

Meal Plan - 3400-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 3405 kcal ● 269g Protein (32%) ● 235g Fett (62%) ● 38g Kohlenhydrate (5%) ● 15g Ballaststoffe (2%)

Frühstück

535 kcal, 28g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Kohlenhydratarmes Brot mit Mandelbutter
2 Scheibe(n)- 329 kcal



Gekochte Eier
3 Ei(s)- 208 kcal

Snacks

490 kcal, 9g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



Walnüsse
1/4 Tasse(n)- 175 kcal



Mandelbutter Keto Fat Bomb
3 Bomb(e)n- 317 kcal

Mittagessen

1210 kcal, 114g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 74g Fett



Caesar-Hähnchenbrust
16 oz- 918 kcal



Grüne Bohnen mit Butter
293 kcal

Abendessen

1165 kcal, 118g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 70g Fett



Ranch-Hähnchen
16 Unze(n)- 921 kcal



Zucchini-Nudeln mit Bacon
244 kcal

Day 2 3412 kcal ● 307g Protein (36%) ● 223g Fett (59%) ● 29g Kohlenhydrate (3%) ● 16g Ballaststoffe (2%)

Frühstück

535 kcal, 28g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Kohlenhydratarmes Brot mit Mandelbutter
2 Scheibe(n)- 329 kcal



Gekochte Eier
3 Ei(s)- 208 kcal

Snacks

490 kcal, 9g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



Walnüsse
1/4 Tasse(n)- 175 kcal



Mandelbutter Keto Fat Bomb
3 Bomb(e)n- 317 kcal

Mittagessen

1210 kcal, 114g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 74g Fett



Caesar-Hähnchenbrust
16 oz- 918 kcal



Grüne Bohnen mit Butter
293 kcal

Abendessen

1170 kcal, 157g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 58g Fett



Zucchini-Nudeln mit Bacon
325 kcal



Einfache Hähnchenbrust
21 1/3 oz- 847 kcal

Day 3 3317 kcal ● 261g Protein (32%) ● 233g Fett (63%) ● 31g Kohlenhydrate (4%) ● 15g Ballaststoffe (2%)

Frühstück

535 kcal, 28g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Kohlenhydratarmes Brot mit Mandelbutter
2 Scheibe(n)- 329 kcal



Gekochte Eier
3 Ei(s)- 208 kcal

Snacks

420 kcal, 27g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Geröstete Erdnüsse
1/6 Tasse(n)- 173 kcal



Käse-Stick
3 Stück- 248 kcal

Mittagessen

1190 kcal, 50g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 100g Fett



Zucchini-Nudeln mit Parmesan
484 kcal



Pfeffersteak
8 Unze(n)- 704 kcal

Abendessen

1170 kcal, 157g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 58g Fett



Zucchini-Nudeln mit Bacon
325 kcal



Einfache Hähnchenbrust
21 1/3 oz- 847 kcal

Day 4 3369 kcal ● 334g Protein (40%) ● 206g Fett (55%) ● 33g Kohlenhydrate (4%) ● 11g Ballaststoffe (1%)

Frühstück

575 kcal, 40g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Speck-Omelett
560 kcal



Selleriestangen
2 Selleriestange- 13 kcal

Snacks

420 kcal, 27g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Geröstete Erdnüsse
1/6 Tasse(n)- 173 kcal



Käse-Stick
3 Stück- 248 kcal

Mittagessen

1165 kcal, 186g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten
127 kcal



Mariniertes Hähnchenbrustfilet
29 1/3 oz- 1036 kcal

Abendessen

1210 kcal, 82g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 91g Fett



Pekannüsse
1/4 Tasse- 183 kcal



Rotisserie-Hähnchen & Tomatensalat
1028 kcal

Day 5 3350 kcal ● 328g Protein (39%) ● 205g Fett (55%) ● 34g Kohlenhydrate (4%) ● 15g Ballaststoffe (2%)

Frühstück

575 kcal, 40g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Speck-Omelett

560 kcal



Selleriestangen

2 Selleriestange- 13 kcal

Snacks

420 kcal, 27g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n)- 173 kcal



Käse-Stick

3 Stück- 248 kcal

Mittagessen

1145 kcal, 180g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

28 oz- 1036 kcal



Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen

108 kcal

Abendessen

1210 kcal, 82g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 91g Fett



Pekannüsse

1/4 Tasse- 183 kcal



Rotisserie-Hähnchen & Tomatensalat

1028 kcal

Day 6 3382 kcal ● 269g Protein (32%) ● 233g Fett (62%) ● 28g Kohlenhydrate (3%) ● 23g Ballaststoffe (3%)

Frühstück

540 kcal, 29g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Bacon

5 Scheibe(n)- 253 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/3 Tasse(n)- 288 kcal

Snacks

465 kcal, 27g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Macadamianüsse

109 kcal



Schweineschwartens mit French-Onion-Dip

356 kcal

Mittagessen

1180 kcal, 112g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 72g Fett



Pekannüsse

1/2 Tasse- 366 kcal



Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat

812 kcal

Abendessen

1200 kcal, 103g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 81g Fett



Klassisches Steak

16 oz Steak- 950 kcal



Spinat-Blumenkohl-Hackfleisch

3 1/2 Tasse(n)- 249 kcal

Day 7 3382 kcal ● 269g Protein (32%) ● 233g Fett (62%) ● 28g Kohlenhydrate (3%) ● 23g Ballaststoffe (3%)

Frühstück

540 kcal, 29g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Bacon

5 Scheibe(n)- 253 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/3 Tasse(n)- 288 kcal

Snacks

465 kcal, 27g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Macadamianüsse

109 kcal



Schweineschwarten mit French-Onion-Dip

356 kcal

Mittagessen

1180 kcal, 112g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 72g Fett



Pekannüsse

1/2 Tasse- 366 kcal



Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat

812 kcal

Abendessen

1200 kcal, 103g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 81g Fett



Klassisches Steak

16 oz Steak- 950 kcal



Spinat-Blumenkohl-Hackfleisch

3 1/2 Tasse(n)- 249 kcal

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Walnüsse
1/2 Tasse, ohne Schale (50g)
- ☐ Mandelbutter
1/4 Tasse (72g)
- ☐ Pekannüsse
1 1/2 Tasse, Hälften (149g)
- ☐ Macadamianüsse, geschält, geröstet
1 oz (28g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
1/4 oz (8g)
- ☐ Vanilleextrakt
1/2 TL (mL)
- ☐ schwarzer Pfeffer
5 g (5g)
- ☐ Rosmarin, getrocknet
1/3 TL (0g)
- ☐ Zitronenpfeffer
1 3/4 EL (12g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Butter
1 Stange (111g)
- ☐ Ei(er)
18 1/2 groß (925g)
- ☐ Parmesan
2/3 Tasse (53g)
- ☐ Käsestange
9 Stange (252g)

Andere

- ☐ Mandelmehl
1/2 Tasse(n) (55g)
- ☐ Ranch-Dressing-Mix
1/2 Päckchen (ca. 28 g) (14g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung
1/4 EL (3g)
- ☐ Rotisserie-Hähnchen, gekocht
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ French Onion Dip
2/3 Tasse (157g)
- ☐ Schweineschwarten
2 2/3 oz (76g)
- ☐ gefrorener Blumenkohlreis
7 Tasse, gefroren (742g)

Backwaren

- ☐ Backpulver
1/4 EL (4g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
11 1/3 lbs (5063g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Gefrorene grüne Bohnen
5 Tasse (605g)
- ☐ Zucchini
5 1/2 mittel (1062g)
- ☐ Sellerie, roh
4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)
- ☐ Tomaten
4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (513g)
- ☐ Knoblauch
7 1/2 Zehe(n) (22g)
- ☐ Gurke
1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)
- ☐ frischer Spinat
14 Tasse(n) (425g)

Schweinefleischprodukte

- ☐ Speck, roh
5 1/2 Scheibe(n) (156g)
- ☐ bacon, gekocht
18 Scheibe(n) (180g)

Rindfleischprodukte

- ☐ Ribeye, roh
1/2 lbs (227g)
- ☐ Sirloin-Steak, roh
2 lbs (907g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ geröstete Erdnüsse
1 1/3 Tasse (173g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Zitronensaft
4 TL (mL)

Fette und Öle

- ☐ Öl
5 3/4 oz (mL)
 - ☐ Caesar-Dressing
1/2 Tasse (118g)
 - ☐ Ranch-Dressing
4 EL (mL)
 - ☐ Olivenöl
5 oz (mL)
 - ☐ Marinade
1 Tasse (mL)
 - ☐ Salatdressing
1/2 Tasse (mL)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Kohlenhydratarmes Brot mit Mandelbutter

2 Scheibe(n) - 329 kcal ● 9g Protein ● 30g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Mandelmehl

1/2 Tasse(n) (55g)

Öl

3 EL (mL)

Backpulver

1/4 EL (4g)

Salz

4 Prise (3g)

Ei(er)

1 1/2 groß (75g)

Mandelbutter

1 1/2 EL (24g)

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.

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 3 Mahlzeiten:

Ei(er)

9 groß (450g)

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 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Speck-Omelett

560 kcal ● 39g Protein ● 44g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Olivenöl

2 TL (mL)

Ei(er)

4 groß (200g)

bacon, gekocht, gekocht und gehackt

4 Scheibe(n) (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl

4 TL (mL)

Ei(er)

8 groß (400g)

bacon, gekocht, gekocht und gehackt

8 Scheibe(n) (80g)

1. Eier mit etwas Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel verquirlen, bis sie gut verbunden sind.
2. Öl in einer 15–20 cm Antihaft-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 den gehackten Speck auf eine Hälfte des Omeletts geben.
7. Weitergaren, bis kein flüssiges Ei mehr vorhanden ist. Omelett halbmondförmig zusammenklappen und auf einen Teller schieben.

Selleriestangen

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sellerie, roh

2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sellerie, roh

4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)

1. Sellerie in Stangen schneiden und servieren.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Bacon

5 Scheibe(n) - 253 kcal ● 18g Protein ● 20g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

bacon, gekocht
5 Scheibe(n) (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

bacon, gekocht
10 Scheibe(n) (100g)

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.

Geröstete Erdnüsse

1/3 Tasse(n) - 288 kcal ● 11g Protein ● 23g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geröstete Erdnüsse
5 EL (46g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse
10 EL (91g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Caesar-Hähnchenbrust

16 oz - 918 kcal ● 109g Protein ● 52g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 lbs (454g)

Caesar-Dressing

4 EL (59g)

Parmesan

4 EL (20g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

2 lbs (907g)

Caesar-Dressing

1/2 Tasse (118g)

Parmesan

1/2 Tasse (40g)

1. Den Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen.
Caesar-Dressing in eine Auflaufform gießen, die groß genug ist, dass das Hähnchen einlagig hineinpasst.
Das Hähnchen in das Dressing legen und wenden, sodass es bedeckt ist.
20–25 Minuten backen, bis das Hähnchen durchgegart ist.
Die Form aus dem Ofen nehmen, den Grill auf hohe Stufe stellen, das Hähnchen mit Parmesan bestreuen und unter dem Grill 1–2 Minuten gratinieren, bis der Käse geschmolzen und goldbraun ist. Servieren.

Grüne Bohnen mit Butter

293 kcal ● 5g Protein ● 23g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Butter

2 EL (27g)

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise (0g)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Gefrorene grüne Bohnen

2 Tasse (242g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Butter

4 EL (54g)

schwarzer Pfeffer

3 Prise (0g)

Salz

3 Prise (1g)

Gefrorene grüne Bohnen

4 Tasse (484g)

1. Grüne Bohnen nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Mit Butter beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Zucchini-Nudeln mit Parmesan

484 kcal ● 10g Protein ● 41g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Zucchini

2 2/3 mittel (523g)

Olivenöl

2 2/3 EL (mL)

Parmesan

2 2/3 EL (13g)

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

Pfeffersteak

8 Unze(n) - 704 kcal ● 40g Protein ● 59g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 8 Unze(n)

Butter

1 EL (14g)

Salz

1/3 TL (2g)

Ribeye, roh

1/2 lbs (227g)

Rosmarin, getrocknet

1/3 TL (0g)

schwarzer Pfeffer

2 TL, gemahlen (5g)

1. Beide Seiten der Steaks mit Pfeffer und Rosmarin einreiben.
2. Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Steaks hinzufügen und bei mittelhoher Hitze 5–7 Minuten pro Seite für medium braten (oder bis zum gewünschten Gargrad).
3. Steaks aus der Pfanne nehmen und mit Salz bestreuen. Servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten

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



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)

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.

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 5 essen

Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

28 oz - 1036 kcal ● 178g Protein ● 33g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 28 oz

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 3/4 lbs (784g)

Olivenöl

2 1/2 TL (mL)

Zitronenpfeffer

1 3/4 EL (12g)

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.

Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen

108 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



schwarzer Pfeffer
3/4 Prise (0g)
Salz
3/4 Prise (0g)
Gefrorene grüne Bohnen
1 Tasse (121g)
Olivenöl
1/2 EL (mL)

1. Grüne Bohnen gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

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.

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.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Walnüsse

1/4 Tasse(n) - 175 kcal ● 4g Protein ● 16g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Walnüsse

4 EL, ohne Schale (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse

1/2 Tasse, ohne Schale (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mandelbutter Keto Fat Bomb

3 Bomb(e)n - 317 kcal ● 5g Protein ● 31g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandelbutter

1 1/2 EL (24g)

Salz

1/4 Prise (0g)

Vanilleextrakt

1/4 TL (mL)

Butter

1 1/2 EL (21g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandelbutter

3 EL (48g)

Salz

1/2 Prise (0g)

Vanilleextrakt

1/2 TL (mL)

Butter

3 EL (43g)

1. Eine Mini-Muffinform mit jeweils einem Papierförmchen pro Portion auslegen.
2. Butter und Mandelbutter in eine mikrowelleneignete Schüssel geben und 1 Minute in der Mikrowelle erhitzen, bis sie größtenteils geschmolzen sind.
3. Vanille und Salz hinzufügen und umrühren.
4. Die Mischung gleichmäßig in die Förmchen verteilen.
5. Für mindestens 10 Minuten einfrieren oder 45+ Minuten kühlen, bis sie zäh sind.
6. Je nach Vorliebe im Kühlschrank oder Gefrierfach aufbewahren.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n) - 173 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geröstete Erdnüsse
3 EL (27g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse
1/2 Tasse (82g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Käse-Stick

3 Stück - 248 kcal ● 20g Protein ● 17g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Käsestange
3 Stange (84g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Käsestange
9 Stange (252g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Snacks 3 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Macadamianüsse

109 kcal ● 1g Protein ● 11g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Macadamianüsse, geschält,
geröstet**
1/2 oz (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Schweineschwarten mit French-Onion-Dip

356 kcal ● 25g Protein ● 26g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

French Onion Dip
1/3 Tasse (78g)
Schweineschwarten
1 1/3 oz (38g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

French Onion Dip
2/3 Tasse (157g)
Schweineschwarten
2 2/3 oz (76g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Ranch-Hähnchen

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



Ergibt 16 Unze(n)

Ranch-Dressing

4 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 lbs (448g)

Öl

1 EL (mL)

Ranch-Dressing-Mix

1/2 Päckchen (ca. 28 g) (14g)

1. Ofen auf 350 F (180 C) vorheizen.
2. Öl gleichmäßig über das Hähnchen verteilen.
3. Ranch-Gewürzmischung über alle Seiten des Hähnchens streuen und andrücken, bis das Hähnchen vollständig bedeckt ist.
4. Hähnchen in eine Auflaufform legen und 35–40 Minuten garen oder bis das Hähnchen vollständig durchgegart ist.
5. Mit einer Seite Ranch-Dressing servieren.

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.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

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.

Einfache Hähnchenbrust

21 1/3 oz - 847 kcal ● 134g Protein ● 34g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1 1/3 lbs (597g)
Öl
4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
2 2/3 lbs (1195g)
Öl
2 2/3 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.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Pekannüsse

1/4 Tasse - 183 kcal ● 2g Protein ● 18g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pekannüsse
4 EL, Hälften (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pekannüsse
1/2 Tasse, Hälften (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Rotisserie-Hähnchen & Tomatensalat

1028 kcal ● 79g Protein ● 73g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Rotisserie-Hähnchen, gekocht
3/4 lbs (340g)
Olivenöl
2 EL (mL)
Zitronensaft
2 TL (mL)
Gurke, in Scheiben geschnitten
1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)
Tomaten, in Spalten geschnitten
1 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (182g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Rotisserie-Hähnchen, gekocht
1 1/2 lbs (680g)
Olivenöl
4 EL (mL)
Zitronensaft
4 TL (mL)
Gurke, in Scheiben geschnitten
1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)
Tomaten, in Spalten geschnitten
2 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (364g)

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

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Klassisches Steak

16 oz Steak - 950 kcal ● 92g Protein ● 65g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1/2 EL (mL)
Sirloin-Steak, roh
1 lbs (454g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1 EL (mL)
Sirloin-Steak, roh
2 lbs (907g)

1. Steak mit etwas Salz und Pfeffer (nach Geschmack) bestreuen.
2. Eine gusseiserne Pfanne sehr heiß werden lassen. Öl (mit hohem Rauchpunkt empfohlen) hinzufügen und die Pfanne auskleiden.
3. Das Steak hinzufügen (vorsichtig, Spritzer vermeiden) und 2 Minuten liegen lassen.
4. Mit einer Zange das Steak wenden und weitere 2 Minuten garen.
5. Ab diesem Zeitpunkt kann das Steak alle 30–60 Sekunden gewendet werden, bis die Gesamtgarzeit 5–6 Minuten erreicht hat (länger bei dickerem oder stärker durchgebratenem Steak).
6. Wenn die Kerntemperatur den gewünschten Grad erreicht hat (medium rare: 60 °C / 140 °F), die Pfanne vom Herd nehmen, locker abdecken und 10 Minuten ruhen lassen. Servieren.

Spinat-Blumenkohl-Hackfleisch

3 1/2 Tasse(n) - 249 kcal ● 11g Protein ● 16g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

gefrorener Blumenkohlreis
3 1/2 Tasse, gefroren (371g)
Öl
3 1/2 TL (mL)
Knoblauch, gewürfelt
3 1/2 Zehe(n) (11g)
frischer Spinat, gehackt
1 3/4 Tasse(n) (53g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

gefrorener Blumenkohlreis
7 Tasse, gefroren (742g)
Öl
2 1/3 EL (mL)
Knoblauch, gewürfelt
7 Zehe(n) (21g)
frischer Spinat, gehackt
3 1/2 Tasse(n) (105g)

1. Den ,gerice'ten Blumenkohl gemäß Packungsanweisung zubereiten.
2. In der Zwischenzeit Spinat und Knoblauch fein hacken.
3. Wenn der Blumenkohl fertig und noch heiß ist, Spinat, Öl, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer hinzufügen. Gut vermischen.
4. Servieren.