

# Meal Plan - 3100-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** 3070 kcal ● 340g Protein (44%) ● 165g Fett (48%) ● 37g Kohlenhydrate (5%) ● 20g Ballaststoffe (3%)

## Frühstück

555 kcal, 26g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



**Gekochte Eier**  
2 Ei(s)- 139 kcal



**Bacon-Avocado "Toast"**  
3 Scheiben- 414 kcal

## Snacks

380 kcal, 22g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Käse**  
3 1/3 oz- 382 kcal

## Mittagessen

1000 kcal, 103g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



**Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat**  
761 kcal



**Dunkle Schokolade**  
4 Quadrat(e)- 239 kcal

## Abendessen

1135 kcal, 188g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



**Mariniertes Hähnchenbrustfilet**  
29 1/3 oz- 1036 kcal



**Einfach angebratener Spinat**  
100 kcal

**Day 2** 3090 kcal ● 210g Protein (27%) ● 226g Fett (66%) ● 26g Kohlenhydrate (3%) ● 29g Ballaststoffe (4%)

## Frühstück

555 kcal, 26g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



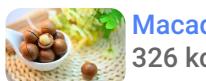
**Gekochte Eier**  
2 Ei(s)- 139 kcal



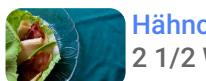
**Bacon-Avocado "Toast"**  
3 Scheiben- 414 kcal

## Mittagessen

1105 kcal, 74g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 77g Fett



**Macadamianüsse**  
326 kcal



**Hähnchen-Bacon-Avocado-Salatblatt-Wrap**  
2 1/2 Wrap(s)- 777 kcal

## Abendessen

1055 kcal, 88g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 74g Fett



**Hähnchenschenkel mit Blauschimmelkäse-Füllung**  
2 Schenkel- 904 kcal



**Einfach angebratener Spinat**  
149 kcal

**Day 3** 3121 kcal ● 226g Protein (29%) ● 213g Fett (61%) ● 32g Kohlenhydrate (4%) ● 42g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

555 kcal, 26g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



**Gekochte Eier**  
2 Ei(s)- 139 kcal



**Bacon-Avocado "Toast"**  
3 Scheiben- 414 kcal

## Snacks

425 kcal, 27g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



**Käse-Stick**  
2 Stück- 165 kcal



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

## Mittagessen

1055 kcal, 89g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 69g Fett



**Schweinekoteletts mit Koriander- und Kreuzkümmel-Rub**  
2 Kotelett(s)- 857 kcal



**Einfach angebratener Spinat**  
199 kcal

## Abendessen

1090 kcal, 83g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 70g Fett



**Macadamianüsse**  
218 kcal



**Avocado-Thunfischsalat**  
873 kcal

**Day 4** 3084 kcal ● 256g Protein (33%) ● 198g Fett (58%) ● 35g Kohlenhydrate (5%) ● 35g Ballaststoffe (4%)

## Frühstück

560 kcal, 38g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



**Zuckerarmes griechisches Joghurt**  
1 Behälter(s)- 78 kcal



**Ei in einer Aubergine**  
481 kcal

## Mittagessen

1055 kcal, 89g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 69g Fett



**Schweinekoteletts mit Koriander- und Kreuzkümmel-Rub**  
2 Kotelett(s)- 857 kcal



**Einfach angebratener Spinat**  
199 kcal

## Snacks

425 kcal, 27g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



**Käse-Stick**  
2 Stück- 165 kcal



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

## Abendessen

1045 kcal, 101g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 59g Fett



**Rosmarin-Hähnchen**  
15 oz- 655 kcal



**Tomaten-Avocado-Salat**  
391 kcal

**Day 5** 3071 kcal ● 283g Protein (37%) ● 185g Fett (54%) ● 37g Kohlenhydrate (5%) ● 30g Ballaststoffe (4%)

## Frühstück

560 kcal, 38g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 39g Fett

 **Zuckerarmes griechisches Joghurt**  
1 Behälter(s)- 78 kcal

 **Ei in einer Aubergine**  
481 kcal

## Snacks

430 kcal, 25g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 34g Fett

 **Schinken-, Käse- und Spinat-Taschen**  
4 Tasche(n)- 211 kcal

 **Macadamianüsse**  
218 kcal

## Mittagessen

1000 kcal, 142g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 40g Fett

 **Würzige Knoblauch-Limetten-Hähnchenbrust**  
22 oz- 852 kcal

 **Geröstete Tomaten**  
2 1/2 Tomate(n)- 149 kcal

## Abendessen

1080 kcal, 78g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 72g Fett

 **Tomaten-Avocado-Salat**  
469 kcal

 **Hähnchenschenkel mit Thymian & Limette**  
613 kcal

**Day 6** 3090 kcal ● 218g Protein (28%) ● 220g Fett (64%) ● 27g Kohlenhydrate (3%) ● 31g Ballaststoffe (4%)

## Frühstück

505 kcal, 32g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 38g Fett

 **Einfache Rühreier**  
4 Ei(er)- 318 kcal

 **Pistazien**  
188 kcal

## Snacks

430 kcal, 25g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 34g Fett

 **Schinken-, Käse- und Spinat-Taschen**  
4 Tasche(n)- 211 kcal

 **Macadamianüsse**  
218 kcal

## Mittagessen

1050 kcal, 89g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 66g Fett

 **Gebackene Hähnchenschenkel**  
12 oz- 770 kcal

 **Knoblauch-Collard Greens**  
279 kcal

## Abendessen

1105 kcal, 73g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 83g Fett

 **Indische Hähnchenflügel**  
18 2/3 oz- 770 kcal

 **Buttriges Knoblauch-Blumenkohl-„Kartoffelpüree“**  
337 kcal

**Day 7** 3090 kcal ● 218g Protein (28%) ● 220g Fett (64%) ● 27g Kohlenhydrate (3%) ● 31g Ballaststoffe (4%)

## Frühstück

505 kcal, 32g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



**Einfache Rühreier**  
4 Ei(er)- 318 kcal



**Pistazien**  
188 kcal

## Snacks

430 kcal, 25g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



**Schinken-, Käse- und Spinat-Taschen**  
4 Tasche(n)- 211 kcal



**Macadamianüsse**  
218 kcal

## Mittagessen

1050 kcal, 89g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 66g Fett



**Gebackene Hähnchenschenkel**  
12 oz- 770 kcal



**Knoblauch-Collard Greens**  
279 kcal

## Abendessen

1105 kcal, 73g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 83g Fett



**Indische Hähnchenflügel**  
18 2/3 oz- 770 kcal



**Buttriges Knoblauch-Blumenkohl-„Kartoffelpüree“**  
337 kcal

---

## Milch- und Eierprodukte

- Käse  
9 1/2 oz (273g)
- Ei(er)  
26 groß (1300g)
- Blauschimmelkäse  
1 oz (28g)
- Käsestange  
4 Stange (112g)
- Butter  
2 2/3 EL (38g)
- Schlagsahne  
1/3 Tasse (mL)

## Schweinefleischprodukte

- bacon, gekocht  
14 Scheibe(n) (140g)
- Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh  
4 Kotelett (740g)

## Obst und Fruchtsäfte

- Avocados  
6 1/2 Avocado(s) (1281g)
- Limettensaft  
4 1/2 fl oz (mL)
- Zitronensaft  
1 1/4 EL (mL)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- frischer Spinat  
3 1/2 Packung (ca. 285 g) (990g)
- Knoblauch  
17 Zehe(n) (51g)
- Römersalat  
2 1/2 Blatt außen (70g)
- Frischer Koriander  
4 TL, gehackt (4g)
- Tomaten  
4 1/2 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (543g)
- Zwiebel  
5/6 mittel ( $\approx 6,4$  cm Ø) (90g)
- Aubergine  
8 1 Zoll (2,5 cm) Scheibe(n) (480g)
- Grünkohl (Collard Greens)  
1 3/4 lbs (794g)
- Blumenkohl  
2 2/3 Tasse, gehackt (285g)

## Geflügelprodukte

- Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
5 lbs (2288g)
- Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh  
2 1/4 lbs (1020g)
- Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut  
5/6 lb (378g)
- Hähnchenflügel, mit Haut, roh  
2 1/3 lbs (1059g)

## Süßwaren

- Zartbitterschokolade, 70–85 %  
4 Quadrat(e) (40g)

## Gewürze und Kräuter

- schwarzer Pfeffer  
1/4 oz (6g)
- Salz  
1 1/2 oz (43g)
- Thymian, getrocknet  
1/8 oz (2g)
- Paprika  
3 Prise (1g)
- Dijon-Senf  
1 1/4 EL (19g)
- Gemahlener Kreuzkümmel  
2 EL (12g)
- gemahlener Koriander  
2 EL (10g)
- Rosmarin, getrocknet  
2 TL (2g)
- Knoblauchpulver  
1 EL (9g)
- Cayennepfeffer  
2 Prise (0g)
- Currypulver  
1/4 Tasse (22g)

## Nuss- und Samenprodukte

- Macadamianüsse, geschält, geröstet  
1/3 lbs (156g)
- geschälte Pistazien  
1/2 Tasse (62g)

## Würste und Aufschnitt

- Hähnchenaufschnitt  
10 oz (284g)

## Fette und Öle

- Öl  
4 oz (mL)
- Salatdressing  
1/4 Tasse (mL)
- Marinade  
1 Tasse (mL)
- Olivenöl  
2/3 Tasse (mL)

- Schinkenaufchnitt  
12 Scheibe (276g)

## Andere

- Gemischte Blattsalate  
2 Tasse (60g)
- Griechischer Joghurt mit reduziertem Zuckergehalt,  
aromatisiert  
2 Behälter (300g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- Dosen-Thunfisch  
2 Dose (344g)
-

## Frühstück 1 ↗

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Gekochte Eier

2 Ei(s) - 139 kcal ● 13g Protein ● 10g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ei(er)**  
2 groß (100g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
6 groß (300g)

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.

### Bacon-Avocado "Toast"

3 Scheiben - 414 kcal ● 14g Protein ● 34g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**bacon, gekocht**  
3 Scheibe(n) (30g)  
**Avocados**  
3/4 Avocado(s) (151g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**bacon, gekocht**  
9 Scheibe(n) (90g)  
**Avocados**  
2 1/4 Avocado(s) (452g)

1. Bacon nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Währenddessen die Avocado mit einer Gabel zerdrücken.
3. Wenn der Bacon fertig ist, in mundgerechte Stücke schneiden und eine großzügige Menge Avocado darauf geben.
4. Servieren.

## Frühstück 2 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

### 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.

### Ei in einer Aubergine

481 kcal ● 26g Protein ● 37g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Aubergine**  
4 1 Zoll (2,5 cm) Scheibe(n) (240g)  
**Öl**  
4 TL (mL)  
**Ei(er)**  
4 groß (200g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Aubergine**  
8 1 Zoll (2,5 cm) Scheibe(n) (480g)  
**Öl**  
2 2/3 EL (mL)  
**Ei(er)**  
8 groß (400g)

1. Aubergine mit Öl bestreichen und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten pro Seite braten, bis sie weich und leicht gebräunt ist.
2. Aubergine aus der Pfanne nehmen und, wenn sie handhabbar kühl ist, ein kleines Loch in die Mitte schneiden und den ausgeschnittenen Kreis beiseitelegen.
3. Aubergine zurück in die Pfanne legen und ein Ei in die Mitte des Lochs aufschlagen. 4 Minuten garen, dann wenden und weitere 2–3 Minuten garen.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen mit dem beiseitegelegten Auberginenkreis servieren.

## Frühstück 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### 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 2 Mahlzeiten:

Öl  
2 TL (mL)  
Ei(er)  
8 groß (400g)

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.

### Pistazien

188 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geschälte Pistazien  
4 EL (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geschälte Pistazien  
1/2 Tasse (62g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat

761 kcal ● 100g Protein ● 35g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



#### frischer Spinat

5 Tasse(n) (150g)

#### Öl

2 1/2 TL (mL)

#### Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

#### Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gehackt, gekocht

15 oz (425g)

1. Hähnchenbrust mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Öl in einer Pfanne oder Grillpfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Hähnchen etwa 6–7 Minuten pro Seite oder bis es innen nicht mehr rosa ist garen. Wenn fertig, ein paar Minuten ruhen lassen und dann in Streifen schneiden.
3. Spinat anrichten und mit Hähnchen belegen.
4. Dressing beim Servieren darüberträufeln.

## Dunkle Schokolade

4 Quadrat(e) - 239 kcal ● 3g Protein ● 17g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 4 Quadrat(e)

#### Zartbitterschokolade, 70–85 %

4 Quadrat(e) (40g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 essen

### Macadamianüsse

326 kcal ● 3g Protein ● 32g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



#### Macadamianüsse, geschält, geröstet

1 1/2 oz (43g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Hähnchen-Bacon-Avocado-Salatblatt-Wrap

2 1/2 Wrap(s) - 777 kcal ● 71g Protein ● 45g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/2 Wrap(s)

**bacon, gekocht**  
5 Scheibe(n) (50g)  
**Dijon-Senf**  
1 1/4 EL (19g)  
**Römersalat**  
2 1/2 Blatt außen (70g)  
**Hähnchenaufschliff**  
10 oz (284g)  
**Avocados, in Scheiben geschnitten**  
5/8 Avocado(s) (126g)

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 3 und Tag 4 essen

### Schweinekoteletts mit Koriander- und Kreuzkümmel-Rub

2 Kotelett(s) - 857 kcal ● 82g Protein ● 55g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**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)  
**Olivenöl, geteilt**  
2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salz**  
1 TL (6g)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
2 EL (12g)  
**gemahlener Koriander**  
2 EL (10g)  
**Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh**  
4 Kotelett (740g)  
**schwarzer Pfeffer**  
4 Prise (0g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
6 Zehe(n) (18g)  
**Olivenöl, geteilt**  
4 EL (mL)

1. Salz, Kreuzkümmel, Koriander, Knoblauch und die Hälfte des Olivenöls zu einer Paste verrühren.  
Die Schweinekoteletts mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Paste einreiben.  
Das restliche Olivenöl 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.

### Einfach angebratener Spinat

199 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**  
4 Prise, gemahlen (1g)  
**Salz**  
4 Prise (3g)  
**Olivenöl**  
2 EL (mL)  
**frischer Spinat**  
16 Tasse(n) (480g)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
2 Zehe (6g)

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.

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 essen

### Würzige Knoblauch-Limetten-Hähnchenbrust

22 oz - 852 kcal ● 140g Protein ● 29g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 22 oz

**Salz**  
1/4 EL (4g)  
**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise, gemahlen (1g)  
**Cayennepfeffer**  
2 Prise (0g)  
**Paprika**  
1 Prise (0g)  
**Thymian, getrocknet**  
2 Prise, gemahlen (0g)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
22 oz (616g)  
**Limettensaft**  
2 3/4 EL (mL)  
**Knoblauchpulver**  
2 TL (6g)  
**Olivenöl**  
1 EL (mL)

1. In einer kleinen Schüssel Salz, schwarzen Pfeffer, Cayenne, Paprika und Thymian mischen.
2. Die Gewürzmischung großzügig auf beiden Seiten der Hähnchenbrüste verteilen.
3. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Hähnchenbrüste anbraten, bis sie goldbraun sind, etwa 6 Minuten pro Seite.
4. Mit Knoblauchpulver und Limettensaft bestreuen. 5 Minuten weitergaren und dabei häufig umrühren, damit die Sauce gleichmäßig haftet.

### 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 ( $\varnothing \approx 6,0$  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.

## Mittagessen 5

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Gebackene Hähnchenschenkel

12 oz - 770 kcal ● 77g Protein ● 51g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh**

3/4 lbs (340g)

**Thymian, getrocknet**

1 Prise, gemahlen (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh**

1 1/2 lbs (680g)

**Thymian, getrocknet**

2 Prise, gemahlen (0g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Die Hähnchenschenkel auf einem Backblech oder in einer Auflaufform auslegen.
3. Die Schenkel mit Thymian sowie etwas Salz und Pfeffer würzen.
4. Im vorgeheizten Ofen 35–45 Minuten backen, oder bis die Kerntemperatur 165°F (75°C) erreicht. Für besonders knusprige Haut am Ende 2–3 Minuten unter den Grill legen. Servieren.

### Knoblauch-Collard Greens

279 kcal ● 12g Protein ● 15g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Grünkohl (Collard Greens)**  
14 oz (397g)  
**Öl**  
2 1/2 TL (mL)  
**Salz**  
1/4 TL (1g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
2 1/2 Zehe(n) (8g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Grünkohl (Collard Greens)**  
1 3/4 lbs (794g)  
**Öl**  
1 3/4 EL (mL)  
**Salz**  
1/2 TL (3g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
5 1/4 Zehe(n) (16g)

1. Die Collards abspülen, trocken tupfen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken.
2. Das Öl Ihrer Wahl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Sobald das Öl warm ist (etwa 1 Minute), den Knoblauch hinzufügen und etwa 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
3. Die Collards zugeben und 4–6 Minuten unter häufigem Rühren weich dünsten, bis sie hellgrün und zart sind (nicht zu dunkel werden lassen, da dies den Geschmack beeinträchtigt).
4. Mit Salz abschmecken und servieren.

---

## Snacks 1

An Tag 1 und Tag 2 essen

---

### Käse

3 1/3 oz - 382 kcal ● 22g Protein ● 32g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Käse**  
1/4 lbs (95g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Käse**  
6 2/3 oz (189g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

## Snacks 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### 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.

### 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 darüberträufeln und mit Frischhaltefolie abdecken. Im Kühlschrank lagern.

## Snacks 3 ↗

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### Schinken-, Käse- und Spinat-Taschen

4 Tasche(n) - 211 kcal ● 22g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Schinkenaufschliff**  
4 Scheibe (92g)  
**Käse**  
4 EL, geraspelt (28g)  
**frischer Spinat**  
20 Blätter (20g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Schinkenaufschliff**  
12 Scheibe (276g)  
**Käse**  
3/4 Tasse, geraspelt (84g)  
**frischer Spinat**  
60 Blätter (60g)

1. Eine Scheibe Schinken flach auslegen.
2. Einen Esslöffel Käse und etwa 5 Spinatblätter auf eine Hälfte der Scheibe legen.
3. Die andere Hälfte darüberklappen.
4. Sie können die Tasche so essen oder in einer Pfanne jede Seite 1–2 Minuten braten, bis sie warm und leicht gebräunt ist.

### Macadamianüsse

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Macadamianüsse, geschält, geröstet**  
1 oz (28g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Macadamianüsse, geschält, geröstet**  
3 oz (85g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Mariniertes Hähnchenbrustfilet

29 1/3 oz - 1036 kcal ● 185g Protein ● 31g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 29 1/3 oz

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

29 1/3 oz (821g)

**Marinade**

1 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.

### Einfach angebratener Spinat

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



**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)

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.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 2 essen

### Hähnchenschenkel mit Blauschimmelkäse-Füllung

2 Schenkel - 904 kcal ● 83g Protein ● 63g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 2 Schenkel

**Blauschimmelkäse**  
1 oz (28g)  
**Thymian, getrocknet**  
3 Prise, gemahlen (1g)  
**Olivenöl**  
1/4 EL (mL)  
**Paprika**  
2 Prise (1g)  
**Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh**  
2 Oberschenkel (340g)

1. Blauschimmelkäse und Thymian in einer kleinen Schüssel vermengen.
2. Die Haut des Hähnchens lösen und die Käsemischung vorsichtig unter die Haut streichen, dabei darauf achten, die Haut nicht einzurießen. Die Haut leicht massieren, damit sich die Mischung gleichmäßig verteilt.
3. Paprika rundherum auf das Hähnchen streuen.
4. Das Öl in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Das Hähnchen mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und 5 Minuten braten. Wenden und weitere 5–7 Minuten braten, bis die Kerntemperatur 165 F (75 C) erreicht. Servieren.

### Einfach angebratener Spinat

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



**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)

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.

## Abendessen 3 ↗

An Tag 3 essen

### Macadamianüsse

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



**Macadamianüsse, geschält, geröstet**  
1 oz (28g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Avocado-Thunfischsalat

873 kcal ● 81g Protein ● 48g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



**Avocados**  
1 Avocado(s) (201g)  
**Limettensaft**  
2 TL (mL)  
**Salz**  
2 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise (0g)  
**Gemischte Blattsalate**  
2 Tasse (60g)  
**Dosen-Thunfisch**  
2 Dose (344g)  
**Tomaten**  
1/2 Tasse, gehackt (90g)  
**Zwiebel, fein gehackt**  
1/2 klein (35g)

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 4 ↗

An Tag 4 essen

### Rosmarin-Hähnchen

15 oz - 655 kcal ● 96g Protein ● 29g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 15 oz

**Salz**  
1 1/4 Prise (1g)  
**Olivenöl**  
1 1/4 EL (mL)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
15 oz (425g)  
**Zitronensaft**  
1 1/4 EL (mL)  
**Rosmarin, getrocknet**  
2 TL (2g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 1/4 Zehe(n) (4g)

1. In einer kleinen Schüssel Öl, Zitronensaft, Knoblauch, Rosmarin und Salz verquirlen.
2. Das Hähnchen in einen Gefrierbeutel (Ziplock) geben und die Marinade hinzufügen. Sicherstellen, dass das Hähnchen von allen Seiten bedeckt ist. Mindestens 15 Minuten im Kühlschrank marinieren.
3. Hähnchen grillen oder in der Pfanne braten – etwa 5–7 Minuten pro Seite oder bis die Kerntemperatur 165°F (75°C) erreicht. Servieren.

### Tomaten-Avocado-Salat

391 kcal ● 5g Protein ● 31g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



**Zwiebel**  
5 TL, fein gehackt (25g)  
**Limettensaft**  
5 TL (mL)  
**Olivenöl**  
1 1/4 TL (mL)  
**Knoblauchpulver**  
1/2 TL (1g)  
**Salz**  
1/2 TL (3g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/2 TL, gemahlen (1g)  
**Avocados, gewürfelt**  
5/6 Avocado(s) (168g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
5/6 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (103g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt servieren.

## Abendessen 5 ↗

An Tag 5 essen

### Tomaten-Avocado-Salat

469 kcal ● 6g Protein ● 37g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



#### Zwiebel

2 EL, fein gehackt (30g)

#### Limettensaft

2 EL (mL)

#### Olivenöl

1/2 EL (mL)

#### Knoblauchpulver

4 Prise (2g)

#### Salz

4 Prise (3g)

#### schwarzer Pfeffer

4 Prise, gemahlen (1g)

#### Avocados, gewürfelt

1 Avocado(s) (201g)

#### Tomaten, gewürfelt

1 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (123g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt servieren.

### Hähnchenschenkel mit Thymian & Limette

613 kcal ● 72g Protein ● 35g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



**Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut**  
5/6 lb (378g)  
**Thymian, getrocknet**  
1/2 TL, Blätter (0g)  
**Limettensaft**  
5 TL (mL)  
**Öl**  
2 1/2 TL (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.
-

## Abendessen 6 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Indische Hähnchenflügel

18 2/3 oz - 770 kcal ● 68g Protein ● 52g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
1 TL (mL)  
**Hähnchenflügel, mit Haut, roh**  
18 2/3 oz (530g)  
**Salz**  
1 TL (7g)  
**Currypulver**  
1 3/4 EL (11g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
1 3/4 TL (mL)  
**Hähnchenflügel, mit Haut, roh**  
2 1/3 lbs (1059g)  
**Salz**  
3/4 EL (14g)  
**Currypulver**  
1/4 Tasse (22g)

1. Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Ein großes Backblech mit dem Öl Ihrer Wahl einfetten.
3. Die Flügel mit Salz und Curry-Pulver würzen und das Gewürz gut einreiben, sodass alle Seiten bedeckt sind.
4. Im Ofen 35–40 Minuten backen oder bis die Kerntemperatur 165°F (75°C) erreicht hat.
5. Servieren.

### Buttriges Knoblauch-Blumenkohl-„Kartoffelpüree“

337 kcal ● 5g Protein ● 30g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salz**  
1/3 TL (2g)  
**Butter**  
4 TL (19g)  
**Blumenkohl**  
1 1/3 Tasse, gehackt (143g)  
**Schlagsahne**  
2 2/3 EL (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 1/3 Prise, gemahlen (0g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
2/3 Zehe (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salz**  
1/4 EL (4g)  
**Butter**  
2 2/3 EL (38g)  
**Blumenkohl**  
2 2/3 Tasse, gehackt (285g)  
**Schlagsahne**  
1/3 Tasse (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/3 TL, gemahlen (1g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 1/3 Zehe (4g)

1. Alle Zutaten in eine mikrowellengeeignete Schüssel geben.
2. In der Mikrowelle erhitzen, bis der Blumenkohl weich genug ist, um ihn mit einer Gabel zu zerdrücken – ca. 5 Minuten, die Zeit kann je nach Mikrowelle variieren. Während des Vorgangs zwischendurch prüfen.
3. Wenn er weich ist, mit einer Gabel zerdrücken und vermischen.
4. Servieren.