

# Meal Plan - 2000-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** 1964 kcal ● 171g Protein (35%) ● 124g Fett (57%) ● 21g Kohlenhydrate (4%) ● 20g Ballaststoffe (4%)

## Frühstück

335 kcal, 17g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Käse**

1 1/2 oz- 172 kcal



**Eier mit Tomate und Avocado**

163 kcal

## Snacks

255 kcal, 15g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Walnüsse**

1/8 Tasse(n)- 87 kcal



**Käse-Stick**

2 Stück- 165 kcal

## Mittagessen

650 kcal, 86g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



**Geröstete Tomaten**

2 Tomate(n)- 119 kcal



**Einfache Hähnchenbrust**

13 1/3 oz- 529 kcal

## Abendessen

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



**Pekannüsse**

1/4 Tasse- 183 kcal



**Avocado-Thunfischsalat**

545 kcal

**Day 2** 1964 kcal ● 171g Protein (35%) ● 124g Fett (57%) ● 21g Kohlenhydrate (4%) ● 20g Ballaststoffe (4%)

## Frühstück

335 kcal, 17g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Käse**

1 1/2 oz- 172 kcal



**Eier mit Tomate und Avocado**

163 kcal

## Snacks

255 kcal, 15g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Walnüsse**

1/8 Tasse(n)- 87 kcal



**Käse-Stick**

2 Stück- 165 kcal

## Mittagessen

650 kcal, 86g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



**Geröstete Tomaten**

2 Tomate(n)- 119 kcal



**Einfache Hähnchenbrust**

13 1/3 oz- 529 kcal

## Abendessen

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



**Pekannüsse**

1/4 Tasse- 183 kcal



**Avocado-Thunfischsalat**

545 kcal

**Day 3** 1919 kcal ● 229g Protein (48%) ● 96g Fett (45%) ● 22g Kohlenhydrate (5%) ● 13g Ballaststoffe (3%)

### Frühstück

355 kcal, 29g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Pekannüsse**

1/4 Tasse- 183 kcal



**Eiweiß-Spinat-Rührei**

171 kcal

### Snacks

255 kcal, 15g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Schweineschwarten mit French-Onion-Dip**

134 kcal



**Sonnenblumenkerne**

120 kcal

### Mittagessen

645 kcal, 90g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Geröstete Tomaten**

2 1/2 Tomate(n)- 149 kcal



**Mariniertes Hähnchenbrustfilet**

14 oz- 495 kcal

### Abendessen

665 kcal, 94g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



**Einfach angebratener Spinat**

149 kcal



**Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer**

14 oz- 518 kcal

---

**Day 4** 1989 kcal ● 212g Protein (43%) ● 111g Fett (50%) ● 20g Kohlenhydrate (4%) ● 16g Ballaststoffe (3%)

### Frühstück

355 kcal, 29g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Pekannüsse**

1/4 Tasse- 183 kcal



**Eiweiß-Spinat-Rührei**

171 kcal

### Snacks

255 kcal, 15g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Schweineschwarten mit French-Onion-Dip**

134 kcal



**Sonnenblumenkerne**

120 kcal

### Mittagessen

715 kcal, 74g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



**Caesar-Hähnchenbrust**

10 oz- 574 kcal



**Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli**

2 Tasse(n)- 140 kcal

### Abendessen

665 kcal, 94g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



**Einfach angebratener Spinat**

149 kcal



**Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer**

14 oz- 518 kcal

**Day 5** 1999 kcal ● 172g Protein (34%) ● 133g Fett (60%) ● 16g Kohlenhydrate (3%) ● 12g Ballaststoffe (2%)

### Frühstück

385 kcal, 27g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



**Brokkoli- und Cheddar-Ei-Muffins**  
4 Muffins- 386 kcal

### Snacks

255 kcal, 15g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Schweineschwarten mit French-Onion-Dip**  
134 kcal



**Sonnenblumenkerne**  
120 kcal

### Mittagessen

715 kcal, 74g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



**Caesar-Hähnchenbrust**  
10 oz- 574 kcal



**Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli**  
2 Tasse(n)- 140 kcal

### Abendessen

645 kcal, 56g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



**Einfach angebratener Spinat**  
100 kcal



**Slow-Cooker-Carnitas**  
10 2/3 oz- 547 kcal

---

**Day 6** 1968 kcal ● 145g Protein (30%) ● 139g Fett (64%) ● 17g Kohlenhydrate (3%) ● 16g Ballaststoffe (3%)

### Frühstück

385 kcal, 27g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



**Brokkoli- und Cheddar-Ei-Muffins**  
4 Muffins- 386 kcal

### Snacks

285 kcal, 19g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Käsige Schinken-Röllchen**  
2 Rolle(n)- 216 kcal



**Brombeeren**  
1 Tasse(n)- 70 kcal

### Mittagessen

650 kcal, 42g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



**Brokkoli mit Butter**  
1 1/2 Tasse- 200 kcal



**Buffalo-Hähnchenflügel**  
10 2/3 oz- 450 kcal

### Abendessen

645 kcal, 56g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



**Einfach angebratener Spinat**  
100 kcal



**Slow-Cooker-Carnitas**  
10 2/3 oz- 547 kcal

---

**Day 7** 1952 kcal ● 154g Protein (32%) ● 133g Fett (61%) ● 19g Kohlenhydrate (4%) ● 15g Ballaststoffe (3%)

## Frühstück

385 kcal, 27g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



**Brokkoli- und Cheddar-Ei-Muffins**  
4 Muffins- 386 kcal

## Snacks

285 kcal, 19g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Käse Schinken-Röllchen**  
2 Rolle(n)- 216 kcal



**Brombeeren**  
1 Tasse(n)- 70 kcal

## Mittagessen

650 kcal, 42g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



**Brokkoli mit Butter**  
1 1/2 Tasse- 200 kcal



**Buffalo-Hähnchenflügel**  
10 2/3 oz- 450 kcal

## Abendessen

630 kcal, 65g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



**Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat**  
161 kcal



**Einfaches Putenhack**  
10 oz- 469 kcal

---



## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Walnüsse  
4 EL, ohne Schale (25g)
- ☐ Pekannüsse  
1 Tasse, Hälften (99g)
- ☐ Sonnenblumenkerne  
2 oz (57g)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Käsestange  
4 Stange (112g)
- ☐ Käse  
6 oz (169g)
- ☐ Ei(er)  
12 groß (600g)
- ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)  
6 EL (85g)
- ☐ Eiklar  
8 groß (264g)
- ☐ Parmesan  
5 EL (25g)
- ☐ Cheddar  
1 Tasse, gerieben (113g)
- ☐ Butter  
3 EL (43g)
- ☐ Frischer Mozzarella  
1 1/3 oz (38g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz  
1/2 oz (16g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
1/4 oz (6g)
- ☐ frischer Basilikum  
3 g (3g)
- ☐ Zitronenpfeffer  
1 3/4 EL (12g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten  
7 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (849g)
- ☐ Zwiebel  
5/8 klein (44g)
- ☐ frischer Spinat  
21 1/2 Tasse(n) (645g)
- ☐ Knoblauch  
2 1/2 Zehe (8g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli  
9 Tasse (819g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados  
1 3/4 Avocado(s) (352g)
- ☐ Limettensaft  
2 1/2 TL (mL)
- ☐ Brombeeren  
2 Tasse (288g)

## Fette und Öle

- ☐ Öl  
2 1/2 oz (mL)
- ☐ Marinade  
1/2 Tasse (mL)
- ☐ Olivenöl  
2 1/2 oz (mL)
- ☐ Caesar-Dressing  
5 EL (73g)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette  
2 TL (mL)

## Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
5 1/2 lbs (2490g)
- ☐ Hähnchenflügel, mit Haut, roh  
1 1/3 lbs (605g)
- ☐ Hackfleisch (Pute), roh  
10 oz (284g)

## Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate  
2 1/2 Tasse (75g)
- ☐ French Onion Dip  
6 EL (88g)
- ☐ Schweineschwarten  
1 1/2 oz (43g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch  
2 1/2 Dose (430g)

## Schweinefleischprodukte

- ☐ Schweineschulter  
1 1/3 lbs (604g)

## Würste und Aufschnitt

- ☐ Schinkenaufschnitt  
4 Scheibe (92g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

☐ Frank's RedHot Sauce  
1/4 Tasse (mL)

---

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Käse

1 1/2 oz - 172 kcal ● 10g Protein ● 14g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Käse

1 1/2 oz (43g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Käse

3 oz (85g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Eier mit Tomate und Avocado

163 kcal ● 8g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Salz

1 Prise (0g)

#### Ei(er)

1 groß (50g)

#### schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

#### Tomaten

1 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (27g)

#### Avocados, in Scheiben geschnitten

1/4 Avocado(s) (50g)

#### frischer Basilikum, gehackt

1 Blätter (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### 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)

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.



## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### 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.

### Eiweiß-Spinat-Rührei

171 kcal ● 27g Protein ● 6g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### frischer Spinat

3/4 Tasse(n) (23g)

#### MagerHüttenkäse (1% Fett)

3 EL (42g)

#### Ei(er)

1 groß (50g)

#### Eiklar

4 groß (132g)

#### schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

#### Salz

1 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### frischer Spinat

1 1/2 Tasse(n) (45g)

#### MagerHüttenkäse (1% Fett)

6 EL (85g)

#### Ei(er)

2 groß (100g)

#### Eiklar

8 groß (264g)

#### schwarzer Pfeffer

4 Prise, gemahlen (1g)

#### Salz

2 Prise (1g)

1. Eier, Hüttenkäse und Gewürze (gerne weitere nach Geschmack) verquirlen.
2. Eine Pfanne mit Antihaf-Spray einsprühen und bei mittlerer Hitze erhitzen.
3. Die Eirmischung einfüllen und schnell den Spinat hinzufügen.
4. Eier und Spinat zusammen unter häufigem Rühren zu Rührei verarbeiten, bis die Eier undurchsichtig und gestockt sind.
5. Servieren.

## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### Brokkoli- und Cheddar-Ei-Muffins

4 Muffins - 386 kcal ● 27g Protein ● 28g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ei(er)**  
2 2/3 groß (133g)  
**Cheddar**  
1/3 Tasse, gerieben (38g)  
**Salz**  
1/3 TL (2g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/3 TL, gemahlen (1g)  
**Olivenöl**  
1/4 EL (mL)  
**Gefrorener Brokkoli, gedämpft**  
2/3 Tasse (61g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
8 groß (400g)  
**Cheddar**  
1 Tasse, gerieben (113g)  
**Salz**  
1 TL (6g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 TL, gemahlen (2g)  
**Olivenöl**  
2 TL (mL)  
**Gefrorener Brokkoli, gedämpft**  
2 Tasse (182g)

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

### 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 (Ø ≈6,0 cm) (182g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
4 TL (mL)  
**Tomaten**  
4 klein, ganz (Ø ≈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.

## Einfache Hähnchenbrust

13 1/3 oz - 529 kcal ● 84g Protein ● 22g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
13 1/3 oz (373g)  
**Öl**  
2 1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1 2/3 lbs (747g)  
**Öl**  
5 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 3 essen

### Geröstete Tomaten

2 1/2 Tomate(n) - 149 kcal ● 2g Protein ● 12g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/2 Tomate(n)

**Öl**  
2 1/2 TL (mL)  
**Tomaten**  
2 1/2 klein, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (228g)

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.

### Mariniertes Hähnchenbrustfilet

14 oz - 495 kcal ● 88g Protein ● 15g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 14 oz

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**

14 oz (392g)

**Marinade**

1/2 Tasse (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.
-

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Caesar-Hähnchenbrust

10 oz - 574 kcal ● 68g Protein ● 32g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**

10 oz (284g)

**Caesar-Dressing**

2 1/2 EL (37g)

**Parmesan**

2 1/2 EL (13g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**

1 1/4 lbs (567g)

**Caesar-Dressing**

5 EL (73g)

**Parmesan**

5 EL (25g)

1. Den Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen.  
Caesar-Dressing in eine Auflaufform gießen, die groß genug ist, dass das Hähnchen einlagig hineinpasst.  
Das Hähnchen in das Dressing legen und wenden, sodass es bedeckt ist.  
20–25 Minuten backen, bis das Hähnchen durchgegart ist.  
Die 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

2 Tasse(n) - 140 kcal ● 5g Protein ● 9g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**schwarzer Pfeffer**

1 Prise (0g)

**Salz**

1 Prise (0g)

**Gefrorener Brokkoli**

2 Tasse (182g)

**Olivenöl**

2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**

2 Prise (0g)

**Salz**

2 Prise (1g)

**Gefrorener Brokkoli**

4 Tasse (364g)

**Olivenöl**

4 TL (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 6 und Tag 7 essen

### Brokkoli mit Butter

1 1/2 Tasse - 200 kcal ● 4g Protein ● 17g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salz**  
3/4 Prise (0g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
1 1/2 Tasse (137g)  
**schwarzer Pfeffer**  
3/4 Prise (0g)  
**Butter**  
1 1/2 EL (21g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salz**  
1 1/2 Prise (1g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
3 Tasse (273g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 1/2 Prise (0g)  
**Butter**  
3 EL (43g)

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

### Buffalo-Hähnchenflügel

10 2/3 oz - 450 kcal ● 38g Protein ● 33g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
1 TL (mL)  
**Salz**  
1 1/3 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 1/3 Prise, gemahlen (0g)  
**Hähnchenflügel, mit Haut, roh**  
2/3 lbs (303g)  
**Frank's RedHot Sauce**  
1 3/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
2 TL (mL)  
**Salz**  
1/3 TL (2g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/3 TL, gemahlen (1g)  
**Hähnchenflügel, mit Haut, roh**  
1 1/3 lbs (605g)  
**Frank's RedHot Sauce**  
1/4 Tasse (mL)

1. Ofen auf 400 F (200 C) vorheizen.
2. Flügel auf einem großen Backblech auslegen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Etwa 1 Stunde im Ofen garen, oder bis die Kerntemperatur 165 F (75 C) erreicht ist. Während des Garens die Flüssigkeit mehrmals abgießen, damit die Flügel knuspriger werden.
4. Kurz bevor das Hähnchen fertig ist, die scharfe Sauce und das Öl Ihrer Wahl in einen Topf geben. Erwärmen und verrühren.
5. Die Flügel aus dem Ofen nehmen und mit der scharfen Sauce vermengen, bis sie überzogen sind.
6. Servieren.

## Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

---

### Walnüsse

1/8 Tasse(n) - 87 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Walnüsse

2 EL, ohne Schale (13g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Walnüsse

4 EL, ohne Schale (25g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
- 

### Käse-Stick

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Käsestange

2 Stange (56g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Käsestange

4 Stange (112g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

## Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 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 3 Mahlzeiten:

**French Onion Dip**

6 EL (88g)

**Schweineschwarten**

1 1/2 oz (43g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Sonnenblumenkerne

120 kcal ● 6g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sonnenblumenkerne**

2/3 oz (19g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Sonnenblumenkerne**

2 oz (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



## Snacks 3 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 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 2 Mahlzeiten:

#### Käse

3/4 Tasse, geraspelt (84g)

#### Schinkenaufschnitt

4 Scheibe (92g)

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.

### Brombeeren

1 Tasse(n) - 70 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Brombeeren

1 Tasse (144g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Brombeeren

2 Tasse (288g)

1. Brombeeren abspülen und servieren.

## Abendessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### 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.

### 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.

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Einfach angebratener Spinat

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**schwarzer Pfeffer**

1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

**Salz**

1 1/2 Prise (1g)

**Olivenöl**

3/4 EL (mL)

**frischer Spinat**

6 Tasse(n) (180g)

**Knoblauch, gewürfelt**

3/4 Zehe (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**

3 Prise, gemahlen (1g)

**Salz**

3 Prise (2g)

**Olivenöl**

1 1/2 EL (mL)

**frischer Spinat**

12 Tasse(n) (360g)

**Knoblauch, gewürfelt**

1 1/2 Zehe (5g)

1. Öl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen.
2. Knoblauch hinzufügen und ein bis zwei Minuten sautieren, bis er duftet.
3. Bei hoher Hitze Spinat, Salz und Pfeffer hinzufügen und schnell umrühren, bis der Spinat zusammengefallen ist.
4. Servieren.

### Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

14 oz - 518 kcal ● 89g Protein ● 16g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
14 oz (392g)  
**Olivenöl**  
1/2 EL (mL)  
**Zitronenpfeffer**  
2 1/2 TL (6g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1 3/4 lbs (784g)  
**Olivenöl**  
2 1/2 TL (mL)  
**Zitronenpfeffer**  
1 3/4 EL (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 5 und Tag 6 essen

### Einfach angebratener Spinat

100 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise, gemahlen (0g)  
**Salz**  
1 Prise (1g)  
**Olivenöl**  
1/2 EL (mL)  
**frischer Spinat**  
4 Tasse(n) (120g)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
1/2 Zehe (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise, gemahlen (1g)  
**Salz**  
2 Prise (2g)  
**Olivenöl**  
1 EL (mL)  
**frischer Spinat**  
8 Tasse(n) (240g)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
1 Zehe (3g)

1. Öl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen.
2. Knoblauch hinzufügen und ein bis zwei Minuten sautieren, bis er duftet.
3. Bei hoher Hitze Spinat, Salz und Pfeffer hinzufügen und schnell umrühren, bis der Spinat zusammengefallen ist.
4. Servieren.

## Slow-Cooker-Carnitas

10 2/3 oz - 547 kcal ● 53g Protein ● 37g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Schweineschulter**  
2/3 lbs (302g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Schweineschulter**  
1 1/3 lbs (604g)

1. Würze die Schweineschulter mit etwas Salz und Pfeffer.
2. Gib das Schweinefleisch in den Slow Cooker, bedecke ihn und gare es auf niedriger Stufe 6–8 Stunden. Die Zeit kann variieren, daher zwischendurch prüfen. Das Fleisch sollte am Ende leicht zerreißbar sein.
3. Zerreie das Fleisch mit zwei Gabeln. Servieren.

---

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

---

### Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

161 kcal ● 9g Protein ● 11g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



**Balsamico-Vinaigrette**

2 TL (mL)

**frischer Basilikum**

2 TL, gehackt (2g)

**Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten**

1 1/3 oz (38g)

**Tomaten, in Scheiben geschnitten**

1/2 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (91g)

1. Tomaten- und Mozarellascheiben abwechselnd anrichten.
2. Basilikum über die Scheiben streuen und mit Dressing beträufeln.

---

### Einfaches Putenhack

10 oz - 469 kcal ● 56g Protein ● 27g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 10 oz

**Hackfleisch (Pute), roh**

10 oz (284g)

**Öl**

1 1/4 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.
-