

Meal Plan - 1800-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

1733 kcal ● 178g Protein (41%) ● 103g Fett (54%) ● 17g Kohlenhydrate (4%) ● 6g Ballaststoffe (1%)

Frühstück

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



Southwest-Speck-Omelett
287 kcal

Mittagessen

585 kcal, 89g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



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



Einfache Hähnchenbrust
14 oz- 555 kcal

Snacks

205 kcal, 15g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Roastbeef-, Käse- und Gurken-Rolle
2 Rolle(n)- 205 kcal

Abendessen

655 kcal, 54g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Ranch-Hähnchen
8 Unze(n)- 461 kcal



Grüne Bohnen mit Butter
196 kcal

Day 2

1818 kcal ● 129g Protein (28%) ● 129g Fett (64%) ● 18g Kohlenhydrate (4%) ● 16g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

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



Southwest-Speck-Omelett
287 kcal

Mittagessen

615 kcal, 48g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Geröstete Mandeln
1/6 Tasse(n)- 148 kcal



Hähnchen-Bacon-Avocado-Salatblatt-Wrap
1 1/2 Wrap(s)- 466 kcal

Snacks

205 kcal, 15g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Roastbeef-, Käse- und Gurken-Rolle
2 Rolle(n)- 205 kcal

Abendessen

715 kcal, 47g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



Einfacher Sardinensalat
265 kcal



Pekannüsse
1/2 Tasse- 366 kcal



Knochenbrühe
2 Tasse(n)- 81 kcal

Day 3

1836 kcal ● 183g Protein (40%) ● 109g Fett (53%) ● 19g Kohlenhydrate (4%) ● 13g Ballaststoffe (3%)

Frühstück

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



Southwest-Speck-Omelett

287 kcal

Mittagessen

615 kcal, 48g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n)- 148 kcal



Hähnchen-Bacon-Avocado-Salatblatt-Wrap

1 1/2 Wrap(s)- 466 kcal

Snacks

230 kcal, 13g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Käse

2 oz- 229 kcal

Abendessen

705 kcal, 102g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Einfache Hähnchenbrustfilets

16 oz- 598 kcal



Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen

108 kcal

Day 4

1769 kcal ● 191g Protein (43%) ● 97g Fett (50%) ● 22g Kohlenhydrate (5%) ● 11g Ballaststoffe (2%)

Frühstück

285 kcal, 10g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin

101 kcal



Pekannüsse

1/4 Tasse- 183 kcal

Snacks

230 kcal, 13g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Käse

2 oz- 229 kcal

Mittagessen

550 kcal, 66g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Mariniertes Hähnchenbrustfilet

10 oz- 353 kcal



Grüne Bohnen mit Butter

196 kcal

Abendessen

705 kcal, 102g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Einfache Hähnchenbrustfilets

16 oz- 598 kcal



Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen

108 kcal

Day 5

1771 kcal ● 211g Protein (48%) ● 90g Fett (46%) ● 19g Kohlenhydrate (4%) ● 11g Ballaststoffe (2%)

Frühstück

285 kcal, 10g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin
101 kcal



Pekannüsse
1/4 Tasse- 183 kcal

Snacks

230 kcal, 13g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Käse
2 oz- 229 kcal

Mittagessen

605 kcal, 86g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Grüne Bohnen mit Butter
196 kcal



Schweinefilet
14 oz- 410 kcal

Abendessen

650 kcal, 102g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Gekochte Paprika
1/2 Paprika- 60 kcal



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer
16 oz- 592 kcal

Day 6

1765 kcal ● 174g Protein (40%) ● 104g Fett (53%) ● 21g Kohlenhydrate (5%) ● 12g Ballaststoffe (3%)

Frühstück

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



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

Snacks

265 kcal, 23g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Schweineschwarten mit French-Onion-Dip
134 kcal



Schweineschwarten mit Salsa
130 kcal

Mittagessen

605 kcal, 86g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Grüne Bohnen mit Butter
196 kcal



Schweinefilet
14 oz- 410 kcal

Abendessen

605 kcal, 45g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Schweinekoteletts mit Koriander- und Kreuzkümmel-Rub
1 Kotelett(s)- 428 kcal



Brokkoli mit Butter
1 1/3 Tasse- 178 kcal

Day 7

1825 kcal ● 127g Protein (28%) ● 130g Fett (64%) ● 20g Kohlenhydrate (4%) ● 18g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

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



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

Snacks

265 kcal, 23g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Schweineschwarten mit French-Onion-Dip
134 kcal



Schweineschwarten mit Salsa
130 kcal

Mittagessen

665 kcal, 39g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



Avocado-Bacon-Eiersalat
666 kcal

Abendessen

605 kcal, 45g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Schweinekoteletts mit Koriander- und Kreuzkümmel-Rub
1 Kotelett(s)- 428 kcal



Brokkoli mit Butter
1 1/3 Tasse- 178 kcal

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Gewürzgurken
4 Stangen (140g)
- ☐ Paprika
2/3 groß (110g)
- ☐ Zwiebel
3 EL, gehackt (30g)
- ☐ Tomaten
1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (136g)
- ☐ Gefrorene grüne Bohnen
7 1/3 Tasse (887g)
- ☐ Römersalat
3 Blatt außen (84g)
- ☐ Kale-Blätter
1 Tasse, gehackt (40g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
3 2/3 Tasse (334g)
- ☐ Knoblauch
3 Zehe(n) (9g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Scheibenkäse
4 Scheibe (je ca. 20–22 g) (84g)
- ☐ Ei(er)
16 groß (800g)
- ☐ Butter
1 Stange (110g)
- ☐ Käse
6 oz (170g)
- ☐ Cheddar
1/2 Tasse, gerieben (57g)

Würste und Aufschnitt

- ☐ Roastbeef-Aufschnitt
4 Scheibe, rechteckig (55g)
- ☐ Hähnchenaufschnitt
3/4 lbs (340g)

Fette und Öle

- ☐ Olivenöl
2 1/3 oz (mL)
- ☐ Öl
2 1/4 oz (mL)
- ☐ Ranch-Dressing
2 EL (mL)
- ☐ Marinade
5 EL (mL)

Schweinefleischprodukte

Andere

- ☐ Ranch-Dressing-Mix
1/4 Päckchen (ca. 28 g) (7g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
3 Tasse (85g)
- ☐ Gekaufte Vinaigrette, beliebiger Geschmack
1 1/2 EL (mL)
- ☐ Hühnerknochenbrühe
2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Hähnchenbrust-Filets, roh
2 lbs (907g)
- ☐ French Onion Dip
4 EL (59g)
- ☐ Schweineschwartzen
2 1/2 oz (71g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ schwarzer Pfeffer
2 g (2g)
- ☐ Salz
1/3 oz (9g)
- ☐ Dijon-Senf
1 1/2 EL (23g)
- ☐ Balsamicoessig
1 TL (mL)
- ☐ Rosmarin, getrocknet
2 Prise (0g)
- ☐ Zitronenpfeffer
1 EL (7g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
1 EL (6g)
- ☐ gemahlener Koriander
1 EL (5g)
- ☐ Knoblauchpulver
1/4 EL (2g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Sardinen, in Öl (Konserven)
1 Dose (92g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Pekannüsse
1 Tasse, Hälften (99g)
- ☐ Mandeln
1/3 Tasse, ganz (48g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados
1 1/2 Avocado(s) (285g)

☐ bacon, gekocht
14 2/3 Scheibe(n) (147g)

☐ Schweinefilet, roh
1 3/4 lbs (793g)

☐ Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh
2 Kotelett (370g)

Geflügelprodukte

☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
3 lbs (1344g)

Getränke

☐ Wasser
3 EL (mL)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

☐ Salsa
6 EL (108g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 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 ungegarte 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.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin

101 kcal ● 7g Protein ● 6g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1/4 TL (mL)
Wasser
1 1/2 EL (mL)
Balsamicoessig
1/2 TL (mL)
Rosmarin, getrocknet
1 Prise (0g)
Tomaten
4 EL, gehackt (45g)
Ei(er)
1 groß (50g)
Kale-Blätter
1/2 Tasse, gehackt (20g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1/2 TL (mL)
Wasser
3 EL (mL)
Balsamicoessig
1 TL (mL)
Rosmarin, getrocknet
2 Prise (0g)
Tomaten
1/2 Tasse, gehackt (90g)
Ei(er)
2 groß (100g)
Kale-Blätter
1 Tasse, gehackt (40g)

1. In einer kleinen Pfanne das gewünschte Öl bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
2. Grünkohl, Tomaten, Rosmarin und das Wasser hinzufügen. Abdecken und etwa 4 Minuten garen, dabei gelegentlich umrühren, bis das Gemüse weich ist.
3. Eier hinzufügen und unter Rühren mit dem Gemüse verquirlen.
4. Wenn die Eier gar sind, vom Herd nehmen und anrichten. Nach Belieben mit Balsamico-Vinaigrette beträufeln (optional). 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.

Frühstück 3 [↗](#)

An 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 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
4 groß (200g)
Cheddar
1/2 Tasse, gerieben (57g)
Salz
4 Prise (3g)
schwarzer Pfeffer
4 Prise, gemahlen (1g)
Olivenöl
1 TL (mL)
Gefrorener Brokkoli, gedämpft
1 Tasse (91g)

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 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 (Ø ≈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.

Einfache Hähnchenbrust

14 oz - 555 kcal ● 88g Protein ● 23g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 14 oz

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

14 oz (392g)

Öl

2 1/2 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.
-

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n) - 148 kcal ● 5g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln

2 2/3 EL, ganz (24g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln

1/3 Tasse, ganz (48g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Hähnchen-Bacon-Avocado-Salatblatt-Wrap

1 1/2 Wrap(s) - 466 kcal ● 43g Protein ● 27g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

bacon, gekocht

3 Scheibe(n) (30g)

Dijon-Senf

3/4 EL (11g)

Römersalat

1 1/2 Blatt außen (42g)

Hähnchenaufschnitt

6 oz (170g)

Avocados, in Scheiben geschnitten

3/8 Avocado(s) (75g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

bacon, gekocht

6 Scheibe(n) (60g)

Dijon-Senf

1 1/2 EL (23g)

Römersalat

3 Blatt außen (84g)

Hähnchenaufschnitt

3/4 lbs (340g)

Avocados, in Scheiben geschnitten

3/4 Avocado(s) (151g)

1. Speck nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Die Senf auf die Innenseite des Salatblatts streichen.
3. Avocado, Speck und Hähnchen auf den Senf legen.
4. Das Salatblatt einwickeln. Servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Mariniertes Hähnchenbrustfilet

10 oz - 353 kcal ● 63g Protein ● 11g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 10 oz

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

10 oz (280g)

Marinade

5 EL (mL)

1. Das Hähnchen in einen Ziploc-Beutel mit der Marinade geben und die Marinade so verteilen, dass das Hähnchen vollständig bedeckt ist.
2. Kühl stellen und mindestens 1 Stunde, besser über Nacht, marinieren.
3. BACKEN
4. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
5. Das Hähnchen aus dem Beutel nehmen, überschüssige Marinade verwerfen, und 10 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.
6. Nach den 10 Minuten das Hähnchen wenden und weiterbacken, bis es in der Mitte nicht mehr rosa ist und die Säfte klar sind, etwa weitere 15 Minuten.
7. BRATEN/GRILLEN
8. Den Ofen/Grill zum Grillen vorheizen.
9. Das Hähnchen aus dem Beutel nehmen, überschüssige Marinade verwerfen, und unter dem Grill/grillen, bis es innen nicht mehr rosa ist, in der Regel 4–8 Minuten pro Seite.

Grüne Bohnen mit Butter

196 kcal ● 3g Protein ● 15g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Butter

4 TL (18g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Salz

1 Prise (0g)

Gefrorene grüne Bohnen

1 1/3 Tasse (161g)

1. Grüne Bohnen nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Mit Butter beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Grüne Bohnen mit Butter

196 kcal ● 3g Protein ● 15g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Butter
4 TL (18g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)
Salz
1 Prise (0g)
Gefrorene grüne Bohnen
1 1/3 Tasse (161g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Butter
2 2/3 EL (36g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise (0g)
Salz
2 Prise (1g)
Gefrorene grüne Bohnen
2 2/3 Tasse (323g)

1. Grüne Bohnen nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Mit Butter beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Schweinefilet

14 oz - 410 kcal ● 83g Protein ● 9g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Schweinefilet, roh
14 oz (397g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Schweinefilet, roh
1 3/4 lbs (793g)

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

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Avocado-Bacon-Eiersalat

666 kcal ● 39g Protein ● 49g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate

1 1/3 Tasse (40g)

Knoblauchpulver

1/4 EL (2g)

bacon, gekocht

2 2/3 Scheibe(n) (27g)

Avocados

2/3 Avocado(s) (134g)

Ei(er), hartgekocht und gekühlt

4 groß (200g)

1. Gekaufte hartgekochte Eier verwenden oder selbst zubereiten und im Kühlschrank abkühlen lassen.
2. Speck nach Packungsanweisung braten und beiseitelegen.
3. Eier, Avocado, Knoblauch und etwas Salz in einer Schüssel vermengen und mit einer Gabel zerdrücken, bis alles gut verbunden ist.
4. Den Speck zerbröseln und untermischen.
5. Auf einem Bett aus Blattsalat servieren.
6. (Hinweis: Reste des Eiersalats können 1–2 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.)

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Roastbeef-, Käse- und Gurken-Rolle

2 Rolle(n) - 205 kcal ● 15g Protein ● 15g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gewürzgurken

2 Stangen (70g)

Scheibenkäse

2 Scheibe (je ca. 20–22 g) (42g)

Roastbeef-Aufschnitt

2 Scheibe, rechteckig (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gewürzgurken

4 Stangen (140g)

Scheibenkäse

4 Scheibe (je ca. 20–22 g) (84g)

Roastbeef-Aufschnitt

4 Scheibe, rechteckig (55g)

1. Eine Scheibe Roastbeef ausbreiten.
2. Die Käsescheibe auf das Roastbeef legen.
3. Die Gewürzgurke an eine Kante des Roastbeefs legen.
4. Roastbeef/Käse/Gurke bis zur anderen Seite aufrollen.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Käse

2 oz - 229 kcal ● 13g Protein ● 19g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Käse
2 oz (57g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Käse
6 oz (170g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Schweineschwarten mit French-Onion-Dip

134 kcal ● 10g Protein ● 10g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

French Onion Dip
2 EL (29g)
Schweineschwarten
1/2 oz (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

French Onion Dip
4 EL (59g)
Schweineschwarten
1 oz (28g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Schweineschwarten mit Salsa

130 kcal ● 14g Protein ● 7g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salsa
3 EL (54g)
Schweineschwarten
3/4 oz (21g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Ranch-Hähnchen

8 Unze(n) - 461 kcal ● 51g Protein ● 26g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 8 Unze(n)

Ranch-Dressing

2 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (224g)

Öl

1/2 EL (mL)

Ranch-Dressing-Mix

1/4 Päckchen (ca. 28 g) (7g)

1. Ofen auf 350 F (180 C) vorheizen.
2. Öl gleichmäßig über das Hähnchen verteilen.
3. Ranch-Gewürzmischung über alle Seiten des Hähnchens streuen und andrücken, bis das Hähnchen vollständig bedeckt ist.
4. Hähnchen in eine Auflaufform legen und 35–40 Minuten garen oder bis das Hähnchen vollständig durchgegart ist.
5. Mit einer Seite Ranch-Dressing servieren.

Grüne Bohnen mit Butter

196 kcal ● 3g Protein ● 15g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Butter

4 TL (18g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Salz

1 Prise (0g)

Gefrorene grüne Bohnen

1 1/3 Tasse (161g)

1. Grüne Bohnen nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Mit Butter beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Einfacher Sardinensalat

265 kcal ● 24g Protein ● 17g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

Gekaufte Vinaigrette, beliebiger Geschmack

1 1/2 EL (mL)

Sardinen, in Öl (Konserve), abgetropft

1 Dose (92g)

1. Lege einen Teller mit Blattsalat aus und gib Sardinen darauf. Beträufle alles mit Vinaigrette und serviere.

Pekannüsse

1/2 Tasse - 366 kcal ● 5g Protein ● 36g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse

Pekannüsse

1/2 Tasse, Hälften (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Knochenbrühe

2 Tasse(n) - 81 kcal ● 18g Protein ● 1g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 2 Tasse(n)

Hühnerknochenbrühe

2 Tasse(n) (mL)

1. Knochenbrühe nach Packungsanweisung erhitzen und schlürfen.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Einfache Hähnchenbrustfilets

16 oz - 598 kcal ● 100g Protein ● 22g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

4 TL (mL)

Hähnchenbrust-Filets, roh

1 lbs (454g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

2 2/3 EL (mL)

Hähnchenbrust-Filets, roh

2 lbs (907g)

1. Die Filets mit Salz, Pfeffer oder deiner Lieblingsgewürzmischung würzen.
2. Pfanne: Öl in einer Pfanne oder Grillpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Filets 3–4 Minuten pro Seite braten, bis sie goldbraun und durchgegart sind. Ofen: Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen, die Filets auf ein Backblech legen und 15–20 Minuten backen oder bis die Kerntemperatur 165°F (74°C) erreicht ist.

Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer

3/4 Prise (0g)

Salz

3/4 Prise (0g)

Gefrorene grüne Bohnen

1 Tasse (121g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise (0g)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Gefrorene grüne Bohnen

2 Tasse (242g)

Olivenöl

1 EL (mL)

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

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Gekochte Paprika

1/2 Paprika - 60 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Paprika

Öl

1 TL (mL)

Paprika, entkernt und in Streifen geschnitten

1/2 groß (82g)

1. Herd: Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Paprikastreifen hinzufügen und 5–10 Minuten kochen, bis sie weich sind.
2. Ofen: Ofen auf 425°F (220°C) vorheizen. Paprikastreifen mit Öl vermengen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Etwa 20–25 Minuten rösten, bis sie weich sind.

Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

16 oz - 592 kcal ● 102g Protein ● 19g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 16 oz

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 lbs (448g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Zitronenpfeffer

1 EL (7g)

1. Zuerst die Hähnchenbrust mit Olivenöl und Zitronenpfeffer einreiben. Wenn auf dem Herd zubereitet, etwas Öl für die Pfanne aufbewahren.
 2. **AUF DEM HERD**
 3. Den Rest des Olivenöls in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, die Hähnchenbrust hineinlegen und kochen, bis die Ränder undurchsichtig sind, etwa 10 Minuten.
 4. Die Brust wenden, dann die Pfanne abdecken, die Hitze reduzieren und weitere 10 Minuten garen.
 5. **IM OFEN**
 6. Den Ofen auf 400 °F (ca. 200 °C) vorheizen.
 7. Hähnchen auf ein Gitterrost (empfohlen) oder auf ein Backblech legen.
 8. 10 Minuten backen, wenden und weitere 15 Minuten backen (oder bis die Kerntemperatur 165 °F erreicht).
 9. **UNTER DEM GRILL/GRILLEN**
 10. Das obere Backofengitter so positionieren, dass es 3–4 Zoll (7–10 cm) vom Heizelement entfernt ist.
 11. Den Ofen auf Grillstufe (broil) auf hoher Stufe vorheizen.
 12. Hähnchen 3–8 Minuten pro Seite grillen. Die tatsächliche Zeit hängt von der Dicke der Brust und der Nähe zum Heizelement ab.
-

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Schweinekoteletts mit Koriander- und Kreuzkümmel-Rub

1 Kotelett(s) - 428 kcal ● 41g Protein ● 28g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz
2 Prise (2g)
Gemahlener Kreuzkümmel
1/2 EL (3g)
gemahlener Koriander
1/2 EL (3g)
Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh
1 Kotelett (185g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)
Knoblauch, fein gehackt
1 1/2 Zehe(n) (5g)
Olivensöl, geteilt
1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz
4 Prise (3g)
Gemahlener Kreuzkümmel
1 EL (6g)
gemahlener Koriander
1 EL (5g)
Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh
2 Kotelett (370g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise (0g)
Knoblauch, fein gehackt
3 Zehe(n) (9g)
Olivensöl, geteilt
2 EL (mL)

1. Salz, Kreuzkümmel, Koriander, Knoblauch und die Hälfte des Olivensöls zu einer Paste verrühren. Die Schweinekoteletts mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Paste einreiben. Das restliche Olivensöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Koteletts je Seite etwa 5 Minuten braten, bis eine Kerntemperatur von 145 °F (63 °C) erreicht ist. Servieren.

Brokkoli mit Butter

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz
2/3 Prise (0g)
Gefrorener Brokkoli
1 1/3 Tasse (121g)
schwarzer Pfeffer
2/3 Prise (0g)
Butter
4 TL (19g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz
1 1/3 Prise (1g)
Gefrorener Brokkoli
2 2/3 Tasse (243g)
schwarzer Pfeffer
1 1/3 Prise (0g)
Butter
2 2/3 EL (38g)

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