

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

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

Snacks

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



Sonnenblumenkerne

406 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

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

Snacks

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



Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n)- 166 kcal



Schweineschwarten mit Salsa

217 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



Schweineschwarten 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



Schweineschwarten

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



Schweineschwarten
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 ($\varnothing \approx 6,0$ 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)
- Schweineschwarten
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. Spiralierten 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)
Schweineschwarten
1 1/4 oz (35g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salsa
10 EL (180g)
Schweineschwarten
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.

Schweineschwarten

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Schweineschwarten
1 1/2 oz (43g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Schweineschwarten
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 ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (138g)

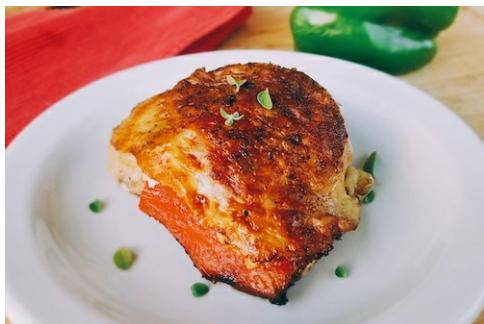
1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt 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)
Olivenöl
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 ($\varnothing \approx 7,6$ cm) (137g)

1. Hähnchenfleisch in eine Schüssel geben und mit zwei Gabeln zerflocken.
2. Hähnchen zusammen mit Tomaten und Gurke anrichten.
3. Mit Olivenöl 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.

