°C) vor.
2. Verquirle Eier, Wasser und etwas Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel. Rühre Ziegenkäse und Tomate unter.
3. Verwende Silikon-Backförmchen oder fette ein Muffinblech mit Antihaft-Spray ein (nutze die gleiche Anzahl Muffins wie in den Rezeptdetails angegeben). Fülle die Muffinformen mit der Eimischung etwa halbhoch.
4. Backe 15 Minuten, bis das Ei gestockt und die Oberseite golden ist. Servieren.
5. Meal Prep Hinweis: Lass Reste auf Raumtemperatur abkühlen und verpacke sie dann oder lagere sie in einem luftdichten Behälter. Bewahre die Muffins bis zu 3–4 Tage im Kühlschrank auf. Alternativ einzelne Muffins einpacken und einfrieren. Zum Aufwärmen Muffins auspacken und kurz in der Mikrowelle erwärmen.

### Käse

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Käse**  
1 oz (28g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Käse**  
3 oz (85g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Frühstück 2 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Speck-Omelett

280 kcal ● 20g Protein ● 22g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Olivenöl**  
1 TL (mL)  
**Ei(er)**  
2 groß (100g)  
**bacon, gekocht, gekocht und gehackt**  
2 Scheibe(n) (20g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Olivenöl**  
2 TL (mL)  
**Ei(er)**  
4 groß (200g)  
**bacon, gekocht, gekocht und gehackt**  
4 Scheibe(n) (40g)

1. Eier mit etwas Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel verquirlen, bis sie gut verbunden sind.
2. Öl in einer 15–20 cm Antihaft-Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen, bis es heiß ist. Die Pfanne kippen, um den Boden zu bedecken.
3. Eimischung einfüllen.
4. Gegarte Teile vorsichtig vom Rand zur Mitte schieben, damit ungegartete Eier an die heiße Pfannenoberfläche gelangen.
5. Weiter garen, dabei die Pfanne kippen und die gegarten Teile bei Bedarf vorsichtig bewegen.
6. Nach ein paar Minuten den gehackten Speck auf eine Hälfte des Omeletts geben.
7. Weitergaren, bis kein flüssiges Ei mehr vorhanden ist. Omelett halbmondförmig zusammenklappen und auf einen Teller schieben.

## Frühstück 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Bacon-Avocado "Toast"

2 Scheiben - 276 kcal ● 9g Protein ● 23g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**bacon, gekocht**  
2 Scheibe(n) (20g)  
**Avocados**  
1/2 Avocado(s) (101g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**bacon, gekocht**  
4 Scheibe(n) (40g)  
**Avocados**  
1 Avocado(s) (201g)

1. Bacon nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Währenddessen die Avocado mit einer Gabel zerdrücken.
3. Wenn der Bacon fertig ist, in mundgerechte Stücke schneiden und eine großzügige Menge Avocado darauf geben.
4. Servieren.

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Hähnchenschenkel mit Thymian & Limette

368 kcal ● 43g Protein ● 21g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut**  
1/2 lb (227g)  
**Thymian, getrocknet**  
2 Prise, Blätter (0g)  
**Limettensaft**  
1 EL (mL)  
**Öl**  
1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut**  
1 lb (454g)  
**Thymian, getrocknet**  
4 Prise, Blätter (1g)  
**Limettensaft**  
2 EL (mL)  
**Öl**  
1 EL (mL)

1. Heize den Ofen auf 375°F (190°C) vor. Hinweis: Wenn du das Hähnchen marinierst (optional), kannst du mit dem Vorheizen warten.
2. Vermische in einer kleinen Schüssel Öl, Limettensaft, Thymian und etwas Salz und Pfeffer.
3. Lege das Hähnchen mit der glatten Seite nach unten in eine kleine Auflaufform. Löffle die Thymian-Limetten-Mischung gleichmäßig über das Hähnchen.
4. Optional: Decke die Form mit Frischhaltefolie ab und lasse das Hähnchen 1 Stunde bis über Nacht im Kühlschrank marinieren.
5. Entferne ggf. die Folie und backe das Hähnchen 30–40 Minuten oder bis es durchgegart ist.
6. Gib das Hähnchen auf einen Teller, löffle die Sauce darüber und serviere.

### Gebratene Champignons

4 oz Champignons - 95 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Pilze, in Scheiben geschnitten**  
4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
1 EL (mL)  
**Pilze, in Scheiben geschnitten**  
1/2 lbs (227g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Champignons in die Pfanne geben und braten, bis sie weich sind, etwa 5–10 Minuten.
3. Mit Salz/Pfeffer und beliebigen Gewürzen oder Kräutern würzen. Servieren.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Walnüsse

1/6 Tasse(n) - 131 kcal ● 3g Protein ● 12g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Walnüsse**  
3 EL, ohne Schale (19g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Walnüsse**  
6 EL, ohne Schale (38g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Schinken-Bacon-Avocado-Salatblatt-Wrap

1 Wrap(s) - 365 kcal ● 31g Protein ● 24g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Schinkenaufschmitt**  
4 oz (113g)  
**bacon, gekocht**  
2 Scheibe(n) (20g)  
**Römersalat**  
1 Blatt außen (28g)  
**Käse**  
2 EL, geraspelt (14g)  
**Avocados, in Scheiben geschnitten**  
1/4 Avocado(s) (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Schinkenaufschmitt**  
1/2 lbs (227g)  
**bacon, gekocht**  
4 Scheibe(n) (40g)  
**Römersalat**  
2 Blatt außen (56g)  
**Käse**  
4 EL, geraspelt (28g)  
**Avocados, in Scheiben geschnitten**  
1/2 Avocado(s) (101g)

1. Den Speck gemäß den Angaben auf der Verpackung zubereiten.
2. Schinken, Speck, Avocado und Käse in die Mitte des Salatblatts legen. Einwickeln. Servieren.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Hähnchenwurst

3 Stück - 381 kcal ● 42g Protein ● 21g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hähnchenwurst, gekocht**  
3 Wurst (252g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hähnchenwurst, gekocht**  
6 Wurst (504g)

1. Kurz in der Pfanne, auf dem Grill oder in der Mikrowelle erhitzen und genießen.

### 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.

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 7 essen

### Honig-Senf-Hähnchenschenkel mit Haut

4 oz - 279 kcal ● 26g Protein ● 17g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 4 oz

**brauner Delikatesssenf**

1 TL (6g)

**Honig**

1/4 EL (5g)

**Thymian, getrocknet**

2 Prise, gemahlen (0g)

**Salz**

1/2 Prise (0g)

**Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh**

4 oz (113g)

1. Ofen auf 375 F (190 C) vorheizen.

2. Honig, Senf, Thymian und Salz in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen. Die Hähnchenschenkel hinzufügen und damit bestreichen.

3. Die Hähnchenschenkel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

4. Hähnchen 40–45 Minuten rösten, bis es durchgegart ist. Vor dem Servieren 4–6 Minuten ruhen lassen.

### Einfach angebratener Spinat

149 kcal ● 5g Protein ● 11g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



**schwarzer Pfeffer**

1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

**Salz**

1 1/2 Prise (1g)

**Olivenöl**

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 zusammengefalten ist.

4. Servieren.

## Snacks 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Zuckerschoten

1/2 Tasse - 14 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zuckerschoten**  
1/2 Tasse, ganz (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zuckerschoten**  
1 Tasse, ganz (63g)

1. Nach Belieben mit Salz würzen und roh servieren.

### Käse-Stick

2 Stück - 165 kcal ● 13g Protein ● 11g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Käsestange**  
2 Stange (56g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Käsestange**  
4 Stange (112g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Snacks 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Zuckerarmes griechisches Joghurt

1 Behälter(s) - 78 kcal ● 12g Protein ● 2g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Griechischer Joghurt mit reduziertem Zuckergehalt, aromatisiert**  
1 Behälter (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Griechischer Joghurt mit reduziertem Zuckergehalt, aromatisiert**  
2 Behälter (300g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Käseige Schinken-Röllchen

1 Rolle(n) - 108 kcal ● 9g Protein ● 8g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Käse**  
3 EL, geraspelt (21g)  
**Schinkenaufschliff**  
1 Scheibe (23g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Käse**  
6 EL, geraspelt (42g)  
**Schinkenaufschliff**  
2 Scheibe (46g)

1. Schinkenfleischscheibe flach auslegen und den Käse gleichmäßig auf der Oberfläche verteilen.
2. Den Schinken aufrollen.
3. Für 30 Sekunden in die Mikrowelle geben, bis er warm ist und der Käse zu schmelzen beginnt.
4. Servieren.
5. Hinweis: Zum Meal-Prepping Schritt 1 und 2 durchführen, jedes Röllchen in Plastik einwickeln und im Kühlschrank aufbewahren. Beim Verzehr aus der Folie nehmen und in der Mikrowelle erwärmen.

## Snacks 3 ↗

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### Schinken-, Käse- und Spinat-Taschen

3 Tasche(n) - 158 kcal ● 17g Protein ● 9g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Schinkenaufschmitt**  
3 Scheibe (69g)  
**Käse**  
3 EL, geraspelt (21g)  
**frischer Spinat**  
15 Blätter (15g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Schinkenaufschmitt**  
9 Scheibe (207g)  
**Käse**  
1/2 Tasse, geraspelt (63g)  
**frischer Spinat**  
45 Blätter (45g)

1. Eine Scheibe Schinken flach auslegen.
2. Einen Esslöffel Käse und etwa 5 Spinatblätter auf eine Hälfte der Scheibe legen.
3. Die andere Hälfte darüberklappen.
4. Sie können die Tasche so essen oder in einer Pfanne jede Seite 1–2 Minuten braten, bis sie warm und leicht gebräunt ist.

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen

108 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



**schwarzer Pfeffer**  
3/4 Prise (0g)  
**Salz**  
3/4 Prise (0g)  
**Gefrorene grüne Bohnen**  
1 Tasse (121g)  
**Olivenöl**  
1/2 EL (mL)

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

### Gebackene Hähnchenschenkel

6 oz - 385 kcal ● 38g Protein ● 26g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 6 oz

**Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh**  
6 oz (170g)  
**Thymian, getrocknet**  
1/2 Prise, gemahlen (0g)

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.

---

## Abendessen 2 ↗

An Tag 2 essen

### Gekochte Eier

4 Ei(s) - 277 kcal ● 25g Protein ● 19g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 4 Ei(s)

**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.

## Roastbeef-&Blauschimmelkäse-Salat

220 kcal ● 11g Protein ● 17g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



### Gemischte Blattsalate

2 1/2 oz (71g)

### Blauschimmelkäse

1/2 oz (14g)

### Caesar-Dressing

4 TL (20g)

### Tomaten, gehackt

1/4 groß, ganz ( $\varnothing \approx 7,6$  cm) (46g)

### Roastbeef-Aufchnitt, in Streifen geschnitten

1 oz (28g)

1. Grünes Blattgemüse, Roastbeef, Tomate und Käse in einer großen Schüssel vermengen.

2. Beim Servieren mit Dressing beträufeln.

## Abendessen 3 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Einfache Hähnchenschenkel

6 oz - 255 kcal ● 32g Protein ● 14g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



#### Für eine einzelne Mahlzeit:

##### Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut

6 oz (170g)

##### Öl

1/4 EL (mL)

#### Für alle 2 Mahlzeiten:

##### Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut

3/4 lbs (340g)

##### Öl

1/2 EL (mL)

1. Hähnchenschenkel mit Öl, Salz, Pfeffer und gewünschten Gewürzen einreiben.
2. Die Schenkel entweder in einer Pfanne oder Grillpfanne für 4–5 Minuten auf jeder Seite braten, bis sie innen nicht mehr rosa sind, oder den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen und etwa 20 Minuten backen, bis die Kerntemperatur 165°F (74°C) erreicht.
3. Servieren.

### Tomaten-Avocado-Salat

235 kcal ● 3g Protein ● 18g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zwiebel**  
1 EL, fein gehackt (15g)  
**Limettensaft**  
1 EL (mL)  
**Olivenöl**  
1/4 EL (mL)  
**Knoblauchpulver**  
2 Prise (1g)  
**Salz**  
2 Prise (2g)  
**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise, gemahlen (1g)  
**Avocados, gewürfelt**  
1/2 Avocado(s) (101g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
1/2 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zwiebel**  
2 EL, fein gehackt (30g)  
**Limettensaft**  
2 EL (mL)  
**Olivenöl**  
1/2 EL (mL)  
**Knoblauchpulver**  
4 Prise (2g)  
**Salz**  
4 Prise (3g)  
**schwarzer Pfeffer**  
4 Prise, gemahlen (1g)  
**Avocados, gewürfelt**  
1 Avocado(s) (201g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
1 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (123g)

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.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Rotisserie-Hähnchen & Tomatensalat

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**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 ( $\varnothing \approx 7,6$  cm) (91g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Rotisserie-Hähnchen, gekocht**  
3/4 lbs (340g)  
**Olivenöl**  
2 EL (mL)  
**Zitronensaft**  
2 TL (mL)  
**Gurke, in Scheiben geschnitten**  
1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)  
**Tomaten, in Spalten geschnitten**  
1 groß, ganz ( $\varnothing \approx 7,6$  cm) (182g)

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

## Abendessen 5 ↗

An Tag 7 essen

### Klassisches Steak

8 oz Steak - 475 kcal ● 46g Protein ● 32g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz Steak

Öl  
1/4 EL (mL)  
**Sirloin-Steak, roh**  
1/2 lbs (227g)

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.

### Zuckerschoten

41 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



**Gefrorene Zuckerschoten**  
2/3 Tasse (96g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.