

Meal Plan - 1500-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

1462 kcal ● 148g Protein (41%) ● 88g Fett (54%) ● 13g Kohlenhydrate (4%) ● 7g Ballaststoffe (2%)

Frühstück

225 kcal, 17g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Ei & Käse Mini-Muffin

4 Mini-Muffin(s)- 224 kcal

Mittagessen

520 kcal, 47g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Rinderbraten

330 kcal



Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten

191 kcal

Snacks

215 kcal, 17g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Käsige Schinken-Röllchen

2 Rolle(n)- 216 kcal

Abendessen

500 kcal, 67g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Einfache Hähnchenbrust

10 oz- 397 kcal



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

1 1/2 Tasse(n)- 105 kcal

Day 2

1484 kcal ● 166g Protein (45%) ● 83g Fett (50%) ● 14g Kohlenhydrate (4%) ● 5g Ballaststoffe (1%)

Frühstück

225 kcal, 17g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Ei & Käse Mini-Muffin

4 Mini-Muffin(s)- 224 kcal

Mittagessen

520 kcal, 47g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Rinderbraten

330 kcal



Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten

191 kcal

Snacks

215 kcal, 17g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Käsige Schinken-Röllchen

2 Rolle(n)- 216 kcal

Abendessen

525 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Geröstete Tomaten

1/2 Tomate(n)- 30 kcal



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

13 1/3 oz- 494 kcal

Day 3

1495 kcal ● 153g Protein (41%) ● 90g Fett (54%) ● 15g Kohlenhydrate (4%) ● 3g Ballaststoffe (1%)

Frühstück

235 kcal, 25g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Zuckerarmes griechisches Joghurt
1 Behälter(s)- 78 kcal



Einfache Rühreier
2 Ei(er)- 159 kcal

Snacks

215 kcal, 17g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Käsiges Schinken-Röllchen
2 Rolle(n)- 216 kcal

Mittagessen

520 kcal, 26g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Käsiges Zucchini-Nudeln
262 kcal



Italienische Wurst
1 Stück- 257 kcal

Abendessen

525 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Geröstete Tomaten
1/2 Tomate(n)- 30 kcal



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer
13 1/3 oz- 494 kcal

Day 4

1451 kcal ● 103g Protein (28%) ● 104g Fett (65%) ● 19g Kohlenhydrate (5%) ● 7g Ballaststoffe (2%)

Frühstück

235 kcal, 25g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Zuckerarmes griechisches Joghurt
1 Behälter(s)- 78 kcal



Einfache Rühreier
2 Ei(er)- 159 kcal

Snacks

195 kcal, 10g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Schweineschwartens mit Salsa
87 kcal



Macadamianüsse
109 kcal

Mittagessen

520 kcal, 26g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Käsiges Zucchini-Nudeln
262 kcal



Italienische Wurst
1 Stück- 257 kcal

Abendessen

500 kcal, 42g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Buffalo-Hähnchensalat
316 kcal



Pekannüsse
1/4 Tasse- 183 kcal

Day 5

1471 kcal ● 107g Protein (29%) ● 105g Fett (64%) ● 14g Kohlenhydrate (4%) ● 9g Ballaststoffe (3%)

Frühstück

290 kcal, 20g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Brokkoli- und Cheddar-Ei-Muffins
3 Muffins- 289 kcal

Snacks

195 kcal, 10g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Schweineschwarten mit Salsa
87 kcal



Macadamianüsse
109 kcal

Mittagessen

535 kcal, 39g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli
1 Tasse(n)- 70 kcal



Buffalo-Drumsticks
8 oz- 467 kcal

Abendessen

450 kcal, 38g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Zucchini-Nudeln mit Knoblauch
245 kcal



Einfache Garnelen
6 oz- 205 kcal

Day 6

1459 kcal ● 143g Protein (39%) ● 89g Fett (55%) ● 15g Kohlenhydrate (4%) ● 7g Ballaststoffe (2%)

Frühstück

290 kcal, 20g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Brokkoli- und Cheddar-Ei-Muffins
3 Muffins- 289 kcal

Snacks

160 kcal, 7g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Macadamianüsse
109 kcal



Schinken-, Käse- und Spinat-Taschen
1 Tasche(n)- 53 kcal

Mittagessen

560 kcal, 78g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten
85 kcal



Hähnchenbrust mit Balsamico
12 oz- 473 kcal

Abendessen

450 kcal, 38g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Zucchini-Nudeln mit Knoblauch
245 kcal



Einfache Garnelen
6 oz- 205 kcal

Day 7

1520 kcal ● 168g Protein (44%) ● 82g Fett (48%) ● 17g Kohlenhydrate (4%) ● 11g Ballaststoffe (3%)

Frühstück

290 kcal, 20g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Brokkoli- und Cheddar-Ei-Muffins
3 Muffins- 289 kcal

Mittagessen

560 kcal, 78g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten
85 kcal



Hähnchenbrust mit Balsamico
12 oz- 473 kcal

Snacks

160 kcal, 7g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Macadamianüsse
109 kcal



Schinken-, Käse- und Spinat-Taschen
1 Tasche(n)- 53 kcal

Abendessen

510 kcal, 64g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Ein-Pfannen-geröstetes Hähnchen & Gemüse
447 kcal



Butteriger Spinat-Blumenkohl-„Mince“
1 Tasse(n)- 64 kcal

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Käse
1/2 lbs (225g)
- ☐ Ei(er)
14 groß (700g)
- ☐ Cheddar
1/4 lbs (127g)
- ☐ Parmesan
1 EL (5g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
2 3/4 EL (47g)
- ☐ Butter
1 TL (5g)

Würste und Aufschnitt

- ☐ Schinkenaufschnitt
8 Scheibe (184g)

Getränke

- ☐ Wasser
4 TL (mL)

Rindfleischprodukte

- ☐ Rinderbraten aus Oberschale
1/2 Braten (379g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
2 1/3 oz (mL)
- ☐ Olivenöl
1/4 lbs (mL)
- ☐ Mayonnaise
1 EL (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
6 EL (mL)

Gewürze und Kräuter

- ☐ schwarzer Pfeffer
3 1/2 g (3g)
- ☐ Salz
1/2 oz (14g)
- ☐ Zitronenpfeffer
5 TL (12g)
- ☐ Oregano (getrocknet)
1/2 TL, gemahlen (1g)

Andere

- ☐ Italienische Gewürzmischung
2/3 Behälter (ca. 21 g) (14g)
- ☐ Italienische Schweinewurst, roh
2 Stück (215g)
- ☐ Griechischer Joghurt mit reduziertem Zuckergehalt, aromatisiert
2 Behälter (300g)
- ☐ Schweineschwarten
1 oz (28g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
2/3 Tasse (20g)
- ☐ Hähnchenschenkel, mit Haut
1/2 lbs (227g)
- ☐ gefrorener Blumenkohlreis
1 Tasse, gefroren (106g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
4 3/4 lbs (2114g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Salsa
4 EL (72g)
- ☐ Frank's RedHot Sauce
1 2/3 fl oz (mL)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Macadamianüsse, geschält, geröstet
2 oz (57g)
- ☐ Pekannüsse
4 EL, Hälften (25g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Garnelen, roh
3/4 lbs (340g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ **Tomaten**
6 1/4 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (765g)
 - ☐ **Knoblauch**
4 2/3 Zehe(n) (14g)
 - ☐ **Gefrorener Brokkoli**
4 Tasse (364g)
 - ☐ **Zucchini**
4 1/2 mittel (858g)
 - ☐ **Sellerie, roh**
2/3 Stiel, klein (12,5 cm) (11g)
 - ☐ **Zwiebel**
3/8 mittel ($\approx 6,4$ cm \varnothing) (47g)
 - ☐ **frischer Spinat**
1/8 Packung (ca. 285 g) (25g)
 - ☐ **Brokkoli**
6 EL, gehackt (34g)
 - ☐ **Rote Paprika**
3/8 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (45g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Ei & Käse Mini-Muffin

4 Mini-Muffin(s) - 224 kcal ● 17g Protein ● 17g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
2 groß (100g)
Wasser
2 TL (mL)
Cheddar
3 EL, geraspelt (21g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
4 groß (200g)
Wasser
4 TL (mL)
Cheddar
6 EL, geraspelt (42g)

1. Heize den Ofen auf 375°F (190°C) vor.
2. Verquirle Eier, Wasser und etwas Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel. Rühre den Käse 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.

Frühstück 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.

Einfache Rühreier

2 Ei(er) - 159 kcal ● 13g Protein ● 12g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1/2 TL (mL)
Ei(er)
2 groß (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1 TL (mL)
Ei(er)
4 groß (200g)

1. Eier in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen, bis sie vermischt sind.
2. Öl in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bis es heiß ist.
3. Eimischung hineingießen.
4. Sobald die Eier zu stocken beginnen, mit einem Pfannenwender rühren.
5. Vorgang wiederholen (ohne ständig zu rühren), bis die Eier eingedickt sind und keine flüssigen Stellen mehr vorhanden sind. Mit Salz/Pfeffer würzen.

Frühstück 3 [🔗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Brokkoli- und Cheddar-Ei-Muffins

3 Muffins - 289 kcal ● 20g Protein ● 21g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
2 groß (100g)
Cheddar
4 EL, gerieben (28g)
Salz
2 Prise (2g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise, gemahlen (1g)
Olivenöl
1/2 TL (mL)
Gefrorener Brokkoli, gedämpft
1/2 Tasse (46g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Ei(er)
6 groß (300g)
Cheddar
3/4 Tasse, gerieben (85g)
Salz
1/4 EL (5g)
schwarzer Pfeffer
1/4 EL, gemahlen (2g)
Olivenöl
1/2 EL (mL)
Gefrorener Brokkoli, gedämpft
1 1/2 Tasse (137g)

1. Ofen auf 375 F (190 C) vorheizen.
2. Muffinformen mit Olivenöl bestreichen oder Papierförmchen verwenden.
3. Den gehackten Brokkoli dämpfen, indem Sie ihn in einem abgedeckten Behälter mit ein paar Teelöffeln Wasser für ein paar Minuten in die Mikrowelle geben.
4. In einer Schüssel Eier, Salz, Pfeffer und Brokkoli verquirlen.
5. Die Mischung in die Muffinformen füllen und gleichmäßig mit dem Käse bestreuen.
6. Etwa 12–15 Minuten backen, bis sie durchgebacken sind.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Rinderbraten

330 kcal ● 44g Protein ● 17g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Rinderbraten aus Oberschale

1/4 Braten (190g)

Öl

1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Rinderbraten aus Oberschale

1/2 Braten (379g)

Öl

1/2 EL (mL)

1. Heize den Ofen auf 350°F (180°C) vor.
2. Bestreiche das Rind mit Öl und würze es mit etwas Salz und Pfeffer. Lege es auf ein Bratblech und backe es etwa 30–40 Minuten, bis es den gewünschten Gargrad erreicht hat (medium rare = 130–135°F (54–57°C)).
3. Schneide auf und serviere.

Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten

191 kcal ● 2g Protein ● 16g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer

3/4 Prise, gemahlen (0g)

Olivenöl

1 EL (mL)

Tomaten

3/4 Pint, Kirschtomaten (224g)

Italienische Gewürzmischung

1 TL (4g)

Salz

3 Prise (2g)

Knoblauch, fein gehackt

3/4 Zehe(n) (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

Olivenöl

2 1/4 EL (mL)

Tomaten

1 1/2 Pint, Kirschtomaten (447g)

Italienische Gewürzmischung

3/4 EL (8g)

Salz

1/4 EL (5g)

Knoblauch, fein gehackt

1 1/2 Zehe(n) (5g)

1. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch hinzufügen und weniger als eine Minute kochen, bis er duftet.
2. Tomaten und alle Gewürze in die Pfanne geben und bei niedriger Hitze 5–7 Minuten kochen, dabei gelegentlich umrühren, bis die Tomaten weich sind und ihre feste Form verlieren.
3. Servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Käsige Zucchini-Nudeln

262 kcal ● 12g Protein ● 22g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zucchini
1/2 mittel (98g)
Olivenöl
1/2 EL (mL)
Parmesan
1/2 EL (3g)
Käse
6 EL, gerieben (42g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zucchini
1 mittel (196g)
Olivenöl
1 EL (mL)
Parmesan
1 EL (5g)
Käse
3/4 Tasse, gerieben (85g)

1. Einen Spiralschneider (Zoodler) oder einen Gemüseschäler mit Zähnen verwenden, um die Zucchini zu spiralisieren.
2. Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Die Zucchini-Nudeln hinzufügen und unter ständigem Wenden anbraten, bis sie weich, aber nicht matschig sind, etwa 5 Minuten. Den Käse einrühren und erhitzen, bis er geschmolzen ist.
3. Vom Herd nehmen, mit Parmesan bestreuen und servieren.

Italienische Wurst

1 Stück - 257 kcal ● 14g Protein ● 21g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Italienische Schweinewurst, roh
1 Stück (108g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Italienische Schweinewurst, roh
2 Stück (215g)

1. Pfanne: Wurst in eine Pfanne legen und Wasser bis zu einer Tiefe von ½" (ca. 1,3 cm) hinzufügen. Zum Köcheln bringen und abdecken. 12 Minuten köcheln lassen. Deckel entfernen und weiterköcheln, bis das Wasser verdampft ist und die Wurst bräunt. Ofen: Wurst auf ein mit Folie ausgelegtes Backblech legen. In den kalten Ofen stellen und die Temperatur auf 350°F (180°C) einstellen. 25–35 Minuten backen oder bis sie innen nicht mehr rosa ist.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

1 Tasse(n) - 70 kcal ● 3g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse(n)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise (0g)

Salz

1/2 Prise (0g)

Gefrorener Brokkoli

1 Tasse (91g)

Olivenöl

1 TL (mL)

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

Buffalo-Drumsticks

8 oz - 467 kcal ● 36g Protein ● 36g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

Frank's RedHot Sauce

4 TL (mL)

Öl

1/4 EL (mL)

Salz

1 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Hähnchenschenkel, mit Haut

1/2 lbs (227g)

1. (Hinweis: Für Paleo-Essende empfehlen wir Frank's Original Red Hot Sauce, da sie aus natürlichen Zutaten besteht, aber jede scharfe Sauce funktioniert.)
2. Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen.
3. Keulen auf ein großes Backblech legen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Etwa 1 Stunde im Ofen garen, bis die Kerntemperatur 75 °C (165 °F) erreicht.
5. Wenn das Hähnchen fast fertig ist, die scharfe Sauce und das Öl Ihrer Wahl in einem Topf erhitzen und verrühren.
6. Die fertigen Keulen aus dem Ofen nehmen und mit der Sauce vermengen, bis sie bedeckt sind.
7. Servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten

85 kcal ● 1g Protein ● 7g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer

1/3 Prise, gemahlen (0g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Tomaten

1/3 Pint, Kirschtomaten (99g)

Italienische Gewürzmischung

4 Prise (2g)

Salz

1 1/3 Prise (1g)

Knoblauch, fein gehackt

1/3 Zehe(n) (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer

2/3 Prise, gemahlen (0g)

Olivenöl

1 EL (mL)

Tomaten

2/3 Pint, Kirschtomaten (199g)

Italienische Gewürzmischung

1 TL (4g)

Salz

1/3 TL (2g)

Knoblauch, fein gehackt

2/3 Zehe(n) (2g)

1. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch hinzufügen und weniger als eine Minute kochen, bis er duftet.
2. Tomaten und alle Gewürze in die Pfanne geben und bei niedriger Hitze 5–7 Minuten kochen, dabei gelegentlich umrühren, bis die Tomaten weich sind und ihre feste Form verlieren.
3. Servieren.

Hähnchenbrust mit Balsamico

12 oz - 473 kcal ● 77g Protein ● 18g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

3/4 lbs (340g)

Balsamico-Vinaigrette

3 EL (mL)

Öl

1/2 EL (mL)

Italienische Gewürzmischung

3 Prise (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 1/2 lbs (680g)

Balsamico-Vinaigrette

6 EL (mL)

Öl

1 EL (mL)

Italienische Gewürzmischung

1/4 EL (3g)

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.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Käsige Schinken-Röllchen

2 Rolle(n) - 216 kcal ● 17g Protein ● 16g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 3 Mahlzeiten:

Käse
1 Tasse, geraspelt (126g)
Schinkenaufschnitt
6 Scheibe (138g)

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 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

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.

Macadamianüsse

109 kcal ● 1g Protein ● 11g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Macadamianüsse, geschält, geröstet
1/2 oz (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Macadamianüsse, geschält, geröstet
1 oz (28g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Macadamianüsse

109 kcal ● 1g Protein ● 11g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Macadamianüsse, geschält, geröstet
1/2 oz (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Macadamianüsse, geschält, geröstet
1 oz (28g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Schinken-, Käse- und Spinat-Taschen

1 Tasche(n) - 53 kcal ● 6g Protein ● 3g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Schinkenaufschnitt
1 Scheibe (23g)
Käse
1 EL, geraspelt (7g)
frischer Spinat
5 Blätter (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Schinkenaufschnitt
2 Scheibe (46g)
Käse
2 EL, geraspelt (14g)
frischer Spinat
10 Blätter (10g)

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

Einfache Hähnchenbrust

10 oz - 397 kcal ● 63g Protein ● 16g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 10 oz

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

10 oz (280g)

Öl

2 TL (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.

Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

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



Ergibt 1 1/2 Tasse(n)

schwarzer Pfeffer

3/4 Prise (0g)

Salz

3/4 Prise (0g)

Gefrorener Brokkoli

1 1/2 Tasse (137g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

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

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Geröstete Tomaten

1/2 Tomate(n) - 30 kcal ● 0g Protein ● 2g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

1/2 TL (mL)

Tomaten

1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (46g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

1 TL (mL)

Tomaten

1 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (91g)

1. Den Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Tomaten der Länge nach durch den Stiel halbieren und mit Öl einreiben. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
3. 30–35 Minuten backen, bis sie weich sind. Servieren.

Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

13 1/3 oz - 494 kcal ● 85g Protein ● 16g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

13 1/3 oz (373g)

Olivenöl

1 1/4 TL (mL)

Zitronenpfeffer

2 1/2 TL (6g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 2/3 lbs (747g)

Olivenöl

2 1/2 TL (mL)

Zitronenpfeffer

5 TL (12g)

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.

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 essen

Buffalo-Hähnchensalat

316 kcal ● 40g Protein ● 15g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate
2/3 Tasse (20g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1/3 lbs (151g)
Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
2 2/3 EL (47g)
Frank's RedHot Sauce
2 EL (mL)
Mayonnaise
1 EL (mL)
Sellerie, roh, gehackt
2/3 Stiel, klein (12,5 cm) (11g)
Zwiebel, gehackt
2 2/3 EL, gehackt (27g)

1. Ganze Hähnchenbrust in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und 10–15 Minuten garen, bis das Hähnchen innen nicht mehr rosa ist. Hähnchen auf einen Teller legen und zum Abkühlen beiseitestellen.
2. Wenn das Hähnchen kühl genug ist, mit zwei Gabeln zerpfücken.
3. Zerpfücktes Hähnchen, Sellerie, Zwiebel, griechischen Joghurt, Mayonnaise und Hot Sauce in einer Schüssel vermengen.
4. Buffalo-Hähnchen auf einem Bett aus Blattsalaten servieren und genießen.
5. Meal-Prep-Hinweis: Buffalo-Hähnchen-Mischung separat im Kühlschrank in einem luftdichten Behälter aufbewahren, getrennt von den Blattsalaten. Vor dem Servieren zusammenbringen.

Pekannüsse

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



Ergibt 1/4 Tasse

Pekannüsse
4 EL, Hälften (25g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

245 kcal ● 4g Protein ● 21g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Olivenöl
1 1/2 EL (mL)
Zucchini
1 1/2 mittel (294g)
Knoblauch, fein gehackt
3/4 Zehe (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl
3 EL (mL)
Zucchini
3 mittel (588g)
Knoblauch, fein gehackt
1 1/2 Zehe (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. 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.

Einfache Garnelen

6 oz - 205 kcal ● 34g Protein ● 8g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1/2 EL (mL)
Garnelen, roh, geschält & entdarmt
6 oz (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1 EL (mL)
Garnelen, roh, geschält & entdarmt
3/4 lbs (340g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Garnelen hinzufügen und 2–3 Minuten pro Seite braten, bis sie rosa und undurchsichtig werden. Mit Salz, Pfeffer oder einer Gewürzmischung nach Wahl würzen.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Ein-Pfannen-geröstetes Hähnchen & Gemüse

447 kcal ● 60g Protein ● 18g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Tomaten

3 EL Cherrytomaten (28g)

Öl

3/4 EL (mL)

Salz

1/4 TL (2g)

schwarzer Pfeffer

1/4 TL, gemahlen (1g)

Zwiebel, in Scheiben geschnitten

1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (21g)

Brokkoli

6 EL, gehackt (34g)

Oregano (getrocknet)

1/2 TL, gemahlen (1g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (255g)

Rote Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten

3/8 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (45g)

Zucchini, in Scheiben geschnitten

3/8 mittel (74g)

1. Den Ofen auf 500 °F (260 °C) vorheizen.
Alle Gemüse in große Stücke schneiden. Hähnchen in kleine Würfel schneiden.
In einer Bratform oder auf einem Backblech Gemüse, rohes Hähnchen, Öl und Gewürze geben und vermengen.
Ca. 15–20 Minuten backen, bis das Hähnchen durchgegart ist und das Gemüse leicht gebräunt ist.

Butteriger Spinat-Blumenkohl-„Mince“

1 Tasse(n) - 64 kcal ● 3g Protein ● 4g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse(n)

Butter

1 TL (5g)

gefrorener Blumenkohlreis

16 EL, gefroren (106g)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe (3g)

frischer Spinat, grob gehackt

1/2 Tasse(n) (15g)

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.