

Meal Plan - 3200-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 3166 kcal ● 235g Protein (30%) ● 222g Fett (63%) ● 34g Kohlenhydrate (4%) ● 24g Ballaststoffe (3%)

Frühstück

550 kcal, 30g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



Walnüsse

1/3 Tasse(n)- 233 kcal



Einfache Rühreier

4 Ei(er)- 318 kcal

Snacks

385 kcal, 21g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Avocado

176 kcal



Gekochte Eier

3 Ei(s)- 208 kcal

Mittagessen

1130 kcal, 46g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 94g Fett



Gemischte Nüsse

1/2 Tasse(n)- 435 kcal



Käse

1 1/2 oz- 172 kcal



Käse- und Guacamole-Tacos

3 Taco(s)- 525 kcal

Abendessen

1100 kcal, 138g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



Rinderbraten

989 kcal



Buttrige Limabohnen

110 kcal

Day 2 3166 kcal ● 235g Protein (30%) ● 222g Fett (63%) ● 34g Kohlenhydrate (4%) ● 24g Ballaststoffe (3%)

Frühstück

550 kcal, 30g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



Walnüsse

1/3 Tasse(n)- 233 kcal



Einfache Rühreier

4 Ei(er)- 318 kcal

Snacks

385 kcal, 21g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Avocado

176 kcal



Gekochte Eier

3 Ei(s)- 208 kcal

Mittagessen

1130 kcal, 46g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 94g Fett



Gemischte Nüsse

1/2 Tasse(n)- 435 kcal



Käse

1 1/2 oz- 172 kcal



Käse- und Guacamole-Tacos

3 Taco(s)- 525 kcal

Abendessen

1100 kcal, 138g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



Rinderbraten

989 kcal



Buttrige Limabohnen

110 kcal

Day 3 3181 kcal ● 296g Protein (37%) ● 199g Fett (56%) ● 27g Kohlenhydrate (3%) ● 25g Ballaststoffe (3%)

Frühstück

545 kcal, 40g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



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



Eier-Wrap mit Schinken und Käse
2 Wrap(s)- 380 kcal

Snacks

445 kcal, 32g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Käsige Schinken-Röllchen
3 Rolle(n)- 324 kcal



Sonnenblumenkerne
120 kcal

Mittagessen

1145 kcal, 158g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



Gebratene Champignons
8 oz Champignons- 191 kcal



Einfache Hähnchenbrust
24 oz- 952 kcal

Abendessen

1050 kcal, 66g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 72g Fett



Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat
3 halbe Paprika(n)- 683 kcal



Pekannüsse
1/2 Tasse- 366 kcal

Day 4 3181 kcal ● 296g Protein (37%) ● 199g Fett (56%) ● 27g Kohlenhydrate (3%) ● 25g Ballaststoffe (3%)

Frühstück

545 kcal, 40g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



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



Eier-Wrap mit Schinken und Käse
2 Wrap(s)- 380 kcal

Snacks

445 kcal, 32g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Käsige Schinken-Röllchen
3 Rolle(n)- 324 kcal



Sonnenblumenkerne
120 kcal

Mittagessen

1145 kcal, 158g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



Gebratene Champignons
8 oz Champignons- 191 kcal



Einfache Hähnchenbrust
24 oz- 952 kcal

Abendessen

1050 kcal, 66g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 72g Fett



Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat
3 halbe Paprika(n)- 683 kcal



Pekannüsse
1/2 Tasse- 366 kcal

Day 5 3197 kcal ● 324g Protein (41%) ● 192g Fett (54%) ● 26g Kohlenhydrate (3%) ● 15g Ballaststoffe (2%)

Frühstück

545 kcal, 40g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



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



Eier-Wrap mit Schinken und Käse
2 Wrap(s)- 380 kcal

Snacks

445 kcal, 32g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Käse Schinken-Röllchen
3 Rolle(n)- 324 kcal



Sonnenblumenkerne
120 kcal

Mittagessen

1135 kcal, 98g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 73g Fett



Einfache Hähnchenschenkel
12 oz- 510 kcal



Einfach angebratener Spinat
299 kcal



Zucchini-Nudeln mit Bacon
325 kcal

Abendessen

1075 kcal, 155g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Hähnchenbrust mit Balsamico
24 oz- 947 kcal



Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten
127 kcal

Day 6 3128 kcal ● 302g Protein (39%) ● 189g Fett (55%) ● 31g Kohlenhydrate (4%) ● 21g Ballaststoffe (3%)

Frühstück

535 kcal, 29g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Southwest-Speck-Omelett
382 kcal



Gebratener Grünkohl
151 kcal

Snacks

385 kcal, 21g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Avocado-Deviled-Eier
3 Ei(er)- 386 kcal

Mittagessen

1135 kcal, 98g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 73g Fett



Einfache Hähnchenschenkel
12 oz- 510 kcal



Einfach angebratener Spinat
299 kcal



Zucchini-Nudeln mit Bacon
325 kcal

Abendessen

1075 kcal, 155g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Hähnchenbrust mit Balsamico
24 oz- 947 kcal



Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten
127 kcal

Day 7 3163 kcal ● 294g Protein (37%) ● 196g Fett (56%) ● 37g Kohlenhydrate (5%) ● 19g Ballaststoffe (2%)

Frühstück

535 kcal, 29g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Southwest-Speck-Omelett
382 kcal



Gebratener Grünkohl
151 kcal

Snacks

385 kcal, 21g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Avocado-Deviled-Eier
3 Ei(er)- 386 kcal

Mittagessen

1090 kcal, 156g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer
24 oz- 888 kcal



Zucchini-Nudeln mit Knoblauch
204 kcal

Abendessen

1150 kcal, 88g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 80g Fett



Steak mit Schalotten-Sauce
12 oz Steak- 907 kcal



Zucchini-Nudeln mit Bacon
244 kcal



Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados
3 1/2 Avocado(s) (704g)
- ☐ Zitronensaft
1 TL (mL)
- ☐ Limettensaft
5 TL (mL)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)
38 groß (1904g)
- ☐ Käse
2/3 lbs (316g)
- ☐ Cheddar
1 1/2 Tasse, gerieben (170g)
- ☐ Butter
1/6 Stange (20g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Walnüsse
2/3 Tasse, ohne Schale (67g)
- ☐ Gemischte Nüsse
1 Tasse (134g)
- ☐ Mandelbutter
3/4 EL (12g)
- ☐ Sonnenblumenkerne
2 oz (57g)
- ☐ Pekannüsse
1 Tasse, Hälften (99g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
7 oz (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
3/4 Tasse (mL)
- ☐ Olivenöl
1/4 lbs (mL)

Andere

- ☐ Guacamole, abgepackt
3/4 Tasse (185g)
- ☐ Mandelmehl
1/4 Tasse(n) (28g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung
1/2 Behälter (ca. 21 g) (11g)

Rindfleischprodukte

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Lima-Bohnen, tiefgefroren
1/2 Packung (≈285 g) (142g)
- ☐ Pilze
1 lbs (454g)
- ☐ Paprika
3 groß (517g)
- ☐ Zwiebel
3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (79g)
- ☐ Tomaten
1 Pint, Kirschtomaten (298g)
- ☐ Knoblauch
4 1/2 Zehe(n) (14g)
- ☐ frischer Spinat
24 Tasse(n) (720g)
- ☐ Zucchini
4 mittel (784g)
- ☐ Kale-Blätter
5 Tasse, gehackt (200g)
- ☐ Frischer Koriander
2 EL, gehackt (6g)
- ☐ Schalotten
3/4 Schalotte (85g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
7 1/2 lbs (3377g)
- ☐ Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut
1 1/2 lbs (680g)

Backwaren

- ☐ Backpulver
3 Prise (2g)

Würste und Aufschnitt

- ☐ Schinkenaufschnitt
15 Scheibe (345g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch
3 Dose (516g)

Schweinefleischprodukte

- ☐ Speck, roh
5 1/2 Scheibe(n) (156g)

☐ Rinderbraten aus Oberschale
1 1/2 Braten (1137g)

☐ Sirloin-Steak, roh
3/4 lbs (340g)

Gewürze und Kräuter

☐ Salz
11 3/4 g (12g)

☐ schwarzer Pfeffer
2 1/2 g (3g)

☐ Zitronenpfeffer
1 1/2 EL (10g)

☐ bacon, gekocht
5 1/3 Scheibe(n) (53g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
1/4 Tasse(n) (mL)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Walnüsse

1/3 Tasse(n) - 233 kcal ● 5g Protein ● 22g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Walnüsse

1/3 Tasse, ohne Schale (33g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse

2/3 Tasse, ohne Schale (67g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 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.

Eier-Wrap mit Schinken und Käse

2 Wrap(s) - 380 kcal ● 36g Protein ● 25g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
4 groß (200g)
Käse
2 EL, geraspelt (14g)
Schinkenaufschnitt, gehackt
2 Scheibe (46g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Ei(er)
12 groß (600g)
Käse
6 EL, geraspelt (42g)
Schinkenaufschnitt, gehackt
6 Scheibe (138g)

1. Eier aufschlagen und Eiweiß und Eigelb in separaten Schüsseln trennen.
2. Das Eiweiß leicht mit einer Gabel verquirlen und in eine kleine, gefettete, antihaftbeschichtete Pfanne über niedriger Hitze gießen, dabei darauf achten, dass die Masse gleichmäßig den Boden in Kreisform bedeckt.
3. Während das Eiweiß gart, zum Eigelb die Schinkenwürfel, den Käse und Salz/Pfeffer nach Geschmack geben. Gut vermischen.
4. Sobald das Eiweiß etwas gestockt ist, wenden und die andere Seite fertig garen.
5. Das Eiweiß-Tortilla entfernen und die Eigelb-Mischung in die Pfanne gießen. Garen, bis sie fertig ist.
6. Während das Eiweiß noch warm ist, als Tortilla verwenden und die Eigelb-Mischung hineingeben.
7. Aufrollen und servieren.
8. Zum Aufbewahren: Diese in Mengen herstellen, in Plastik einwickeln und im Kühlschrank lagern. Zum Verzehr vorsichtig in der Mikrowelle erwärmen.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Southwest-Speck-Omelett

382 kcal ● 26g Protein ● 29g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Olivenöl
1/2 EL (mL)
Paprika
4 TL, gewürfelt (12g)
Zwiebel
4 TL, gehackt (13g)
Ei(er)
2 2/3 groß (133g)
bacon, gekocht, gekocht und gehackt
2 2/3 Scheibe(n) (27g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl
1 EL (mL)
Paprika
2 2/3 EL, gewürfelt (25g)
Zwiebel
2 2/3 EL, gehackt (27g)
Ei(er)
5 1/3 groß (267g)
bacon, gekocht, gekocht und gehackt
5 1/3 Scheibe(n) (53g)

1. Eier mit etwas Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel verquirlen, bis sie gut verbunden sind.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen, bis es heiß ist. Die Pfanne kippen, um den Boden zu bedecken.
3. Eimischung einfüllen.
4. Gegarte Teile vorsichtig vom Rand zur Mitte schieben, damit ungegarte Eier an die heiße Pfannenoberfläche gelangen.
5. Weiter garen, dabei die Pfanne kippen und die gegarten Teile bei Bedarf vorsichtig bewegen.
6. Nach ein paar Minuten Paprika, Zwiebel und Speck auf eine Hälfte des Omeletts geben.
7. Weitergaren, bis kein flüssiges Ei mehr vorhanden ist. Omelett halbmondförmig zusammenklappen und auf einen Teller schieben.

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.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Gemischte Nüsse

1/2 Tasse(n) - 435 kcal ● 13g Protein ● 36g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Nüsse
1/2 Tasse (67g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Nüsse
1 Tasse (134g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Käse- und Guacamole-Tacos

3 Taco(s) - 525 kcal ● 23g Protein ● 43g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Cheddar

3/4 Tasse, gerieben (85g)

Guacamole, abgepackt

6 EL (93g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Cheddar

1 1/2 Tasse, gerieben (170g)

Guacamole, abgepackt

3/4 Tasse (185g)

1. Eine kleine Antihaft-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und mit Antihaftspray einsprühen.
2. Den Käse (je 1/4 Tasse pro Taco) in die Pfanne in kreisrunden Portionen streuen.
3. Den Käse etwa eine Minute braten. Die Ränder sollten knusprig sein, während die Mitte noch blubbert und weich ist. Mit einem Spatel den Käse auf einen Teller heben.
4. Schnell die Guacamole in die Mitte geben und den Käse vorsichtig zusammenklappen, bevor er hart wird, sodass eine Taco-Schale entsteht.
5. Servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Gebratene Champignons

8 oz Champignons - 191 kcal ● 7g Protein ● 15g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

1 EL (mL)

Pilze, in Scheiben geschnitten

1/2 lbs (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

2 EL (mL)

Pilze, in Scheiben geschnitten

1 lbs (454g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Champignons in die Pfanne geben und braten, bis sie weich sind, etwa 5–10 Minuten.
3. Mit Salz/Pfeffer und beliebigen Gewürzen oder Kräutern würzen. Servieren.

Einfache Hähnchenbrust

24 oz - 952 kcal ● 151g Protein ● 39g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 1/2 lbs (672g)

Öl

1 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

3 lbs (1344g)

Öl

3 EL (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 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

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.

Einfach angebratener Spinat

299 kcal ● 11g Protein ● 22g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
1/4 EL, gemahlen (2g)
Salz
1/4 EL (5g)
Olivenöl
3 EL (mL)
frischer Spinat
24 Tasse(n) (720g)
Knoblauch, gewürfelt
3 Zehe (9g)

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.

Zucchini-Nudeln mit Bacon

325 kcal ● 22g Protein ● 23g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zucchini
1 mittel (196g)
Speck, roh
2 Scheibe(n) (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zucchini
2 mittel (392g)
Speck, roh
4 Scheibe(n) (113g)

1. Einen Spiralschneider (Zoodler) oder einen Gemüseschäler mit Zähnen verwenden, um die Zucchini zu spiralisieren.
2. Den Bacon in einer Pfanne bei mittlerer Hitze braten.
3. Wenn der Bacon fertig ist, herausnehmen und klein hacken. Die Zucchini-Nudeln im Bacongeschmack anbraten und dabei ständig wenden, bis sie weich, aber nicht matschig sind, etwa 5 Minuten. Bacon untermischen.
4. Vom Herd nehmen und servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

24 oz - 888 kcal ● 152g Protein ● 28g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 24 oz

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 1/2 lbs (672g)

Olivenöl

3/4 EL (mL)

Zitronenpfeffer

1 1/2 EL (10g)

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.

Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

204 kcal ● 3g Protein ● 18g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Olivenöl
1 1/4 EL (mL)
Zucchini
1 1/4 mittel (245g)
Knoblauch, fein gehackt
5/8 Zehe (2g)

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

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Avocado

176 kcal ● 2g Protein ● 15g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Avocados
1/2 Avocado(s) (101g)
Zitronensaft
1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados
1 Avocado(s) (201g)
Zitronensaft
1 TL (mL)

1. Die Avocado öffnen und das Fruchtfleisch herauslöffeln.
2. Nach Belieben mit Zitronen- oder Limettensaft bestreuen.
3. Servieren und essen.

Gekochte Eier

3 Ei(s) - 208 kcal ● 19g Protein ● 14g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
3 groß (150g)

Für alle 2 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.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Käsige Schinken-Röllchen

3 Rolle(n) - 324 kcal ● 26g Protein ● 23g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Käse
1/2 Tasse, geraspelt (63g)
Schinkenaufschnitt
3 Scheibe (69g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Käse
1 2/3 Tasse, geraspelt (189g)
Schinkenaufschnitt
9 Scheibe (207g)

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.

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

Avocado-Deviled-Eier

3 Ei(er) - 386 kcal ● 21g Protein ● 29g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)

3 groß (150g)

Avocados

1/2 Avocado(s) (101g)

Limettensaft

1 TL (mL)

Frischer Koriander, gehackt

1 EL, gehackt (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)

6 groß (300g)

Avocados

1 Avocado(s) (201g)

Limettensaft

2 TL (mL)

Frischer Koriander, gehackt

2 EL, gehackt (6g)

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

Rinderbraten

989 kcal ● 133g Protein ● 51g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Rinderbraten aus Oberschale

3/4 Braten (569g)

Öl

3/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Rinderbraten aus Oberschale

1 1/2 Braten (1137g)

Öl

1 1/2 EL (mL)

1. Heize den Ofen auf 350°F (180°C) vor.
2. Bestreiche das Rind mit Öl und würze es mit etwas Salz und Pfeffer. Lege es auf ein Bratblech und backe es etwa 30–40 Minuten, bis es den gewünschten Gargrad erreicht hat (medium rare = 130–135°F (54–57°C)).
3. Schneide auf und serviere.

Buttrige Limabohnen

110 kcal ● 5g Protein ● 4g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz

1 Prise (1g)

Lima-Bohnen, tiefgefroren

1/4 Packung (≈285 g) (71g)

Butter

1 TL (5g)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise, gemahlen (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz

2 Prise (2g)

Lima-Bohnen, tiefgefroren

1/2 Packung (≈285 g) (142g)

Butter

2 TL (9g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

1. Limabohnen nach Packungsanweisung kochen.
2. Nach dem Abgießen Butter, Salz und Pfeffer hinzufügen und rühren, bis die Butter geschmolzen ist.
3. Servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

3 halbe Paprika(n) - 683 kcal ● 61g Protein ● 36g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Avocados

3/4 Avocado(s) (151g)

Limettensaft

1/2 EL (mL)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise (0g)

Paprika

1 1/2 groß (246g)

Zwiebel

3/8 klein (26g)

Dosen-Thunfisch, abgetropft

1 1/2 Dose (258g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados

1 1/2 Avocado(s) (302g)

Limettensaft

1 EL (mL)

Salz

3 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

3 Prise (0g)

Paprika

3 groß (492g)

Zwiebel

3/4 klein (53g)

Dosen-Thunfisch, abgetropft

3 Dose (516g)

1. In einer kleinen Schüssel den abgetropften Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermischen.
2. Die Paprika aushöhlen. Sie können den oberen Teil abschneiden und die Paprika so füllen oder die Paprika halbieren und jede Hälfte füllen.
3. Sie können die gefüllte Paprika so essen oder bei 350 F (180 C) für 15 Minuten in den Ofen geben, bis sie durchgewärmt ist.

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

24 oz - 947 kcal ● 153g Protein ● 36g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

3 lbs (1361g)

Balsamico-Vinaigrette

3/4 Tasse (mL)

Öl

2 EL (mL)

Italienische Gewürzmischung

1/2 EL (5g)

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.

Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten

127 kcal ● 1g Protein ● 10g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise, gemahlen (0g)

Olivenöl

3/4 EL (mL)

Tomaten

1/2 Pint, Kirschtomaten (149g)

Italienische Gewürzmischung

1/4 EL (3g)

Salz

2 Prise (2g)

Knoblauch, fein gehackt

1/2 Zehe(n) (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Olivenöl

1 1/2 EL (mL)

Tomaten

1 Pint, Kirschtomaten (298g)

Italienische Gewürzmischung

1/2 EL (5g)

Salz

4 Prise (3g)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

1. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch hinzufügen und weniger als eine Minute kochen, bis er duftet.
2. Tomaten und alle Gewürze in die Pfanne geben und bei niedriger Hitze 5–7 Minuten kochen, dabei gelegentlich umrühren, bis die Tomaten weich sind und ihre feste Form verlieren.
3. Servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

Steak mit Schalotten-Sauce

12 oz Steak - 907 kcal ● 71g Protein ● 63g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 12 oz Steak

Sirloin-Steak, roh

3/4 lbs (340g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

1/4 Tasse(n) (mL)

Butter

3/4 EL (11g)

Öl

3/4 EL (mL)

Schalotten, fein gehackt

3/4 Schalotte (85g)

1. Steak rundherum mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Hälfte des Öls in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Steak hinzufügen und je nach gewünschtem Gargrad 4–8 Minuten pro Seite braten. Steak herausnehmen und zum Ruhen beiseitestellen.
3. Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und das restliche Öl sowie die Schalotten in die Pfanne geben. Etwa 2 Minuten rühren, bis sie leicht weich sind. Gemüsebrühe einrühren und 2–4 Minuten köcheln, bis die Brühe auf etwa die Hälfte reduziert ist. Hitze ausschalten und die Butter einrühren, bis sie geschmolzen ist.
4. Schalotten-Sauce über das Steak gießen und servieren.

Zucchini-Nudeln mit Bacon

244 kcal ● 17g Protein ● 17g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Zucchini
3/4 mittel (147g)
Speck, roh
1 1/2 Scheibe(n) (43g)

1. Einen Spiralschneider (Zoodler) oder einen Gemüseschäler mit Zähnen verwenden, um die Zucchini zu spiralisieren.
 2. Den Bacon in einer Pfanne bei mittlerer Hitze braten.
 3. Wenn der Bacon fertig ist, herausnehmen und klein hacken. Die Zucchini-Nudeln im Bacongeschmack anbraten und dabei ständig wenden, bis sie weich, aber nicht matschig sind, etwa 5 Minuten. Bacon untermischen.
 4. Vom Herd nehmen und servieren.
-