

Meal Plan - 2900-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 2860 kcal ● 222g Protein (31%) ● 205g Fett (65%) ● 25g Kohlenhydrate (4%) ● 7g Ballaststoffe (1%)

Frühstück

530 kcal, 35g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Käse

1 1/3 oz- 153 kcal



Grünkohl und Eier

378 kcal

Snacks

345 kcal, 18g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Käse-Stick

1 Stück- 83 kcal



Käsecrispies mit Guacamole

6 Crisps- 261 kcal

Mittagessen

965 kcal, 86g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 65g Fett



Caesar-Hähnchenbrust

10 oz- 574 kcal



Käsige Zucchini-Nudeln

393 kcal

Abendessen

1020 kcal, 83g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 72g Fett



Knoblauch-Parmesan-Wings

1 1/3 Pfund- 928 kcal



Zucchini-Nudeln mit Parmesan

91 kcal

Day 2 2860 kcal ● 222g Protein (31%) ● 205g Fett (65%) ● 25g Kohlenhydrate (4%) ● 7g Ballaststoffe (1%)

Frühstück

530 kcal, 35g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Käse

1 1/3 oz- 153 kcal



Grünkohl und Eier

378 kcal

Snacks

345 kcal, 18g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Käse-Stick

1 Stück- 83 kcal

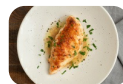


Käsecrispies mit Guacamole

6 Crisps- 261 kcal

Mittagessen

965 kcal, 86g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 65g Fett



Caesar-Hähnchenbrust

10 oz- 574 kcal



Käsige Zucchini-Nudeln

393 kcal

Abendessen

1020 kcal, 83g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 72g Fett



Knoblauch-Parmesan-Wings

1 1/3 Pfund- 928 kcal



Zucchini-Nudeln mit Parmesan

91 kcal

Day 3 2915 kcal ● 232g Protein (32%) ● 198g Fett (61%) ● 29g Kohlenhydrate (4%) ● 23g Ballaststoffe (3%)

Frühstück

555 kcal, 27g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n)- 222 kcal



Avocado-Bacon-Eiersalat

333 kcal

Snacks

390 kcal, 20g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Sonnenblumenkerne

180 kcal



Schweineschwartensnacks mit French-Onion-Dip

134 kcal



Paprikastreifen mit Guacamole (Keto)

75 kcal

Mittagessen

960 kcal, 142g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Mariniertes Hähnchenbrustfilet

22 oz- 777 kcal



Zucchini-Nudeln mit Parmesan

182 kcal

Abendessen

1010 kcal, 43g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 88g Fett



Macadamianüsse

218 kcal



Bacon & Ziegenkäse-Salat

795 kcal

Day 4 2937 kcal ● 192g Protein (26%) ● 217g Fett (66%) ● 33g Kohlenhydrate (5%) ● 22g Ballaststoffe (3%)

Frühstück

555 kcal, 27g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n)- 222 kcal



Avocado-Bacon-Eiersalat

333 kcal

Snacks

390 kcal, 20g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Sonnenblumenkerne

180 kcal



Schweineschwartensnacks mit French-Onion-Dip

134 kcal



Paprikastreifen mit Guacamole (Keto)

75 kcal

Mittagessen

980 kcal, 102g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 57g Fett



Gekochte Paprika

1/2 Paprika- 60 kcal



Ranch-Hähnchen

16 Unze(n)- 921 kcal

Abendessen

1010 kcal, 43g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 88g Fett



Macadamianüsse

218 kcal



Bacon & Ziegenkäse-Salat

795 kcal

Day 5 2879 kcal ● 214g Protein (30%) ● 195g Fett (61%) ● 33g Kohlenhydrate (5%) ● 34g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

480 kcal, 30g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



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



Einfache Rühreier
4 Ei(er)- 318 kcal

Snacks

390 kcal, 20g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Sonnenblumenkerne
180 kcal



Schweineschwartensnacks mit French-Onion-Dip
134 kcal



Paprikastreifen mit Guacamole (Keto)
75 kcal

Mittagessen

980 kcal, 73g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 64g Fett



Macadamianüsse
218 kcal



Avocado-Thunfischsalat
764 kcal

Abendessen

1025 kcal, 91g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 64g Fett



Zucchini-Nudeln mit Parmesan
182 kcal



Brokkoli mit Butter
2 3/4 Tasse- 367 kcal



Tilapia mit Butter und Estragon
14 oz- 478 kcal

Day 6 2900 kcal ● 201g Protein (28%) ● 204g Fett (63%) ● 34g Kohlenhydrate (5%) ● 31g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

480 kcal, 30g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



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



Einfache Rühreier
4 Ei(er)- 318 kcal

Snacks

450 kcal, 10g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Walnüsse
5/8 Tasse(n)- 437 kcal



Selleriestangen
2 Selleriestange- 13 kcal

Mittagessen

980 kcal, 73g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 64g Fett



Macadamianüsse
218 kcal



Avocado-Thunfischsalat
764 kcal

Abendessen

985 kcal, 88g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 61g Fett



Geröstete Mandeln
1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Hähnchen-Caesar-Salat
876 kcal

Day 7 2869 kcal ● 190g Protein (26%) ● 212g Fett (67%) ● 32g Kohlenhydrate (5%) ● 18g Ballaststoffe (3%)

Frühstück

480 kcal, 30g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



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



Einfache Rühreier
4 Ei(er)- 318 kcal

Snacks

450 kcal, 10g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Walnüsse
5/8 Tasse(n)- 437 kcal



Selleriestangen
2 Selleriestange- 13 kcal

Mittagessen

950 kcal, 62g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 71g Fett



Speck-Hamburger im Salatblatt
2 Pattys (4oz jeweils)- 666 kcal



Caprese-Salat
284 kcal

Abendessen

985 kcal, 88g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 61g Fett



Geröstete Mandeln
1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Hähnchen-Caesar-Salat
876 kcal

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Käsestange
2 Stange (56g)
- ☐ Käse
10 oz (287g)
- ☐ Ei(er)
24 3/4 groß (1238g)
- ☐ Parmesan
1/4 lbs (100g)
- ☐ Butter
1/4 Tasse (61g)
- ☐ Ziegenkäse
1/2 lbs (198g)
- ☐ geriebener Mozzarella
6 oz (170g)
- ☐ Frischer Mozzarella
2 oz (57g)

Andere

- ☐ Guacamole, abgepackt
6 1/2 oz (185g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
3 Packung (≈155 g) (458g)
- ☐ French Onion Dip
6 EL (88g)
- ☐ Schweineschwarten
1 1/2 oz (43g)
- ☐ Ranch-Dressing-Mix
1/2 Päckchen (ca. 28 g) (14g)
- ☐ Mandelmehl
1/4 Tasse(n) (28g)
- ☐ Rinderhackfleisch (20% Fett)
1/2 lbs (227g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
2 1/2 oz (mL)
- ☐ Caesar-Dressing
2/3 Tasse (162g)
- ☐ Olivenöl
3 1/4 oz (mL)
- ☐ Marinade
2/3 Tasse (mL)
- ☐ Ranch-Dressing
4 EL (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
4 TL (mL)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
1/4 oz (6g)
- ☐ Knoblauchpulver
1/4 EL (2g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1 TL (1g)
- ☐ frischer Estragon
1 3/4 TL, gehackt (1g)
- ☐ frischer Basilikum
1/3 Tasse Blätter, ganz (8g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
4 3/4 lbs (2141g)
- ☐ Hähnchenflügel, mit Haut, roh
2 2/3 lbs (1210g)

Backwaren

- ☐ Backpulver
3/4 oz (22g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandeln
3/4 Tasse, ganz (107g)
- ☐ Sonnenblumenkerne
4 oz (113g)
- ☐ Macadamianüsse, geschält, geröstet
4 oz (113g)
- ☐ Mandelbutter
3/4 EL (12g)
- ☐ Walnüsse
1 1/4 Tasse, ohne Schale (125g)

Schweinefleischprodukte

- ☐ bacon, gekocht
11 2/3 Scheibe(n) (117g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados
2 1/2 Avocado(s) (486g)
- ☐ Limettensaft
3 1/2 TL (mL)

Fisch- und Schalentierprodukte

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ **Kale-Blätter**
2 Tasse, gehackt (80g)
 - ☐ **Zucchini**
4 1/2 mittel (882g)
 - ☐ **Knoblauch**
7 Zehe(n) (21g)
 - ☐ **Paprika**
1 1/2 groß (261g)
 - ☐ **Gefrorener Brokkoli**
2 3/4 Tasse (250g)
 - ☐ **Tomaten**
2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (257g)
 - ☐ **Zwiebel**
7/8 klein (61g)
 - ☐ **Sellerie, roh**
4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)
 - ☐ **Römersalat**
3/4 Kopf (482g)
-

- ☐ **Tilapia, roh**
14 oz (392g)
- ☐ **Dosen-Thunfisch**
3 1/2 Dose (602g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Käse

1 1/3 oz - 153 kcal ● 9g Protein ● 13g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Käse

1 1/3 oz (38g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Käse

2 2/3 oz (76g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Grünkohl und Eier

378 kcal ● 26g Protein ● 28g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

2 TL (mL)

Ei(er)

4 groß (200g)

Kale-Blätter

1 Tasse, gehackt (40g)

Salz

2 Prise (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

4 TL (mL)

Ei(er)

8 groß (400g)

Kale-Blätter

2 Tasse, gehackt (80g)

Salz

4 Prise (2g)

1. Eier in einer kleinen Schüssel aufschlagen und verquirlen.
2. Die Eier mit Salz würzen, die Grüns zerrupfen und mit den Eiern vermengen (für besonders feine grüne Eier die Mischung in einen Mixer geben und glatt mixen).
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
4. Die Eimischung hinzufügen und nach gewünschter Konsistenz garen.
5. Servieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n) - 222 kcal ● 8g Protein ● 18g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln

4 EL, ganz (36g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln

1/2 Tasse, ganz (72g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Avocado-Bacon-Eiersalat

333 kcal ● 19g Protein ● 25g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate

2/3 Tasse (20g)

Knoblauchpulver

1/3 TL (1g)

bacon, gekocht

1 1/3 Scheibe(n) (13g)

Avocados

1/3 Avocado(s) (67g)

Ei(er), hartgekocht und gekühlt

2 groß (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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.)

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 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 3 Mahlzeiten:

Mandelmehl
1/4 Tasse(n) (28g)
Öl
1 1/2 EL (mL)
Backpulver
3 Prise (2g)
Salz
2 Prise (1g)
Ei(er)
3/4 groß (38g)
Mandelbutter
3/4 EL (12g)

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.

Einfache Rühreier

4 Ei(er) - 318 kcal ● 25g Protein ● 24g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1 TL (mL)
Ei(er)
4 groß (200g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Öl
1 EL (mL)
Ei(er)
12 groß (600g)

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

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 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.

Käsige Zucchini-Nudeln

393 kcal ● 17g Protein ● 33g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zucchini
3/4 mittel (147g)
Olivenöl
3/4 EL (mL)
Parmesan
3/4 EL (4g)
Käse
1/2 Tasse, gerieben (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zucchini
1 1/2 mittel (294g)
Olivenöl
1 1/2 EL (mL)
Parmesan
1 1/2 EL (8g)
Käse
1 Tasse, gerieben (127g)

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

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Mariniertes Hähnchenbrustfilet

22 oz - 777 kcal ● 139g Protein ● 23g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 22 oz

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

22 oz (616g)

Marinade

2/3 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.

Zucchini-Nudeln mit Parmesan

182 kcal ● 4g Protein ● 16g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Zucchini
1 mittel (196g)
Olivenöl
1 EL (mL)
Parmesan
1 EL (5g)

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

Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 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.

Ranch-Hähnchen

16 Unze(n) - 921 kcal ● 102g Protein ● 52g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 16 Unze(n)

Ranch-Dressing

4 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 lbs (448g)

Öl

1 EL (mL)

Ranch-Dressing-Mix

1/2 Päckchen (ca. 28 g) (14g)

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.

Mittagessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Macadamianüsse

218 kcal ● 2g Protein ● 22g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Macadamianüsse, geschält, geröstet

1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Macadamianüsse, geschält, geröstet

2 oz (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Avocado-Thunfischsalat

764 kcal ● 71g Protein ● 42g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Avocados
7/8 Avocado(s) (176g)
Limettensaft
1 3/4 TL (mL)
Salz
1/4 TL (1g)
schwarzer Pfeffer
1/4 TL (0g)
Gemischte Blattsalate
1 3/4 Tasse (53g)
Dosen-Thunfisch
1 3/4 Dose (301g)
Tomaten
1/2 Tasse, gehackt (79g)
Zwiebel, fein gehackt
1/2 klein (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados
1 3/4 Avocado(s) (352g)
Limettensaft
3 1/2 TL (mL)
Salz
1/2 TL (1g)
schwarzer Pfeffer
1/2 TL (0g)
Gemischte Blattsalate
3 1/2 Tasse (105g)
Dosen-Thunfisch
3 1/2 Dose (602g)
Tomaten
14 EL, gehackt (158g)
Zwiebel, fein gehackt
7/8 klein (61g)

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.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Speck-Hamburger im Salatblatt

2 Pattys (4oz jeweils) - 666 kcal ● 46g Protein ● 53g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 2 Pattys (4oz jeweils)

Rinderhackfleisch (20% Fett)
1/2 lbs (227g)
Römersalat
2 Blatt innen (12g)
bacon, gekocht
2 Scheibe(n) (20g)

1. Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und den Speck braten, bis er fertig ist.
2. In der Zwischenzeit das Hackfleisch zu Patties formen und alle Seiten mit Salz/Pfeffer nach Geschmack würzen.
3. Den gebratenen Speck entfernen und die Patties in die Pfanne legen. Auf jeder Seite etwa 4 Minuten garen (oder bis die Kerntemperatur etwa 160°F (70°C) erreicht).
4. Wenn die Patties fertig sind, auf Romana-Salat legen und mit Speck belegen.
5. Servieren.

Caprese-Salat

284 kcal ● 16g Protein ● 18g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Frischer Mozzarella

2 oz (57g)

Gemischte Blattsalate

2/3 Packung (≈155 g) (103g)

frischer Basilikum

1/3 Tasse Blätter, ganz (8g)

Balsamico-Vinaigrette

4 TL (mL)

Tomaten, halbiert

2/3 Tasse Cherrytomaten (99g)

1. In einer großen Schüssel Blattsalate, Basilikum und Tomaten vermischen.
2. Vor dem Servieren mit Mozzarella und Balsamico-Vinaigrette toppen.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Käse-Stick

1 Stück - 83 kcal ● 7g Protein ● 6g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Käsestange

1 Stange (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Käsestange

2 Stange (56g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Käsecrisps mit Guacamole

6 Crisps - 261 kcal ● 11g Protein ● 22g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Käse

6 EL, geraspelt (42g)

Guacamole, abgepackt

3 EL (46g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Käse

3/4 Tasse, geraspelt (84g)

Guacamole, abgepackt

6 EL (93g)

1. Eine kleine Antihalt-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und mit Antihaltsspray einsprühen.
2. Kleine Käsekreise in die Pfanne geben, etwa 1 EL Käse pro Crisp.
3. Etwa eine Minute garen, bis die Ränder knusprig sind und die Mitte noch blubbert und weich ist.
4. Mit einem Spatel die Crisps auf einen Teller geben und ein paar Minuten abkühlen lassen, bis sie hart werden.
5. Mit Guacamole servieren.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Sonnenblumenkerne

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sonnenblumenkerne
1 oz (28g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne
3 oz (85g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Paprikastreifen mit Guacamole (Keto)

75 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Guacamole, abgepackt
2 EL (31g)
Paprika, in Scheiben geschnitten
1/2 mittel (59g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Guacamole, abgepackt
6 EL (93g)
Paprika, in Scheiben geschnitten
1 1/2 mittel (179g)

1. Paprika in Streifen schneiden und entkernen.
2. Die Guacamole auf die Paprikastreifen streichen oder die Streifen zum Dippen verwenden.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Walnüsse

5/8 Tasse(n) - 437 kcal ● 10g Protein ● 41g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Walnüsse

10 EL, ohne Schale (63g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse

1 1/4 Tasse, ohne Schale (125g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Selleriestangen

2 Selleriestange - 13 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sellerie, roh

2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sellerie, roh

4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)

1. Sellerie in Stangen schneiden und servieren.
-

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Knoblauch-Parmesan-Wings

1 1/3 Pfund - 928 kcal ● 81g Protein ● 65g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenflügel, mit Haut, roh

1 1/3 lbs (605g)

Backpulver

2 TL (10g)

Butter

1 TL (5g)

Parmesan

2 2/3 EL (17g)

Knoblauch, gewürfelt

2 2/3 Zehe(n) (8g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenflügel, mit Haut, roh

2 2/3 lbs (1210g)

Backpulver

4 TL (20g)

Butter

2 TL (9g)

Parmesan

1/3 Tasse (33g)

Knoblauch, gewürfelt

5 1/3 Zehe(n) (16g)

1. Es gibt zwei Versionen dieses Rezepts. Eine ist sehr schnell/einfach, die Haut wird allerdings nicht sehr knusprig. Die andere dauert länger, ergibt sehr knusprige Haut und verwendet Backpulver.
2. SCHNELLE VERSION
3. Eine große Pfanne bei hoher Hitze erhitzen. Die Wings hinzufügen und jede Seite ein paar Minuten anbraten.
4. Hitze reduzieren und zugedeckt unter gelegentlichem Rühren etwa 20 Minuten garen, bis sie durch sind.
5. Butter, Knoblauch und Parmesan hinzufügen (in der schnellen Version wird kein Backpulver verwendet). Die Wings gründlich damit bedecken.
6. Servieren.
7. KNUSPRIGE HAUT-VERSION
8. Den Ofen auf 250°F (120°C) vorheizen.
9. Die Wings mit Küchenpapier trocken tupfen.
10. Wings und Backpulver in einen Plastikbeutel geben und schütteln, bis sie bedeckt sind.
11. Die Wings auf ein leicht gefettetes Backblech legen und 30 Minuten backen.
12. Anschließend die Temperatur auf 425°F (220°C) erhöhen und weitere 30–40 Minuten backen.
13. Wenn sie fertig sind, die Butter schmelzen, über die Wings geben und Knoblauch sowie Parmesan hinzufügen. Die Wings schwenken, bis sie vollständig bedeckt sind.
14. Servieren.

Zucchini-Nudeln mit Parmesan

91 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zucchini
1/2 mittel (98g)
Olivenöl
1/2 EL (mL)
Parmesan
1/2 EL (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zucchini
1 mittel (196g)
Olivenöl
1 EL (mL)
Parmesan
1 EL (5g)

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

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Macadamianüsse

218 kcal ● 2g Protein ● 22g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Macadamianüsse, geschält, geröstet
1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Macadamianüsse, geschält, geröstet
2 oz (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Bacon & Ziegenkäse-Salat

795 kcal ● 41g Protein ● 67g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate

3 1/2 Tasse (105g)

Ziegenkäse

1/4 lbs (99g)

Olivenöl

3 1/2 TL (mL)

bacon, gekocht

3 1/2 Scheibe(n) (35g)

Sonnenblumenkerne

3 1/2 TL (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate

7 Tasse (210g)

Ziegenkäse

1/2 lbs (198g)

Olivenöl

2 1/3 EL (mL)

bacon, gekocht

7 Scheibe(n) (70g)

Sonnenblumenkerne

2 1/3 EL (28g)

1. Bacon nach Packungsanweisung zubereiten und beiseitestellen.
2. In der Zwischenzeit Blattsalate, Sonnenblumenkerne, Ziegenkäse und Olivenöl vermengen.
3. Wenn der Bacon abgekühlt ist, darüber bröseln und servieren.

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 5 essen

Zucchini-Nudeln mit Parmesan

182 kcal ● 4g Protein ● 16g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Zucchini

1 mittel (196g)

Olivenöl

1 EL (mL)

Parmesan

1 EL (5g)

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

Brokkoli mit Butter

2 3/4 Tasse - 367 kcal ● 8g Protein ● 32g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 2 3/4 Tasse

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Gefrorener Brokkoli

2 3/4 Tasse (250g)

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise (0g)

Butter

2 3/4 EL (39g)

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

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 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln

2 EL, ganz (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln

4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Hähnchen-Caesar-Salat

876 kcal ● 84g Protein ● 52g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Römersalat

3/8 Kopf (235g)

Parmesan

1 1/2 EL (9g)

Salz

1 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Caesar-Dressing

3 EL (44g)

geriebener Mozzarella

3 oz (85g)

**Hähnchenbrust, ohne Haut und
Knochen, roh, in mundgerechte
Stücke geschnitten**

1 1/2 Stück (255g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Römersalat

3/4 Kopf (470g)

Parmesan

3 EL (19g)

Salz

1/4 TL (1g)

schwarzer Pfeffer

1/4 TL (0g)

Caesar-Dressing

6 EL (88g)

geriebener Mozzarella

6 oz (170g)

**Hähnchenbrust, ohne Haut und
Knochen, roh, in mundgerechte
Stücke geschnitten**

3 Stück (510g)

1. Hähnchen in mundgerechte Stücke schneiden und nach Wunsch garen.
 2. Salatblätter waschen und auf Papiertüchern trocknen.
 3. Salat in ca. 2,5 cm Streifen schneiden und in eine große Schüssel geben.
 4. Hähnchen und Mozzarella hinzufügen und vermengen.
 5. Parmesan sowie Salz und Pfeffer über den Salat streuen und erneut mischen.
 6. Das Dressing beim Servieren in die einzelnen Schüsseln geben, damit der Salat nicht durchweicht.
-