

Meal Plan - 20 g Kohlenhydrate 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 1536 kcal ● 68g Protein (18%) ● 129g Fett (76%) ● 15g Kohlenhydrate (4%) ● 11g Ballaststoffe (3%)

Frühstück

255 kcal, 19g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Gekochte Eier

2 Ei(s)- 139 kcal



Käse

1 oz- 114 kcal

Snacks

145 kcal, 3g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Walnüsse

1/8 Tasse(n)- 87 kcal



Dunkle Schokolade

1 Quadrat(e)- 60 kcal

Mittagessen

570 kcal, 17g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



Macadamianüsse

218 kcal



Käse- und Guacamole-Tacos

2 Taco(s)- 350 kcal

Abendessen

570 kcal, 29g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



Bacon & Ziegenkäse-Salat

568 kcal

Day 2 1473 kcal ● 109g Protein (30%) ● 104g Fett (63%) ● 15g Kohlenhydrate (4%) ● 11g Ballaststoffe (3%)

Frühstück

255 kcal, 19g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Gekochte Eier

2 Ei(s)- 139 kcal



Käse

1 oz- 114 kcal

Snacks

145 kcal, 3g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Walnüsse

1/8 Tasse(n)- 87 kcal



Dunkle Schokolade

1 Quadrat(e)- 60 kcal

Mittagessen

570 kcal, 17g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



Macadamianüsse

218 kcal



Käse- und Guacamole-Tacos

2 Taco(s)- 350 kcal

Abendessen

505 kcal, 70g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Einfache Hähnchenbrust

10 2/3 oz- 423 kcal



Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

82 kcal

Day 3

1429 kcal ● 150g Protein (42%) ● 82g Fett (52%) ● 17g Kohlenhydrate (5%) ● 7g Ballaststoffe (2%)

Frühstück

255 kcal, 19g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal



Käse
1 oz- 114 kcal

Snacks

170 kcal, 16g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Zuckerarmes griechisches Joghurt
1 Behälter(s)- 78 kcal



Sonnenblumenkerne
90 kcal

Mittagessen

505 kcal, 45g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Zuckerfreie BBQ-Hähnchenflügel
12 Unze(n)- 461 kcal



Kirschtomaten
12 Kirschtomaten- 42 kcal

Abendessen

505 kcal, 70g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Einfache Hähnchenbrust
10 2/3 oz- 423 kcal



Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten
82 kcal

Day 4

1504 kcal ● 127g Protein (34%) ● 100g Fett (60%) ● 17g Kohlenhydrate (4%) ● 7g Ballaststoffe (2%)

Frühstück

225 kcal, 13g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Geröstete Erdnüsse
1/8 Tasse(n)- 115 kcal



Räucherlachs & Feta Salat-Wraps
2 Salatwrap(s)- 112 kcal

Snacks

170 kcal, 16g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Zuckerarmes griechisches Joghurt
1 Behälter(s)- 78 kcal



Sonnenblumenkerne
90 kcal

Mittagessen

505 kcal, 45g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Zuckerfreie BBQ-Hähnchenflügel
12 Unze(n)- 461 kcal



Kirschtomaten
12 Kirschtomaten- 42 kcal

Abendessen

605 kcal, 53g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Slow-Cooker-Carnitas
10 2/3 oz- 547 kcal



Geröstete Tomaten
1 Tomate(n)- 60 kcal

Day 5

1429 kcal ● 138g Protein (39%) ● 86g Fett (54%) ● 18g Kohlenhydrate (5%) ● 8g Ballaststoffe (2%)

Frühstück

225 kcal, 13g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal



Räucherlachs & Feta Salat-Wraps

2 Salatwrap(s)- 112 kcal

Snacks

170 kcal, 16g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Zuckerarmes griechisches Joghurt

1 Behälter(s)- 78 kcal



Sonnenblumenkerne

90 kcal

Mittagessen

490 kcal, 41g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Gebackene Hähnchenschenkel

6 oz- 385 kcal



Zuckerschoten mit Butter

107 kcal

Abendessen

540 kcal, 67g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

8 oz- 296 kcal



Blumenkohlreis mit Speck

1 1/2 Tasse- 245 kcal

Day 6

1539 kcal ● 144g Protein (37%) ● 97g Fett (57%) ● 16g Kohlenhydrate (4%) ● 7g Ballaststoffe (2%)

Frühstück

280 kcal, 20g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Bacon

4 Scheibe(n)- 202 kcal



Einfache Spiegeleier

1 Ei- 80 kcal

Snacks

225 kcal, 15g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Gemischte Nüsse

1/8 Tasse(n)- 109 kcal



Schweineschwartens mit Salsa

116 kcal

Mittagessen

490 kcal, 41g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Gebackene Hähnchenschenkel

6 oz- 385 kcal



Zuckerschoten mit Butter

107 kcal

Abendessen

540 kcal, 67g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

8 oz- 296 kcal



Blumenkohlreis mit Speck

1 1/2 Tasse- 245 kcal

Day 7

1455 kcal ● 140g Protein (38%) ● 92g Fett (57%) ● 13g Kohlenhydrate (4%) ● 5g Ballaststoffe (1%)

Frühstück

280 kcal, 20g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Bacon

4 Scheibe(n)- 202 kcal



Einfache Spiegeleier

1 Ei- 80 kcal

Snacks

225 kcal, 15g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Gemischte Nüsse

1/8 Tasse(n)- 109 kcal



Schweineschwarten mit Salsa

116 kcal

Mittagessen

435 kcal, 45g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Einfacher Puten-Burger

2 Burger- 375 kcal



Geröstete Tomaten

1 Tomate(n)- 60 kcal

Abendessen

515 kcal, 59g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Hähnchenschenkel mit Thymian & Limette

490 kcal



Gemischtes Gemüse

1/4 Tasse(n)- 24 kcal

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)
8 groß (400g)
- ☐ Käse
3 oz (85g)
- ☐ Cheddar
1 Tasse, gerieben (113g)
- ☐ Ziegenkäse
2 1/2 oz (71g)
- ☐ Feta
4 EL (38g)
- ☐ Butter
4 TL (18g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Macadamianüsse, geschält, geröstet
2 oz (57g)
- ☐ Walnüsse
4 EL, ohne Schale (25g)
- ☐ Sonnenblumenkerne
2 oz (53g)
- ☐ Gemischte Nüsse
4 EL (34g)

Andere

- ☐ Guacamole, abgepackt
1/2 Tasse (124g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
2 1/2 Tasse (75g)
- ☐ Griechischer Joghurt mit reduziertem Zuckergehalt, aromatisiert
3 Behälter (450g)
- ☐ Zuckerfreie Barbecue-Sauce
3 EL (45g)
- ☐ Gefrorener Blumenkohl
3 Tasse (340g)
- ☐ Schweineschwart
1 1/3 oz (38g)

Süßwaren

- ☐ Zartbitterschokolade, 70–85 %
2 Quadrat(e) (20g)

Fette und Öle

- ☐ Olivenöl
1 oz (mL)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
2 1/3 lbs (1045g)
- ☐ Hähnchenflügel, mit Haut, roh
1 1/2 lbs (681g)
- ☐ Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
3/4 lbs (340g)
- ☐ Hackfleisch (Pute), roh
1/2 lbs (227g)
- ☐ Hühnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut
2/3 lb (302g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ schwarzer Pfeffer
2 Prise (0g)
- ☐ Salz
2 Prise (1g)
- ☐ Zitronenpfeffer
1 EL (7g)
- ☐ Thymian, getrocknet
1/2 g (1g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Gefrorene Zuckerschoten
2 2/3 Tasse (384g)
- ☐ Tomaten
5 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (590g)
- ☐ Römersalat
4 Blatt innen (24g)
- ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse
4 EL (34g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ geröstete Erdnüsse
4 EL (37g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ geräucherter Lachs
2 oz (57g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

☐ Öl
1 1/2 oz (mL)

☐ Salsa
1/3 Tasse (96g)

Schweinefleischprodukte

☐ bacon, gekocht
10 1/2 Scheibe(n) (105g)

☐ Schweineschulter
2/3 lbs (302g)

☐ Speck, roh
3 Scheibe(n) (85g)

Obst und Fruchtsäfte

☐ Limettensaft
4 TL (mL)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Gekochte Eier

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
2 groß (100g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Ei(er)
6 groß (300g)

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

Käse

1 oz - 114 kcal ● 7g Protein ● 9g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Käse
1 oz (28g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Käse
3 oz (85g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n) - 115 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geröstete Erdnüsse
2 EL (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse
4 EL (37g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Räucherlachs & Feta Salat-Wraps

2 Salatwrap(s) - 112 kcal ● 9g Protein ● 8g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geräucherter Lachs
1 oz (28g)
Feta
2 EL (19g)
Römersalat
2 Blatt innen (12g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geräucherter Lachs
2 oz (57g)
Feta
4 EL (38g)
Römersalat
4 Blatt innen (24g)

1. Auf jedes Salatblatt etwas Räucherlachs und Feta legen. Mit einer Prise Salz/Pfeffer würzen. Servieren.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Bacon

4 Scheibe(n) - 202 kcal ● 14g Protein ● 16g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

bacon, gekocht
4 Scheibe(n) (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

bacon, gekocht
8 Scheibe(n) (80g)

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.

Einfache Spiegeleier

1 Ei - 80 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
1 groß (50g)
Öl
1/4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
2 groß (100g)
Öl
1/2 TL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen.
2. Eier in die Pfanne aufschlagen und braten, bis das Eiweiß nicht mehr flüssig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Macadamianüsse

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Käse- und Guacamole-Tacos

2 Taco(s) - 350 kcal ● 15g Protein ● 29g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Cheddar
1/2 Tasse, gerieben (57g)
Guacamole, abgepackt
4 EL (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Cheddar
1 Tasse, gerieben (113g)
Guacamole, abgepackt
1/2 Tasse (124g)

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

Zuckerfreie BBQ-Hähnchenflügel

12 Unze(n) - 461 kcal ● 43g Protein ● 32g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zuckerfreie Barbecue-Sauce

1 1/2 EL (23g)

Hähnchenflügel, mit Haut, roh

3/4 lbs (341g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zuckerfreie Barbecue-Sauce

3 EL (45g)

Hähnchenflügel, mit Haut, roh

1 1/2 lbs (681g)

1. Ofen auf 400 F (200 C) vorheizen.
2. Die Flügel auf ein großes Backblech legen und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Ca. 45 Minuten im Ofen garen, oder bis die Kerntemperatur 165 F (75 C) erreicht. Gießen Sie während des Garens ein paar Mal die Flüssigkeit aus der Pfanne ab, damit die Flügel knuspriger werden.
4. Optional: Wenn das Hähnchen fast fertig ist, die Barbecuesauce in einen kleinen Topf geben und erhitzen, bis sie warm ist.
5. Die Flügel aus dem Ofen nehmen, mit der Barbecuesauce vermengen, bis sie bedeckt sind.
6. Servieren.

Kirschtomaten

12 Kirschtomaten - 42 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tomaten

12 Kirschtomaten (204g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten

24 Kirschtomaten (408g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Gebackene Hähnchenschenkel

6 oz - 385 kcal ● 38g Protein ● 26g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh

6 oz (170g)

Thymian, getrocknet

1/2 Prise, gemahlen (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh

3/4 lbs (340g)

Thymian, getrocknet

1 Prise, gemahlen (0g)

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

Zuckerschoten mit Butter

107 kcal ● 3g Protein ● 8g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise (0g)

Salz

1/2 Prise (0g)

Butter

2 TL (9g)

Gefrorene Zuckerschoten

2/3 Tasse (96g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Salz

1 Prise (0g)

Butter

4 TL (18g)

Gefrorene Zuckerschoten

1 1/3 Tasse (192g)

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

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

Einfacher Puten-Burger

2 Burger - 375 kcal ● 45g Protein ● 22g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 2 Burger

Hackfleisch (Pute), roh

1/2 lbs (227g)

Öl

1 TL (mL)

1. In einer Schüssel das Putenhack mit etwas Salz, Pfeffer und weiteren gewünschten Gewürzen würzen und zu Burgern formen.
2. Öl in einer heißen Pfanne oder auf dem Grill erhitzen. Burger hinzufügen und etwa 3–4 Minuten pro Seite braten, bis sie innen nicht mehr rosa sind. Servieren.

Geröstete Tomaten

1 Tomate(n) - 60 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tomate(n)

Öl

1 TL (mL)

Tomaten

1 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (91g)

1. Den Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Tomaten der Länge nach durch den Stiel halbieren und mit Öl einreiben. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
3. 30–35 Minuten backen, bis sie weich sind. Servieren.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Walnüsse

1/8 Tasse(n) - 87 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Walnüsse
2 EL, ohne Schale (13g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse
4 EL, ohne Schale (25g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Dunkle Schokolade

1 Quadrat(e) - 60 kcal ● 1g Protein ● 4g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zartbitterschokolade, 70–85 %
1 Quadrat(e) (10g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zartbitterschokolade, 70–85 %
2 Quadrat(e) (20g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Zuckerarmes griechisches Joghurt

1 Behälter(s) - 78 kcal ● 12g Protein ● 2g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Griechischer Joghurt mit reduziertem Zuckergehalt, aromatisiert
1 Behälter (150g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Griechischer Joghurt mit reduziertem Zuckergehalt, aromatisiert
3 Behälter (450g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Sonnenblumenkerne

90 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sonnenblumenkerne
1/2 oz (14g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne
1 1/2 oz (43g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Gemischte Nüsse

1/8 Tasse(n) - 109 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Nüsse
2 EL (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Nüsse
4 EL (34g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Schweineschwarten mit Salsa

116 kcal ● 12g Protein ● 6g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salsa
2 2/3 EL (48g)
Schweineschwarten
2/3 oz (19g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salsa
1/3 Tasse (96g)
Schweineschwarten
1 1/3 oz (38g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Bacon & Ziegenkäse-Salat

568 kcal ● 29g Protein ● 48g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate

2 1/2 Tasse (75g)

Ziegenkäse

2 1/2 oz (71g)

Olivenöl

2 1/2 TL (mL)

bacon, gekocht

2 1/2 Scheibe(n) (25g)

Sonnenblumenkerne

2 1/2 TL (10g)

1. Bacon nach Packungsanweisung zubereiten und beiseitestellen.
2. In der Zwischenzeit Blattsalate, Sonnenblumenkerne, Ziegenkäse und Olivenöl vermengen.
3. Wenn der Bacon abgekühlt ist, darüber bröseln und servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Einfache Hähnchenbrust

10 2/3 oz - 423 kcal ● 67g Protein ● 17g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

2/3 lbs (299g)

Öl

2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 1/3 lbs (597g)

Öl

4 TL (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.

Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

82 kcal ● 3g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer
1/2 Prise (0g)
Salz
1/2 Prise (0g)
Gefrorene Zuckerschoten
2/3 Tasse (96g)
Olivenöl
1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)
Salz
1 Prise (0g)
Gefrorene Zuckerschoten
1 1/3 Tasse (192g)
Olivenöl
2 TL (mL)

1. Zuckerschoten gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 essen

Slow-Cooker-Carnitas

10 2/3 oz - 547 kcal ● 53g Protein ● 37g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 10 2/3 oz

Schweineschulter
2/3 lbs (302g)

1. Würze die Schweineschulter mit etwas Salz und Pfeffer.
2. Gib das Schweinefleisch in den Slow Cooker, bedecke ihn und gare es auf niedriger Stufe 6–8 Stunden. Die Zeit kann variieren, daher zwischendurch prüfen. Das Fleisch sollte am Ende leicht zerreißbar sein.
3. Zerreie das Fleisch mit zwei Gabeln. Servieren.

Geröstete Tomaten

1 Tomate(n) - 60 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tomate(n)

Öl
1 TL (mL)
Tomaten
1 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (91g)

1. Den Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Tomaten der Länge nach durch den Stiel halbieren und mit Öl einreiben. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
3. 30–35 Minuten backen, bis sie weich sind. Servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

8 oz - 296 kcal ● 51g Protein ● 9g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (224g)

Olivenöl

1/4 EL (mL)

Zitronenpfeffer

1/2 EL (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 lbs (448g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Zitronenpfeffer

1 EL (7g)

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.

Blumenkohlreis mit Speck

1 1/2 Tasse - 245 kcal ● 16g Protein ● 17g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Speck, roh

1 1/2 Scheibe(n) (43g)

Gefrorener Blumenkohl

1 1/2 Tasse (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Speck, roh

3 Scheibe(n) (85g)

Gefrorener Blumenkohl

3 Tasse (340g)

1. Gefrorenen Blumenkohlreis und Speck nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Sobald beides fertig ist, Speck klein schneiden und zusammen mit eventuell ausgetretenem Speckfett unter den Blumenkohlreis mischen.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Hähnchenschenkel mit Thymian & Limette

490 kcal ● 58g Protein ● 28g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut

2/3 lb (302g)

Thymian, getrocknet

1/3 TL, Blätter (0g)

Limettensaft

4 TL (mL)

Öl

2 TL (mL)

1. Heize den Ofen auf 375°F (190°C) vor. Hinweis: Wenn du das Hähnchen marinierst (optional), kannst du mit dem Vorheizen warten.
2. Vermische in einer kleinen Schüssel Öl, Limettensaft, Thymian und etwas Salz und Pfeffer.
3. Lege das Hähnchen mit der glatten Seite nach unten in eine kleine Auflaufform. Löffle die Thymian-Limetten-Mischung gleichmäßig über das Hähnchen.
4. Optional: Decke die Form mit Frischhaltefolie ab und lasse das Hähnchen 1 Stunde bis über Nacht im Kühlschrank marinieren.
5. Entferne ggf. die Folie und backe das Hähnchen 30–40 Minuten oder bis es durchgegart ist.
6. Gib das Hähnchen auf einen Teller, löffle die Sauce darüber und serviere.

Gemischtes Gemüse

1/4 Tasse(n) - 24 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/4 Tasse(n)

gemischtes Tiefkühlgemüse

4 EL (34g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.