

Meal Plan - 1900-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 1892 kcal ● 123g Protein (26%) ● 135g Fett (64%) ● 22g Kohlenhydrate (5%) ● 25g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

305 kcal, 17g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Kohlenhydratarmes Brot mit Mandelbutter
1 Scheibe(n)- 164 kcal



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal

Snacks

195 kcal, 15g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Walnüsse
1/6 Tasse(n)- 117 kcal



Zuckerarmes griechisches Joghurt
1 Behälter(s)- 78 kcal

Mittagessen

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



Avocado-Bacon-Eiersalat
666 kcal

Abendessen

730 kcal, 53g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



Avocado-Thunfischsalat
545 kcal



Pekannüsse
1/4 Tasse- 183 kcal

Day 2 1872 kcal ● 139g Protein (30%) ● 127g Fett (61%) ● 23g Kohlenhydrate (5%) ● 19g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

305 kcal, 17g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Kohlenhydratarmes Brot mit Mandelbutter
1 Scheibe(n)- 164 kcal



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal

Snacks

195 kcal, 15g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Walnüsse
1/6 Tasse(n)- 117 kcal



Zuckerarmes griechisches Joghurt
1 Behälter(s)- 78 kcal

Mittagessen

645 kcal, 55g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Einfaches Putenhack
9 1/3 oz- 438 kcal



Geröstete Tomaten
3 1/2 Tomate(n)- 208 kcal

Abendessen

730 kcal, 53g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



Avocado-Thunfischsalat
545 kcal



Pekannüsse
1/4 Tasse- 183 kcal

Day 3 1914 kcal ● 139g Protein (29%) ● 138g Fett (65%) ● 20g Kohlenhydrate (4%) ● 10g Ballaststoffe (2%)

Frühstück

310 kcal, 21g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Kohl & Bacon-Pfanne

312 kcal

Snacks

295 kcal, 21g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Schweineschwarten

1 oz- 149 kcal



Gemischte Nüsse

1/6 Tasse(n)- 145 kcal

Mittagessen

610 kcal, 66g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Geröstete Tomaten

1 Tomate(n)- 60 kcal



Hähnchenschenkel mit Thymian & Limette

551 kcal

Abendessen

695 kcal, 31g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 58g Fett



Käse-Stick

4 Stück- 331 kcal



Pekannüsse

1/2 Tasse- 366 kcal

Day 4 1914 kcal ● 139g Protein (29%) ● 138g Fett (65%) ● 20g Kohlenhydrate (4%) ● 10g Ballaststoffe (2%)

Frühstück

310 kcal, 21g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Kohl & Bacon-Pfanne

312 kcal

Snacks

295 kcal, 21g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Schweineschwarten

1 oz- 149 kcal



Gemischte Nüsse

1/6 Tasse(n)- 145 kcal

Mittagessen

610 kcal, 66g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Geröstete Tomaten

1 Tomate(n)- 60 kcal



Hähnchenschenkel mit Thymian & Limette

551 kcal

Abendessen

695 kcal, 31g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 58g Fett



Käse-Stick

4 Stück- 331 kcal



Pekannüsse

1/2 Tasse- 366 kcal

Day 5 1839 kcal ● 167g Protein (36%) ● 117g Fett (57%) ● 22g Kohlenhydrate (5%) ● 7g Ballaststoffe (2%)

Frühstück

310 kcal, 21g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Kohl & Bacon-Pfanne
312 kcal

Snacks

295 kcal, 21g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Schweineschwart
1 oz- 149 kcal



Gemischte Nüsse
1/6 Tasse(n)- 145 kcal

Mittagessen

610 kcal, 45g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Steak-Bites
4 Unze(n)- 282 kcal



Blumenkohlreis mit Speck
2 Tasse- 326 kcal

Abendessen

625 kcal, 79g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Hähnchenbrust mit Balsamico
12 oz- 473 kcal



Gebratener Grünkohl
151 kcal

Day 6 1881 kcal ● 184g Protein (39%) ● 113g Fett (54%) ● 17g Kohlenhydrate (4%) ● 15g Ballaststoffe (3%)

Frühstück

325 kcal, 15g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Eier mit Tomate und Avocado
326 kcal

Snacks

255 kcal, 14g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Avocado-Deviled-Eier
2 Ei(er)- 257 kcal

Mittagessen

675 kcal, 76g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Blumenkohlreis mit Speck
1 Tasse- 163 kcal



Einfache Hähnchenschenkel
12 oz- 510 kcal

Abendessen

625 kcal, 79g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Hähnchenbrust mit Balsamico
12 oz- 473 kcal



Gebratener Grünkohl
151 kcal

Day 7 1887 kcal ● 164g Protein (35%) ● 121g Fett (58%) ● 19g Kohlenhydrate (4%) ● 16g Ballaststoffe (3%)

Frühstück

325 kcal, 15g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Eier mit Tomate und Avocado
326 kcal

Snacks

255 kcal, 14g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Avocado-Deviled-Eier
2 Ei(er)- 257 kcal

Mittagessen

675 kcal, 76g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Blumenkohlreis mit Speck
1 Tasse- 163 kcal



Einfache Hähnchenschenkel
12 oz- 510 kcal

Abendessen

630 kcal, 60g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Buttriger Blumenkohlreis
3 Tasse- 258 kcal



In der Pfanne gebratener Tilapia
10 oz- 372 kcal

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Walnüsse
1/3 Tasse, ohne Schale (33g)
- ☐ Mandelbutter
1/2 EL (8g)
- ☐ Pekannüsse
1 1/2 Tasse, Hälften (149g)
- ☐ Gemischte Nüsse
1/2 Tasse (67g)

Andere

- ☐ Griechischer Joghurt mit reduziertem Zuckergehalt, aromatisiert
2 Behälter (300g)
- ☐ Mandelmehl
1/6 Tasse(n) (18g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
4 Tasse (115g)
- ☐ Schweineschwart
3 oz (85g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung
1/4 EL (3g)
- ☐ Gefrorener Blumenkohl
7 Tasse (794g)

Fette und Öle

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

Backwaren

- ☐ Backpulver
2 Prise (1g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
1/4 oz (6g)
- ☐ Knoblauchpulver
1/4 EL (2g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/8 oz (2g)
- ☐ Thymian, getrocknet
1/4 EL, Blätter (1g)

Schweinefleischprodukte

- ☐ bacon, gekocht
2 2/3 Scheibe(n) (27g)
- ☐ Speck, roh
10 Scheibe(n) (283g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados
3 1/2 Avocado(s) (720g)
- ☐ Limettensaft
2 fl oz (mL)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch
2 1/2 Dose (430g)
- ☐ Tilapia, roh
10 oz (280g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten
6 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (721g)
- ☐ Zwiebel
5/8 klein (44g)
- ☐ Kohl
3 Tasse, gehackt (267g)
- ☐ Kale-Blätter
5 Tasse, gehackt (200g)
- ☐ Knoblauch
1/2 Zehe(n) (2g)
- ☐ Frischer Koriander
4 TL, gehackt (4g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hackfleisch (Pute), roh
9 1/3 oz (265g)
- ☐ Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut
3 lbs (1361g)
- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1 1/2 lbs (680g)

Rindfleischprodukte

- ☐ Sirloin-Steak, roh
4 oz (113g)

- ☐ **frischer Basilikum**
4 Blätter (2g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ **Ei(er)**
16 1/2 groß (825g)
 - ☐ **Käsestange**
8 Stange (224g)
 - ☐ **Butter**
1/4 Stange (31g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Kohlenhydratarmes Brot mit Mandelbutter

1 Scheibe(n) - 164 kcal ● 4g Protein ● 15g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandelmehl
1/8 Tasse(n) (9g)
Öl
1/2 EL (mL)
Backpulver
1 Prise (1g)
Salz
2/3 Prise (0g)
Ei(er)
1/4 groß (13g)
Mandelbutter
1/4 EL (4g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandelmehl
1/6 Tasse(n) (18g)
Öl
1 EL (mL)
Backpulver
2 Prise (1g)
Salz
1 1/3 Prise (1g)
Ei(er)
1/2 groß (25g)
Mandelbutter
1/2 EL (8g)

1. In einem gefetteten, mikrowellengeeigneten Becher Mandelmehl, Öl, Backpulver, Salz und Ei gut vermischen.
2. 90 Sekunden in der Mikrowelle garen.
3. Das Brot aus dem Becher nehmen, in Scheiben schneiden und mit Mandelbutter servieren.
4. Für Reste: Frisch ausgekühlte Reste sofort in Frischhaltefolie oder Pergamentpapier einwickeln. Auf der Arbeitsfläche oder im Kühlschrank/Gefrierfach lagern. Durch Toasten oder Mikrowellen wieder aufwärmen.

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.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Kohl & Bacon-Pfanne

312 kcal ● 21g Protein ● 23g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Speck, roh
2 Scheibe(n) (57g)
Kohl
1 Tasse, gehackt (89g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Speck, roh
6 Scheibe(n) (170g)
Kohl
3 Tasse, gehackt (267g)

1. Bacon in einer Pfanne bei mittlerer Hitze hinzufügen. 4–5 Minuten braten, wenden und weitere 3–4 Minuten braten, bis er knusprig ist. Den Bacon auf einen Teller mit Küchenpapier zum Abtropfen legen, dabei das Baconfett in der Pfanne belassen.
2. Kohl in die Pfanne geben und im Baconfett 5–7 Minuten unter gelegentlichem Rühren garen, bis er weich ist. Den gekochten Kohl in eine Schüssel geben, den Bacon darüber bröseln und nach Wunsch mit Pfeffer würzen. Servieren.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Eier mit Tomate und Avocado

326 kcal ● 15g Protein ● 24g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz
2 Prise (1g)
Ei(er)
2 groß (100g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise (0g)
Tomaten
2 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (54g)
Avocados, in Scheiben geschnitten
1/2 Avocado(s) (101g)
frischer Basilikum, gehackt
2 Blätter (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz
4 Prise (2g)
Ei(er)
4 groß (200g)
schwarzer Pfeffer
4 Prise (0g)
Tomaten
4 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (108g)
Avocados, in Scheiben geschnitten
1 Avocado(s) (201g)
frischer Basilikum, gehackt
4 Blätter (2g)

1. Eier nach Wunsch zubereiten und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Tomatenscheiben auf einem Teller auslegen, mit Avocado und Basilikum belegen und die Eier darübergeben.
3. Servieren.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 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.)

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Einfaches Putenhack

9 1/3 oz - 438 kcal ● 52g Protein ● 25g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 9 1/3 oz

Hackfleisch (Pute), roh

9 1/3 oz (265g)

Öl

1 TL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Pute hinzufügen und mit einem Kochlöffel in Stücke zerteilen. Mit Salz, Pfeffer und gewünschten Gewürzen würzen. Braten, bis sie gebräunt ist, 7–10 Minuten.
2. Servieren.

Geröstete Tomaten

3 1/2 Tomate(n) - 208 kcal ● 3g Protein ● 16g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 3 1/2 Tomate(n)

Öl

3 1/2 TL (mL)

Tomaten

3 1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (319g)

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 und Tag 4 essen

Geröstete Tomaten

1 Tomate(n) - 60 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

1 TL (mL)

Tomaten

1 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (91g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

2 TL (mL)

Tomaten

2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (182g)

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.

Hähnchenschenkel mit Thymian & Limette

551 kcal ● 65g Protein ● 32g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut

3/4 lb (340g)

Thymian, getrocknet

3 Prise, Blätter (0g)

Limettensaft

1 1/2 EL (mL)

Öl

3/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut

1 1/2 lb (680g)

Thymian, getrocknet

1/4 EL, Blätter (1g)

Limettensaft

3 EL (mL)

Öl

1 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 4 [🔗](#)

An Tag 5 essen

Steak-Bites

4 Unze(n) - 282 kcal ● 23g Protein ● 21g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 4 Unze(n)

Sirloin-Steak, roh

4 oz (113g)

Öl

1/4 EL (mL)

Knoblauch, gewürfelt

1/2 Zehe(n) (2g)

Butter, bei Raumtemperatur

1/4 EL (4g)

1. In einer kleinen Schüssel Butter und Knoblauch zusammenmischen, bis eine cremige Masse entsteht. Beiseitestellen.
2. Steak in ca. 2,5 cm große Würfel schneiden und mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
3. Pfanne mit Öl erhitzen. Sobald sie heiß ist, Steakwürfel hinzufügen und etwa 3 Minuten ohne Rühren braten, damit sie eine Kruste bekommen. Dann umrühren und weitere 3–5 Minuten braten, bis das Steak nach Wunsch gegart ist.
4. Wenn das Steak fast fertig ist, die Hitze reduzieren und die Knoblauchbutter hinzufügen. Schmelzen lassen und umrühren, sodass das Steak damit überzogen wird. Servieren.

Blumenkohlreis mit Speck

2 Tasse - 326 kcal ● 22g Protein ● 23g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 2 Tasse

Speck, roh

2 Scheibe(n) (57g)

Gefrorener Blumenkohl

2 Tasse (227g)

1. Gefrorenen Blumenkohlreis und Speck nach Packungsanweisung zubereiten.
 2. Sobald beides fertig ist, Speck klein schneiden und zusammen mit eventuell ausgetretenem Speckfett unter den Blumenkohlreis mischen.
 3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.
-

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Blumenkohlreis mit Speck

1 Tasse - 163 kcal ● 11g Protein ● 11g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Speck, roh
1 Scheibe(n) (28g)
Gefrorener Blumenkohl
1 Tasse (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Speck, roh
2 Scheibe(n) (57g)
Gefrorener Blumenkohl
2 Tasse (227g)

1. Gefrorenen Blumenkohlreis und Speck nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Sobald beides fertig ist, Speck klein schneiden und zusammen mit eventuell ausgetretenem Speckfett unter den Blumenkohlreis mischen.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

Einfache Hähnchenschenkel

12 oz - 510 kcal ● 65g Protein ● 28g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut
3/4 lbs (340g)
Öl
1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut
1 1/2 lbs (680g)
Öl
1 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.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Walnüsse

1/6 Tasse(n) - 117 kcal ● 3g Protein ● 11g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Walnüsse

2 2/3 EL, ohne Schale (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse

1/3 Tasse, ohne Schale (33g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

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.
-

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Schweineschwarten

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Schweineschwarten
1 oz (28g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Schweineschwarten
3 oz (85g)

1. Guten Appetit.

Gemischte Nüsse

1/6 Tasse(n) - 145 kcal ● 4g Protein ● 12g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Nüsse
2 2/3 EL (22g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Gemischte Nüsse
1/2 Tasse (67g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Avocado-Deviled-Eier

2 Ei(er) - 257 kcal ● 14g Protein ● 19g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)

2 groß (100g)

Avocados

1/3 Avocado(s) (67g)

Limettensaft

1/4 EL (mL)

Frischer Koriander, gehackt

2 TL, gehackt (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)

4 groß (200g)

Avocados

2/3 Avocado(s) (134g)

Limettensaft

1/2 EL (mL)

Frischer Koriander, gehackt

4 TL, gehackt (4g)

1. Eier hart kochen, indem Sie sie in einen Topf legen und mit kaltem Wasser bedecken.
2. Zum Kochen bringen und 1 Minute kochen lassen. Vom Herd nehmen, mit einem Deckel abdecken und 9 Minuten ziehen lassen.
3. Eier entfernen, in einem kalten Wasserbad abkühlen und schälen.
4. Eier halbieren und das Eigelb in eine kleine Schüssel geben.
5. Avocado, Koriander, Limettensaft und Salz/Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Gründlich zerdrücken.
6. Die Mischung in die Mulden der Eiweiße löffeln.
7. Servieren.
8. Zum Aufbewahren: Mehr Limettensaft darüber träufeln und mit Frischhaltefolie abdecken. Im Kühlschrank lagern.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Avocado-Thunfischsalat

545 kcal ● 51g Protein ● 30g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Avocados
5/8 Avocado(s) (126g)
Limettensaft
1 1/4 TL (mL)
Salz
1 1/4 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 1/4 Prise (0g)
Gemischte Blattsalate
1 1/4 Tasse (38g)
Dosen-Thunfisch
1 1/4 Dose (215g)
Tomaten
5 EL, gehackt (56g)
Zwiebel, fein gehackt
1/3 klein (22g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados
1 1/4 Avocado(s) (251g)
Limettensaft
2 1/2 TL (mL)
Salz
1/3 TL (1g)
schwarzer Pfeffer
1/3 TL (0g)
Gemischte Blattsalate
2 1/2 Tasse (75g)
Dosen-Thunfisch
2 1/2 Dose (430g)
Tomaten
10 EL, gehackt (113g)
Zwiebel, fein gehackt
5/8 klein (44g)

1. In einer kleinen Schüssel Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermischen.
2. Die Thunfischmischung auf einem Bett aus Blattsalat anrichten und mit gehackten Tomaten bestreuen.
3. 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.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Käse-Stick

4 Stück - 331 kcal ● 27g Protein ● 22g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Käsestange

4 Stange (112g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Käsestange

8 Stange (224g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Pekannüsse

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pekannüsse

1/2 Tasse, Hälften (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pekannüsse

1 Tasse, Hälften (99g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

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.

Gebratener Grünkohl

151 kcal ● 3g Protein ● 12g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kale-Blätter
2 1/2 Tasse, gehackt (100g)
Öl
2 1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kale-Blätter
5 Tasse, gehackt (200g)
Öl
5 TL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Grünkohl hinzufügen und 3–5 Minuten sautieren, bis der Grünkohl weich ist und leicht glänzt. Mit einer Prise Salz und Pfeffer servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

Buttriger Blumenkohlreis

3 Tasse - 258 kcal ● 3g Protein ● 22g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 3 Tasse

Butter

2 EL (27g)

Gefrorener Blumenkohl

3 Tasse (340g)

1. Blumenkohlreis nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Solange er noch heiß ist, Butter unter den Blumenkohlreis mischen.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

In der Pfanne gebratener Tilapia

10 oz - 372 kcal ● 56g Protein ● 16g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 10 oz

Olivenöl

2 1/2 TL (mL)

schwarzer Pfeffer

1/2 TL, gemahlen (1g)

Salz

1/2 TL (3g)

Tilapia, roh

10 oz (280g)

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.