

Meal Plan - 1600-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 1620 kcal ● 138g Protein (34%) ○ 107g Fett (59%) ● 15g Kohlenhydrate (4%) ● 11g Ballaststoffe (3%)

Frühstück

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



Speck-Omelett

280 kcal

Mittagessen

635 kcal, 26g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Käse- und Guacamole-Tacos

3 Taco(s)- 525 kcal

Snacks

195 kcal, 12g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Gemischte Nüsse

1/8 Tasse(n)- 109 kcal



Schweineschwarten mit Salsa

87 kcal

Abendessen

510 kcal, 80g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Geröstete Tomaten

1/2 Tomate(n)- 30 kcal



Tilapia mit Butter und Estragon

14 oz- 478 kcal

Day 2 1570 kcal ● 131g Protein (33%) ○ 103g Fett (59%) ● 19g Kohlenhydrate (5%) ● 13g Ballaststoffe (3%)

Frühstück

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



Speck-Omelett

280 kcal

Mittagessen

525 kcal, 42g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Ranch-Schweinekoteletts

1 Kotelett(s)- 345 kcal



Geröstete Tomaten

3 Tomate(n)- 179 kcal

Snacks

195 kcal, 12g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Gemischte Nüsse

1/8 Tasse(n)- 109 kcal



Schweineschwarten mit Salsa

87 kcal

Abendessen

570 kcal, 56g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Walnüsse

1/6 Tasse(n)- 131 kcal



Buffalo-Hähnchen-Romaine-Wrap

2 Wrap- 439 kcal

Day 3 1560 kcal ● 140g Protein (36%) ● 96g Fett (55%) ● 20g Kohlenhydrate (5%) ● 15g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

320 kcal, 21g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal



Sonnenblumenkerne
180 kcal

Snacks

195 kcal, 12g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Gemischte Nüsse
1/8 Tasse(n)- 109 kcal



Schweineschwarten mit Salsa
87 kcal

Mittagessen

555 kcal, 49g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Caesar-Hähnchenbrust
6 oz- 344 kcal



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli
3 Tasse(n)- 209 kcal

Abendessen

490 kcal, 58g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Geröstete Tomaten
2 Tomate(n)- 119 kcal



In der Pfanne gebratener Tilapia
10 oz- 372 kcal

Day 4 1556 kcal ● 130g Protein (33%) ● 105g Fett (61%) ● 14g Kohlenhydrate (4%) ● 10g Ballaststoffe (3%)

Frühstück

320 kcal, 21g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal



Sonnenblumenkerne
180 kcal

Snacks

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



Kürbiskerne
183 kcal

Mittagessen

565 kcal, 42g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Gebackene Hähnchenschenkel
6 oz- 385 kcal



Brokkoli mit Butter
1 1/3 Tasse- 178 kcal

Abendessen

490 kcal, 58g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Geröstete Tomaten
2 Tomate(n)- 119 kcal



In der Pfanne gebratener Tilapia
10 oz- 372 kcal

Day 5 1571 kcal ● 134g Protein (34%) ● 97g Fett (55%) ● 20g Kohlenhydrate (5%) ● 21g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

285 kcal, 20g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Southwest-Speck-Omelett

287 kcal

Mittagessen

600 kcal, 46g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Tomaten-Avocado-Salat

235 kcal



Hähnchenschenkel mit Thymian & Limette

368 kcal

Snacks

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



Kürbiskerne

183 kcal

Abendessen

500 kcal, 59g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Einfache Hähnchenschenkel

9 oz- 383 kcal



Brokkoli

4 Tasse(n)- 116 kcal

Day 6 1537 kcal ● 139g Protein (36%) ● 98g Fett (57%) ● 12g Kohlenhydrate (3%) ● 14g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

285 kcal, 20g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Southwest-Speck-Omelett

287 kcal

Mittagessen

600 kcal, 43g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Keto frittiertes Hähnchen (low carb)

8 oz- 468 kcal



Brokkoli mit Butter

1 Tasse- 134 kcal

Abendessen

500 kcal, 59g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Einfache Hähnchenschenkel

9 oz- 383 kcal



Brokkoli

4 Tasse(n)- 116 kcal

Day 7 1593 kcal ● 120g Protein (30%) ● 115g Fett (65%) ● 11g Kohlenhydrate (3%) ● 9g Ballaststoffe (2%)

Frühstück

285 kcal, 20g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Southwest-Speck-Omelett

287 kcal

Snacks

150 kcal, 17g Eiweiß, 0g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Schweineschwarten

1 oz- 149 kcal

Mittagessen

600 kcal, 43g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Keto frittiertes Hähnchen (low carb)

8 oz- 468 kcal



Brokkoli mit Butter

1 Tasse- 134 kcal

Abendessen

555 kcal, 41g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Hähnchenschenkel mit Zitrone & Oliven

6 oz- 438 kcal



Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal

Nuss- und Samenprodukte

- Gemischte Nüsse
6 EL (50g)
- Mandeln
2 EL, ganz (18g)
- Walnüsse
3 EL, ohne Schale (19g)
- Sonnenblumenkerne
2 oz (57g)
- geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1/2 Tasse (59g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Salsa
6 EL (108g)
- Frank's RedHot Sauce
2 3/4 EL (mL)
- Hot Sauce
1 EL (mL)
- Hühnerbrühe (servierbereit)
1/8 Tasse(n) (mL)

Andere

- Schweineschwarten
4 oz (113g)
- Guacamole, abgepackt
6 EL (93g)
- Ranch-Dressing-Mix
1/8 Päckchen (ca. 28 g) (4g)
- Hähnchenschenkel, mit Haut
1 lbs (454g)

Fette und Öle

- Olivenöl
2 1/3 oz (mL)
- Öl
2 1/4 oz (mL)
- Caesar-Dressing
1 1/2 EL (22g)

Milch- und Eierprodukte

- Ei(er)
14 groß (700g)
- Cheddar
3/4 Tasse, gerieben (85g)
- Butter
1/4 Tasse (60g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- Tomaten
6 1/2 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (800g)
- Knoblauch
2 1/2 Zehe(n) (8g)
- Römersalat
2 Blatt außen (56g)
- Gefrorener Brokkoli
14 1/3 Tasse (1304g)
- Paprika
3 EL, gewürfelt (28g)
- Zwiebel
1/2 mittel ($\approx 6,4$ cm \varnothing) (53g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- Tilapia, roh
2 lbs (952g)

Gewürze und Kräuter

- frischer Estragon
1 3/4 TL, gehackt (1g)
- Salz
10 1/4 g (10g)
- schwarzer Pfeffer
4 g (4g)
- Thymian, getrocknet
1/4 g (0g)
- Knoblauchpulver
3 Prise (1g)
- Cajun-Gewürz
1/4 EL (1g)
- Rosmarin, getrocknet
3 Prise (0g)

Obst und Fruchtsäfte

- Avocados
1 Avocado(s) (218g)
- Limettensaft
2 1/2 EL (mL)
- Zitrone
1/4 groß (21g)
- grüne Oliven
1/4 kleine Dose (ca. 57 g) (16g)

Geflügelprodukte

- Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
14 1/4 oz (397g)

Parmesan
1 1/2 EL (8g)

Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
3/4 lbs (340g)

Schweinefleischprodukte

- bacon, gekocht
10 Scheibe(n) (100g)
- Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh
1 Kotelett (185g)
-

Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut
26 oz (737g)

Frühstück 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 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 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 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

180 kcal ● 9g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sonnenblumenkerne
1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne
2 oz (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 3 ↗

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Southwest-Speck-Omelett

287 kcal ● 20g Protein ● 22g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Olivenöl
1 TL (mL)
Paprika
1 EL, gewürfelt (9g)
Zwiebel
1 EL, gehackt (10g)
Ei(er)
2 groß (100g)
bacon, gekocht, gekocht und gehackt
2 Scheibe(n) (20g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Olivenöl
1 EL (mL)
Paprika
3 EL, gewürfelt (28g)
Zwiebel
3 EL, gehackt (30g)
Ei(er)
6 groß (300g)
bacon, gekocht, gekocht und gehackt
6 Scheibe(n) (60g)

1. Eier mit etwas Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel verquirlen, bis sie gut verbunden sind.
2. Öl in einer 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 Paprika, Zwiebel und Speck auf eine Hälfte des Omeletts geben.
7. Weitergaren, bis kein flüssiges Ei mehr vorhanden ist. Omelett halbmondförmig zusammenklappen und auf einen Teller schieben.

Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 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- und Guacamole-Tacos

3 Taco(s) - 525 kcal ● 23g Protein ● 43g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 3 Taco(s)

Cheddar

3/4 Tasse, gerieben (85g)

Guacamole, abgepackt

6 EL (93g)

1. Eine kleine Antihaf-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und mit Antihafspray einsprühen.
2. Den Käse (je 1/4 Tasse pro Taco) in die Pfanne in kreisrunden Portionen streuen.
3. Den Käse etwa eine Minute braten. Die Ränder sollten knusprig sein, während die Mitte noch blubbert und weich ist. Mit einem Spatel den Käse auf einen Teller heben.
4. Schnell die Guacamole in die Mitte geben und den Käse vorsichtig zusammenklappen, bevor er hart wird, sodass eine Taco-Schale entsteht.
5. Servieren.

Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 essen

Ranch-Schweinekoteletts

1 Kotelett(s) - 345 kcal ● 40g Protein ● 20g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1 Kotelett(s)

Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh

1 Kotelett (185g)

Öl

1/2 EL (mL)

Ranch-Dressing-Mix

1/8 Päckchen (ca. 28 g) (4g)

1. Ofen auf 400 F (200 C) vorheizen.
2. Öl gleichmäßig über alle Schweinekoteletts verteilen.
3. Ranch-Gewürzmischung über alle Seiten der Koteletts streuen und einreiben, bis sie vollständig bedeckt sind.
4. Koteletts in eine Auflaufform legen und 10–15 Minuten garen oder bis das Schweinfleisch vollständig durchgegart ist.
5. Servieren!

Geröstete Tomaten

3 Tomate(n) - 179 kcal ● 2g Protein ● 14g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 3 Tomate(n)

Öl
1 EL (mL)

Tomaten
3 klein, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (273g)

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.

Mittagessen 3 ↗

An Tag 3 essen

Caesar-Hähnchenbrust

6 oz - 344 kcal ● 41g Protein ● 19g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 6 oz

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
6 oz (170g)
Caesar-Dressing
1 1/2 EL (22g)
Parmesan
1 1/2 EL (8g)

1. Den Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen.\r\nCaesar-Dressing in eine Auflaufform gießen, die groß genug ist, dass das Hähnchen einlagig hineinpasst.\r\nDas Hähnchen in das Dressing legen und wenden, sodass es bedeckt ist.\r\n20–25 Minuten backen, bis das Hähnchen durchgegart ist.\r\nDie Form aus dem Ofen nehmen, den Grill auf hohe Stufe stellen, das Hähnchen mit Parmesan bestreuen und unter dem Grill 1–2 Minuten gratinieren, bis der Käse geschmolzen und goldbraun ist. Servieren.

Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

3 Tasse(n) - 209 kcal ● 8g Protein ● 14g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 3 Tasse(n)

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.

Mittagessen 4 ↗

An Tag 4 essen

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.

Brokkoli mit Butter

1 1/3 Tasse - 178 kcal ● 4g Protein ● 15g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/3 Tasse

Salz

2/3 Prise (0g)

Gefrorener Brokkoli

1 1/3 Tasse (121g)

schwarzer Pfeffer

2/3 Prise (0g)

Butter

4 TL (19g)

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

Mittagessen 5 ↗

An Tag 5 essen

Tomaten-Avocado-Salat

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



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)

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.

Hähnchenschenkel mit Thymian & Limette

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



**Hähnchenschenkel, ohne Knochen,
ohne Haut**

1/2 lb (227g)

Thymian, getrocknet

2 Prise, Blätter (0g)

Limettensaft

1 EL (mL)

Öl

1/2 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.

Mittagessen 6 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Keto frittiertes Hähnchen (low carb)

8 oz - 468 kcal ● 40g Protein ● 34g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hot Sauce
1/2 EL (mL)
Cajun-Gewürz
1/3 TL (1g)
Hähnchenschenkel, mit Haut
1/2 lbs (227g)
Schweineschwarten, zerdrückt
1/4 oz (7g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hot Sauce
3 TL (mL)
Cajun-Gewürz
1/4 EL (1g)
Hähnchenschenkel, mit Haut
16 oz (454g)
Schweineschwarten, zerdrückt
1/2 oz (14g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Zerstoßene Schweineschwarten in einer Schüssel mit dem Cajun-Gewürz vermischen.
3. Jedes Hähnchenteil rundum mit scharfer Sauce bestreichen.
4. Die Paniermischung aus Schweineschwarten auf allen Seiten der Hähnchenteile andrücken.
5. Das Hähnchen auf einem Rost in einem Backblech platzieren.
6. 40 Minuten garen oder bis es durch ist. Die Keulen kurz unter den Grill legen, um die Haut knusprig zu machen.

Brokkoli mit Butter

1 Tasse - 134 kcal ● 3g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz
1/2 Prise (0g)
Gefrorener Brokkoli
1 Tasse (91g)
schwarzer Pfeffer
1/2 Prise (0g)
Butter
1 EL (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz
1 Prise (0g)
Gefrorener Brokkoli
2 Tasse (182g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)
Butter
2 EL (28g)

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

Snacks 1 ↗

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Gemischte Nüsse

1/8 Tasse(n) - 109 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Nüsse
2 EL (17g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Gemischte Nüsse
6 EL (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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 3 Mahlzeiten:

Salsa
6 EL (108g)
Schweineschwarten
1 1/2 oz (43g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2 ↗

An 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 2 Mahlzeiten:

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1/2 Tasse (59g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Schweineschwarten

1 oz - 149 kcal ● 17g Protein ● 9g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Schweineschwarten
1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Schweineschwarten
2 oz (57g)

1. Guten Appetit.

Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

Geröstete Tomaten

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



Ergibt 1/2 Tomate(n)

Öl

1/2 TL (mL)

Tomaten

1/2 klein, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (46g)

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.

Tilapia mit Butter und Estragon

14 oz - 478 kcal ● 79g Protein ● 17g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 14 oz

Tilapia, roh

14 oz (392g)

frischer Estragon

1 3/4 TL, gehackt (1g)

Butter

2 1/2 TL (12g)

Knoblauch, fein gehackt

1 3/4 Zehe (5g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. In einer kleinen Schüssel die Butter für ein paar Sekunden in der Mikrowelle schmelzen. Knoblauch, Estragon und eine Prise Salz einrühren.
3. Die Tilapiafilets auf das vorbereitete Backblech legen und die buttrige Sauce gleichmäßig darüber verteilen.
4. 12–15 Minuten backen, oder bis der Tilapia undurchsichtig ist und sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt. Servieren.

Abendessen 2 ↗

An Tag 2 essen

Walnüsse

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

Ergibt 1/6 Tasse(n)



Walnüsse
3 EL, ohne Schale (19g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Buffalo-Hähnchen-Romaine-Wrap

2 Wrap - 439 kcal ● 54g Protein ● 21g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 2 Wrap

Salz
1 1/3 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 1/3 Prise, gemahlen (0g)
Frank's RedHot Sauce
2 2/3 EL (mL)
Römersalat
2 Blatt außen (56g)
Avocados, gehackt
1/3 Avocado(s) (67g)
Öl
1 TL (mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gewürfelt
1/2 lbs (227g)
Tomaten, halbiert
2 2/3 EL Cherrytomaten (25g)

1. (Hinweis: Frank's Original RedHot wird Paleo-Essern empfohlen, da es natürliche Zutaten verwendet. Jede scharfe Sauce funktioniert jedoch.)
2. Hähnchen würfeln und in einer Schüssel mit der scharfen Sauce, Salz und Pfeffer vermengen. Gut schwenken, damit alles bedeckt ist.
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
4. Hähnchen in die Pfanne geben und 7–10 Minuten braten, bis es durchgegart ist.
5. Wrap zusammenstellen: Ein Blatt Salat nehmen und mit Hähnchen, Tomaten und Avocado belegen.
6. Servieren.

Abendessen 3 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Geröstete Tomaten

2 Tomate(n) - 119 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
2 TL (mL)
Tomaten
2 klein, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (182g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
4 TL (mL)
Tomaten
4 klein, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (364g)

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.

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.

Abendessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

Einfache Hähnchenschenkel

9 oz - 383 kcal ● 48g Protein ● 21g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut
1/2 lbs (255g)
Öl
1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut
18 oz (510g)
Öl
3/4 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.

Brokkoli

4 Tasse(n) - 116 kcal ● 11g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gefrorener Brokkoli
4 Tasse (364g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorener Brokkoli
8 Tasse (728g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Abendessen 5 ↗

An Tag 7 essen

Hähnchenschenkel mit Zitrone & Oliven

6 oz - 438 kcal ● 39g Protein ● 29g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 6 oz

Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh

1 Oberschenkel (170g)

Salz

1 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Rosmarin, getrocknet

3 Prise (0g)

Olivenöl

3/8 TL (mL)

Zitrone

1/4 groß (21g)

grüne Oliven

1/4 kleine Dose (ca. 57 g) (16g)

Hühnerbrühe (servierbereit)

1/8 Tasse(n) (mL)

Knoblauch, fein gehackt

3/4 Zehe(n) (2g)

1. Die Hähnchenschenkel mit Papiertüchern trocken tupfen. Mit Salz und

Pfeffer würzen und mit der Hautseite nach oben in eine Auflaufform legen.

Mit Knoblauch und Rosmarin bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Die Gewürze rundherum einreiben. Zitronenspalten dazwischen legen. 15 Minuten marinieren lassen.

Den Ofen auf 375 °F (190 °C) vorheizen. Die Form ohne Abdeckung in den Ofen geben und backen, bis die Haut leicht gebräunt ist, etwa 20 Minuten. Oliven über das Hähnchen streuen und Brühe dazugeben. Fest abdecken und 1 Stunde backen, bis das Fleisch sehr zart ist.

Die Schenkel und Zitronenspalten herausnehmen und auf einer Platte anrichten. Die Bratflüssigkeit in einen Topf geben und schnell das Fett von der Oberfläche abschöpfen. Bei starker Hitze kräftig reduzieren, bis sie auf die Hälfte eingekocht ist. Die Säfte über das Hähnchen geben und servieren.

Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe

**Zwiebel**

1/2 EL, fein gehackt (8g)

Limettensaft

1/2 EL (mL)

Olivenöl

3/8 TL (mL)

Knoblauchpulver

1 Prise (0g)

Salz

1 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Avocados, gewürfelt

1/4 Avocado(s) (50g)

Tomaten, gewürfelt

1/4 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (31g)

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.**