

# Meal Plan - 3300-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** 3256 kcal ● 288g Protein (35%) ● 206g Fett (57%) ● 40g Kohlenhydrate (5%) ● 23g Ballaststoffe (3%)

## Frühstück

570 kcal, 29g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



**Walnüsse**

1/3 Tasse(n)- 219 kcal



**Bacon**

7 Scheibe(n)- 354 kcal

## Snacks

405 kcal, 19g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Sonnenblumenkerne**

406 kcal

## Mittagessen

1140 kcal, 110g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 69g Fett



**Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat**

812 kcal



**Macadamianüsse**

326 kcal

## Abendessen

1140 kcal, 130g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 57g Fett



**Würzige Knoblauch-Limetten-Hähnchenbrust**

20 oz- 775 kcal



**Coleslaw**

366 kcal

**Day 2** 3300 kcal ● 243g Protein (30%) ● 229g Fett (62%) ● 35g Kohlenhydrate (4%) ● 32g Ballaststoffe (4%)

## Frühstück

570 kcal, 29g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



**Walnüsse**

1/3 Tasse(n)- 219 kcal



**Bacon**

7 Scheibe(n)- 354 kcal

## Snacks

405 kcal, 19g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Sonnenblumenkerne**

406 kcal

## Mittagessen

1140 kcal, 110g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 69g Fett



**Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat**

812 kcal



**Macadamianüsse**

326 kcal

## Abendessen

1185 kcal, 85g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 79g Fett



**Einfaches Putenhack**

14 oz- 657 kcal



**Tomaten-Avocado-Salat**

528 kcal

**Day 3** 3299 kcal ● 247g Protein (30%) ● 240g Fett (65%) ● 22g Kohlenhydrate (3%) ● 16g Ballaststoffe (2%)

### Frühstück

555 kcal, 34g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



**Bacon-Avocado "Toast"**  
2 Scheiben- 276 kcal



**Gekochte Eier**  
4 Ei(s)- 277 kcal

### Snacks

405 kcal, 19g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Sonnenblumenkerne**  
406 kcal

### Mittagessen

1195 kcal, 92g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 88g Fett



**Zucchini-Nudeln mit Bacon**  
163 kcal



**Coleslaw**  
98 kcal



**Keto frittiertes Hähnchen (low carb)**  
16 oz- 936 kcal

### Abendessen

1145 kcal, 102g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 78g Fett



**Mit gerösteter Paprika gefülltes Hähnchen**  
16 oz- 1143 kcal

---

**Day 4** 3260 kcal ● 216g Protein (27%) ● 231g Fett (64%) ● 36g Kohlenhydrate (4%) ● 43g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

555 kcal, 34g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



**Bacon-Avocado "Toast"**  
2 Scheiben- 276 kcal



**Gekochte Eier**  
4 Ei(s)- 277 kcal

### Snacks

385 kcal, 28g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Geröstete Mandeln**  
1/6 Tasse(n)- 166 kcal



**Schweineschwarten mit Salsa**  
217 kcal

### Mittagessen

1195 kcal, 92g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 88g Fett



**Zucchini-Nudeln mit Bacon**  
163 kcal



**Coleslaw**  
98 kcal



**Keto frittiertes Hähnchen (low carb)**  
16 oz- 936 kcal

### Abendessen

1125 kcal, 62g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 76g Fett



**Buffalo-Hähnchen-Romaine-Wrap**  
2 Wrap- 439 kcal



**Himbeeren**  
2 Tasse- 144 kcal



**Macadamianüsse**  
544 kcal

---

**Day 5** 3324 kcal ● 315g Protein (38%) ● 205g Fett (56%) ● 32g Kohlenhydrate (4%) ● 22g Ballaststoffe (3%)

### Frühstück

555 kcal, 34g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



**Bacon-Avocado "Toast"**  
2 Scheiben- 276 kcal



**Gekochte Eier**  
4 Ei(s)- 277 kcal

### Snacks

385 kcal, 28g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Geröstete Mandeln**  
1/6 Tasse(n)- 166 kcal



**Schweineschwartens mit Salsa**  
217 kcal

### Mittagessen

1180 kcal, 189g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



**Einfache Zoodles**  
1 Zucchini- 145 kcal



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

### Abendessen

1205 kcal, 64g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 98g Fett



**Rotisserie-Hähnchen & Tomatensalat**  
771 kcal



**Macadamianüsse**  
435 kcal

---

**Day 6** 3282 kcal ● 284g Protein (35%) ● 215g Fett (59%) ● 29g Kohlenhydrate (4%) ● 23g Ballaststoffe (3%)

### Frühstück

645 kcal, 31g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



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



**Ei in einer Aubergine**  
481 kcal

### Snacks

445 kcal, 33g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



**Geröstete Mandeln**  
1/4 Tasse(n)- 222 kcal



**Schweineschwartens**  
1 1/2 oz- 224 kcal

### Mittagessen

1100 kcal, 122g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 63g Fett



**Zucchini-Nudeln mit Bacon**  
542 kcal



**In der Pfanne gebratener Tilapia**  
15 oz- 558 kcal

### Abendessen

1090 kcal, 99g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 69g Fett



**Caprese-Hähnchen**  
12 Unze(n)- 895 kcal



**Coleslaw**  
195 kcal

**Day 7** 3282 kcal ● 284g Protein (35%) ● 215g Fett (59%) ● 29g Kohlenhydrate (4%) ● 23g Ballaststoffe (3%)

## Frühstück

645 kcal, 31g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



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



**Ei in einer Aubergine**  
481 kcal

## Snacks

445 kcal, 33g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



**Geröstete Mandeln**  
1/4 Tasse(n)- 222 kcal



**Schweineschwart**  
1 1/2 oz- 224 kcal

## Mittagessen

1100 kcal, 122g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 63g Fett



**Zucchini-Nudeln mit Bacon**  
542 kcal



**In der Pfanne gebratener Tilapia**  
15 oz- 558 kcal

## Abendessen

1090 kcal, 99g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 69g Fett



**Caprese-Hähnchen**  
12 Unze(n)- 895 kcal



**Coleslaw**  
195 kcal

---

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sonnenblumenkerne  
6 3/4 oz (191g)
- ☐ Walnüsse  
10 EL, ohne Schale (63g)
- ☐ Macadamianüsse, geschält, geröstet  
1/2 lbs (213g)
- ☐ Mandeln  
14 EL, ganz (125g)
- ☐ Mandelbutter  
1/2 EL (8g)

## Schweinefleischprodukte

- ☐ bacon, gekocht  
20 Scheibe(n) (200g)
- ☐ Speck, roh  
8 2/3 Scheibe(n) (246g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ frischer Spinat  
10 2/3 Tasse(n) (320g)
- ☐ Knoblauch  
2 Zehe (6g)
- ☐ Zwiebel  
2 1/4 EL, fein gehackt (34g)
- ☐ Tomaten  
3 2/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (453g)
- ☐ Zucchini  
3 1/2 groß (1172g)
- ☐ Römersalat  
2 Blatt außen (56g)
- ☐ Gurke  
3/8 Gurke (ca. 21 cm) (113g)
- ☐ Aubergine  
8 1 Zoll (2,5 cm) Scheibe(n) (480g)

## Fette und Öle

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

## Geflügelprodukte

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Limettensaft  
1/3 Tasse (mL)
- ☐ Zitronensaft  
3 fl oz (mL)
- ☐ Avocados  
3 Avocado(s) (595g)
- ☐ Himbeeren  
2 Tasse (246g)

## Andere

- ☐ Coleslaw-Mischung  
2 Packung (≈400 g) (774g)
- ☐ Hähnchenschenkel, mit Haut  
2 lbs (907g)
- ☐ Schweineschwartens  
6 1/2 oz (184g)
- ☐ geröstete rote Paprika  
1 1/3 Paprika(s) (93g)
- ☐ Rotisserie-Hähnchen, gekocht  
1/2 lbs (255g)
- ☐ Mandelmehl  
1/6 Tasse(n) (18g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung  
1/2 EL (5g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Hot Sauce  
2 EL (mL)
- ☐ Salsa  
10 EL (180g)
- ☐ Frank's RedHot Sauce  
2 3/4 EL (mL)
- ☐ Pesto  
6 EL (96g)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)  
20 1/2 groß (1025g)
- ☐ Frischer Mozzarella  
6 oz (170g)

## Backwaren

- ☐ Backpulver  
2 Prise (1g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
7 lbs (3187g)
- ☐ Hackfleisch (Pute), roh  
14 oz (397g)
- ☐ Hähnchenschenkel, ohne Knochen, mit Haut  
1 lbs (454g)

- ☐ Tilapia, roh  
30 oz (840g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz  
1 1/4 EL (22g)
  - ☐ schwarzer Pfeffer  
2 TL, gemahlen (5g)
  - ☐ Cayennepfeffer  
1/4 TL (0g)
  - ☐ Paprika  
1/4 EL (2g)
  - ☐ Thymian, getrocknet  
1/4 TL, gemahlen (0g)
  - ☐ Knoblauchpulver  
3/4 EL (7g)
  - ☐ Gemahlener Kreuzkümmel  
1 TL (2g)
  - ☐ Cajun-Gewürz  
1/2 EL (3g)
  - ☐ frischer Basilikum  
6 EL, gehackt (16g)
-

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Walnüsse

1/3 Tasse(n) - 219 kcal ● 5g Protein ● 20g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Walnüsse

5 EL, ohne Schale (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Walnüsse

10 EL, ohne Schale (63g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Bacon

7 Scheibe(n) - 354 kcal ● 25g Protein ● 28g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### bacon, gekocht

7 Scheibe(n) (70g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### bacon, gekocht

14 Scheibe(n) (140g)

1. Hinweis: Befolgen Sie die Anweisungen auf der Verpackung, falls diese von den untenstehenden abweichen. Die Garzeit für Bacon hängt von der gewählten Methode und dem gewünschten Bräunungsgrad ab. Hier eine allgemeine Anleitung:
2. Herd (Pfanne): Mittlere Hitze: 8–12 Minuten, dabei gelegentlich wenden.
3. Ofen: 400°F (200°C): 15–20 Minuten auf einem mit Backpapier oder Folie ausgelegten Backblech.
4. Mikrowelle: Bacon zwischen Papiertüchern auf einen mikrowellengeeigneten Teller legen. Bei hoher Leistung 3–6 Minuten mikrowellen.



## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

### Bacon-Avocado "Toast"

2 Scheiben - 276 kcal ● 9g Protein ● 23g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**bacon, gekocht**  
2 Scheibe(n) (20g)  
**Avocados**  
1/2 Avocado(s) (101g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**bacon, gekocht**  
6 Scheibe(n) (60g)  
**Avocados**  
1 1/2 Avocado(s) (302g)

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.

### Gekochte Eier

4 Ei(s) - 277 kcal ● 25g Protein ● 19g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ei(er)**  
4 groß (200g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
12 groß (600g)

1. Hinweis: Vorgekochte Eier sind in vielen Supermärkten erhältlich, aber Sie können sie auch selbst aus rohen Eiern wie unten beschrieben zubereiten.
2. Die Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken.
3. Das Wasser zum Kochen bringen und weiterkochen, bis die Eier die gewünschte Garstufe erreicht haben. Typischerweise 6–7 Minuten ab dem Kochpunkt für weichgekochte Eier und 8–10 Minuten für hartgekochte Eier.
4. Die Eier pellen, nach Geschmack würzen (Salz, Pfeffer, Sriracha sind gut) und essen.



## Frühstück 3 [↗](#)

An 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 2 Mahlzeiten:

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

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

### 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.

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat

812 kcal ● 107g Protein ● 37g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**frischer Spinat**

5 1/3 Tasse(n) (160g)

**Öl**

1 EL (mL)

**Salatdressing**

4 EL (mL)

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

16 oz (454g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**frischer Spinat**

10 2/3 Tasse(n) (320g)

**Öl**

1 3/4 EL (mL)

**Salatdressing**

1/2 Tasse (mL)

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

2 lbs (907g)

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.

### Macadamianüsse

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Macadamianüsse, geschält, geröstet**

1 1/2 oz (43g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Macadamianüsse, geschält, geröstet**

3 oz (85g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Zucchini-Nudeln mit Bacon

163 kcal ● 11g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zucchini**  
1/2 mittel (98g)  
**Speck, roh**  
1 Scheibe(n) (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

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.

### Coleslaw

98 kcal ● 1g Protein ● 8g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Coleslaw-Mischung**  
1/6 Packung (≈400 g) (79g)  
**Olivenöl**  
2 TL (mL)  
**Zitronensaft**  
2 TL (mL)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
2/3 Prise (0g)  
**Salz**  
2/3 Prise (1g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1/6 Zehe (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Coleslaw-Mischung**  
3/8 Packung (≈400 g) (159g)  
**Olivenöl**  
1 1/3 EL (mL)  
**Zitronensaft**  
1 1/3 EL (mL)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
1 1/2 Prise (0g)  
**Salz**  
1 1/2 Prise (1g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
3/8 Zehe (1g)

1. Dressing herstellen, indem Öl, Zitronensaft, Knoblauch, Kreuzkümmel und Salz in einer kleinen Schüssel verquirlt werden.
2. Vor dem Servieren den Coleslaw mit dem Dressing vermengen und servieren.

### Keto frittiertes Hähnchen (low carb)

16 oz - 936 kcal ● 80g Protein ● 68g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hot Sauce**

3 TL (mL)

**Cajun-Gewürz**

1/4 EL (1g)

**Hähnchenschenkel, mit Haut**

16 oz (454g)

**Schweineschwarten, zerdrückt**

1/2 oz (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hot Sauce**

2 EL (mL)

**Cajun-Gewürz**

1/2 EL (3g)

**Hähnchenschenkel, mit Haut**

32 oz (907g)

**Schweineschwarten, zerdrückt**

1 oz (28g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Zerstoßene Schweineschwarten in einer Schüssel mit dem Cajun-Gewürz vermischen.
3. Jedes Hähnchenteil rundum mit scharfer Sauce bestreichen.
4. Die Paniermischung aus Schweineschwarten auf allen Seiten der Hähnchenteile andrücken.
5. Das Hähnchen auf einem Rost in einem Backblech platzieren.
6. 40 Minuten garen oder bis es durch ist. Die Keulen kurz unter den Grill legen, um die Haut knusprig zu machen.

## Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 5 essen

### Einfache Zoodles

1 Zucchini - 145 kcal ● 4g Protein ● 10g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 Zucchini

**Zucchini**

1 groß (323g)

**Öl**

2 TL (mL)

1. Zucchini spiral schneiden, etwas Salz auf die Zucchini-Nudeln streuen und zwischen einigen Tüchern legen, um überschüssige Feuchtigkeit aufzufangen. Beiseitestellen.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Spiralisierten Zucchini hinzufügen und etwa 5 Minuten sautieren, bis die Zucchini weich ist. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise anderer Kräuter oder Gewürze Ihrer Wahl abschmecken und servieren.

### 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.
-



## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Zucchini-Nudeln mit Bacon

542 kcal ● 37g Protein ● 39g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zucchini**  
1 2/3 mittel (327g)  
**Speck, roh**  
3 1/3 Scheibe(n) (94g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zucchini**  
3 1/3 mittel (653g)  
**Speck, roh**  
6 2/3 Scheibe(n) (189g)

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.

### In der Pfanne gebratener Tilapia

15 oz - 558 kcal ● 85g Protein ● 24g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Olivenöl**  
1 1/4 EL (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
5 Prise, gemahlen (1g)  
**Salz**  
5 Prise (4g)  
**Tilapia, roh**  
15 oz (420g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Olivenöl**  
2 1/2 EL (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 1/4 TL, gemahlen (3g)  
**Salz**  
1 1/4 TL (8g)  
**Tilapia, roh**  
30 oz (840g)

1. Tilapiafilets kalt abspülen und mit Papiertüchern trocken tupfen. Beide Seiten der Filets mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen; den Tilapia im heißen Öl braten, bis der Fisch sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt, etwa 4 Minuten pro Seite. Sofort servieren.

## Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Sonnenblumenkerne

406 kcal ● 19g Protein ● 32g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sonnenblumenkerne**  
2 1/4 oz (64g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Sonnenblumenkerne**  
6 3/4 oz (191g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n) - 166 kcal ● 6g Protein ● 13g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Mandeln**  
3 EL, ganz (27g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Mandeln**  
6 EL, ganz (54g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Schweineschwarten mit Salsa

217 kcal ● 23g Protein ● 11g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe





Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salsa**  
5 EL (90g)  
**Schweineschwartzen**  
1 1/4 oz (35g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salsa**  
10 EL (180g)  
**Schweineschwartzen**  
2 1/2 oz (71g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 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.

### Schweineschwartzen

1 1/2 oz - 224 kcal ● 26g Protein ● 14g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Schweineschwartzen**  
1 1/2 oz (43g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Schweineschwartzen**  
3 oz (85g)

1. Guten Appetit.

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Würzige Knoblauch-Limetten-Hähnchenbrust

20 oz - 775 kcal ● 127g Protein ● 26g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 20 oz

#### Salz

5 Prise (4g)

#### schwarzer Pfeffer

1 2/3 Prise, gemahlen (0g)

#### Cayennepfeffer

1 2/3 Prise (0g)

#### Paprika

2/3 Prise (0g)

#### Thymian, getrocknet

1 2/3 Prise, gemahlen (0g)

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

1 1/4 lbs (560g)

#### Limettensaft

2 1/2 EL (mL)

#### Knoblauchpulver

1/2 EL (5g)

#### Olivenöl

2 1/2 TL (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.

### Coleslaw

366 kcal ● 2g Protein ● 31g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



#### Coleslaw-Mischung

3/4 Packung (≈400 g) (298g)

#### Olivenöl

2 1/4 EL (mL)

#### Zitronensaft

2 1/4 EL (mL)

#### Gemahlener Kreuzkümmel

3 Prise (1g)

#### Salz

3 Prise (2g)

#### Knoblauch, fein gehackt

3/4 Zehe (2g)

1. Dressing herstellen, indem Öl, Zitronensaft, Knoblauch, Kreuzkümmel und Salz in einer kleinen Schüssel verquirlt werden.
2. Vor dem Servieren den Coleslaw mit dem Dressing vermengen und servieren.

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

### Einfaches Putenhack

14 oz - 657 kcal ● 78g Protein ● 38g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 14 oz

**Hackfleisch (Pute), roh**

14 oz (397g)

**Öl**

1 3/4 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.

### Tomaten-Avocado-Salat

528 kcal ● 7g Protein ● 41g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 18g Ballaststoffe



**Zwiebel**

2 1/4 EL, fein gehackt (34g)

**Limettensaft**

2 1/4 EL (mL)

**Olivenöl**

1/2 EL (mL)

**Knoblauchpulver**

1/2 TL (2g)

**Salz**

1/2 TL (3g)

**schwarzer Pfeffer**

1/2 TL, gemahlen (1g)

**Avocados, gewürfelt**

1 Avocado(s) (226g)

**Tomaten, gewürfelt**

1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (138g)

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 3 [↗](#)

An Tag 3 essen

### Mit gerösteter Paprika gefülltes Hähnchen

16 oz - 1143 kcal ● 102g Protein ● 78g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 16 oz

**Hähnchenschenkel, ohne Knochen, mit Haut**

16 oz (454g)

**Paprika**

1/4 EL (2g)

**Öl**

2 TL (mL)

**geröstete rote Paprika, in dicke Streifen geschnitten**

1 1/3 Paprika(s) (93g)

1. Lockere mit den Fingern die Haut der Hähnchenschenkel vom Fleisch und stecke die gerösteten Paprika unter die Haut.
2. Würze das Hähnchen mit Paprika und Salz/Pfeffer (nach Geschmack).
3. Erhitze Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Lege das Hähnchen mit der Hautseite nach unten in die Pfanne und brate es 6 Minuten. Wende und brate weitere 5–7 Minuten, bis das Hähnchen vollständig durchgegart ist. Servieren.

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 4 essen

### Buffalo-Hähnchen-Romaine-Wrap

2 Wrap - 439 kcal ● 54g Protein ● 21g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 2 Wrap

#### Salz

1 1/3 Prise (1g)

#### schwarzer Pfeffer

1 1/3 Prise, gemahlen (0g)

#### Frank's RedHot Sauce

2 2/3 EL (mL)

#### Römersalat

2 Blatt außen (56g)

#### Avocados, gehackt

1/3 Avocado(s) (67g)

#### Öl

1 TL (mL)

#### Hähnchenbrust, ohne Haut und

Knochen, roh, gewürfelt

1/2 lbs (227g)

#### Tomaten, halbiert

2 2/3 EL Cherrytomaten (25g)

1. (Hinweis: Frank's Original RedHot wird Paleo-Essern empfohlen, da es natürliche Zutaten verwendet. Jede scharfe Sauce funktioniert jedoch.)
2. Hähnchen würfeln und in einer Schüssel mit der scharfen Sauce, Salz und Pfeffer vermengen. Gut schwenken, damit alles bedeckt ist.
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
4. Hähnchen in die Pfanne geben und 7–10 Minuten braten, bis es durchgegart ist.
5. Wrap zusammenstellen: Ein Blatt Salat nehmen und mit Hähnchen, Tomaten und Avocado belegen.
6. Servieren.

### Himbeeren

2 Tasse - 144 kcal ● 3g Protein ● 2g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Ergibt 2 Tasse

#### Himbeeren

2 Tasse (246g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

### Macadamianüsse

544 kcal ● 6g Protein ● 54g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe





**Macadamianüsse, geschält, geröstet**  
2 1/2 oz (71g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 5 essen

---

### Rotisserie-Hähnchen & Tomatensalat

771 kcal ● 59g Protein ● 55g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



**Rotisserie-Hähnchen, gekocht**  
1/2 lbs (255g)  
**Oliveöl**  
1 1/2 EL (mL)  
**Zitronensaft**  
1/2 EL (mL)  
**Gurke, in Scheiben geschnitten**  
3/8 Gurke (ca. 21 cm) (113g)  
**Tomaten, in Spalten geschnitten**  
3/4 groß, ganz (Ø ≈ 7,6 cm) (137g)

1. Hähnchenfleisch in eine Schüssel geben und mit zwei Gabeln zerpfücken.
2. Hähnchen zusammen mit Tomaten und Gurke anrichten.
3. Mit Oliveöl und Zitronensaft beträufeln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

---

### Macadamianüsse

435 kcal ● 4g Protein ● 43g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



**Macadamianüsse, geschält, geröstet**  
2 oz (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Abendessen 6

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Caprese-Hähnchen

12 Unze(n) - 895 kcal ● 97g Protein ● 52g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

3/4 lbs (336g)

**frischer Basilikum**

3 EL, gehackt (8g)

**Öl**

1/2 EL (mL)

**Pesto**

3 EL (48g)

**Italienische Gewürzmischung**

1/4 EL (3g)

**Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten**

3 oz (85g)

**Tomaten, geviertelt**

4 1/2 Kirschtomaten (77g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1 1/2 lbs (672g)

**frischer Basilikum**

6 EL, gehackt (16g)

**Öl**

1 EL (mL)

**Pesto**

6 EL (96g)

**Italienische Gewürzmischung**

1/2 EL (5g)

**Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten**

6 oz (170g)

**Tomaten, geviertelt**

9 Kirschtomaten (153g)

1. Öl auf die Hähnchenbrüste streichen und mit Salz/Pfeffer sowie italienischer Würzmischung nach Geschmack würzen.
2. Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und das Hähnchen hinzufügen.
3. Jede Seite etwa 6–10 Minuten braten, bis es vollständig durchgegart ist.
4. Währenddessen das Topping vorbereiten, indem Tomaten und Basilikum vermischt werden.
5. Wenn das Hähnchen fertig ist, Mozzarella in Scheiben auf jede Brust legen und noch eine Minute oder zwei weitergaren, bis er weich geworden ist.
6. Entnehmen, mit der Tomatenmischung toppen und einen Schuss Pesto darüber geben.
7. Servieren.

### Coleslaw

195 kcal ● 1g Protein ● 16g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Coleslaw-Mischung**

3/8 Packung (≈400 g) (159g)

**Olivenöl**

1 1/3 EL (mL)

**Zitronensaft**

1 1/3 EL (mL)

**Gemahlener Kreuzkümmel**

1 1/2 Prise (0g)

**Salz**

1 1/2 Prise (1g)

**Knoblauch, fein gehackt**

3/8 Zehe (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Coleslaw-Mischung**

5/6 Packung (≈400 g) (318g)

**Olivenöl**

2 1/2 EL (mL)

**Zitronensaft**

2 1/2 EL (mL)

**Gemahlener Kreuzkümmel**

3 Prise (1g)

**Salz**

3 Prise (2g)

**Knoblauch, fein gehackt**

5/6 Zehe (2g)

1. Dressing herstellen, indem Öl, Zitronensaft, Knoblauch, Kreuzkümmel und Salz in einer kleinen Schüssel verquirlt werden.
2. Vor dem Servieren den Coleslaw mit dem Dressing vermengen und servieren.



