

# Meal Plan - 25 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** 1488 kcal ● 145g Protein (39%) ● 86g Fett (52%) ● 21g Kohlenhydrate (6%) ● 13g Ballaststoffe (3%)

## Frühstück

210 kcal, 8g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



### Himbeeren

2/3 Tasse- 48 kcal



### Gekochtes Ei und Avocado-Schüssel

160 kcal

## Snacks

240 kcal, 13g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



### Käse

2 oz- 229 kcal



### Kirschtomaten

3 Kirschtomaten- 11 kcal

## Mittagessen

480 kcal, 69g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



### Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

10 2/3 oz- 395 kcal



### Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten

85 kcal

## Abendessen

560 kcal, 54g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



### Jalapeño-Popper-Hähnchen-Lettuce-Wrap

2 Salat-Wrap(s)- 478 kcal



### Käse-Stick

1 Stück- 83 kcal

**Day 2** 1453 kcal ● 179g Protein (49%) ● 68g Fett (42%) ● 19g Kohlenhydrate (5%) ● 13g Ballaststoffe (4%)

## Frühstück

210 kcal, 8g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



### Himbeeren

2/3 Tasse- 48 kcal



### Gekochtes Ei und Avocado-Schüssel

160 kcal

## Snacks

240 kcal, 13g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



### Käse

2 oz- 229 kcal



### Kirschtomaten

3 Kirschtomaten- 11 kcal

## Mittagessen

480 kcal, 69g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



### Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

10 2/3 oz- 395 kcal



### Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten

85 kcal

## Abendessen

525 kcal, 89g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



### Gedünstete Paprika und Zwiebeln

31 kcal



### Mariniertes Hähnchenbrustfilet

14 oz- 495 kcal

**Day 3** 1483 kcal ● 73g Protein (20%) ● 115g Fett (70%) ● 21g Kohlenhydrate (6%) ● 19g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

245 kcal, 8g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



### Gekochte Eier

1 Ei(s)- 69 kcal



### Avocado

176 kcal

## Snacks

210 kcal, 19g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



### Schweineschwarten mit Salsa

174 kcal



### Himbeeren

1/2 Tasse- 36 kcal

## Mittagessen

520 kcal, 23g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



### BLT im Salatblatt

2 Sandwich(es)- 518 kcal

## Abendessen

510 kcal, 24g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



### Buttriger Blumenkohlkreis

2 1/2 Tasse- 215 kcal



### Hähnchenschenkel mit Pilzen

3 oz- 295 kcal

**Day 4** 1454 kcal ● 101g Protein (28%) ● 101g Fett (63%) ● 17g Kohlenhydrate (5%) ● 19g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

245 kcal, 8g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



### Gekochte Eier

1 Ei(s)- 69 kcal



### Avocado

176 kcal

## Snacks

210 kcal, 19g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



### Schweineschwarten mit Salsa

174 kcal



### Himbeeren

1/2 Tasse- 36 kcal

## Mittagessen

520 kcal, 23g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



### BLT im Salatblatt

2 Sandwich(es)- 518 kcal

## Abendessen

480 kcal, 51g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



### Einfache Hähnchenschenkel

9 oz- 383 kcal



### Grüne Bohnen mit butrigem Knoblauch

98 kcal

**Day 5** 1454 kcal ● 102g Protein (28%) ● 98g Fett (61%) ● 20g Kohlenhydrate (5%) ● 21g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

245 kcal, 8g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



### Gekochte Eier

1 Ei(s)- 69 kcal



### Avocado

176 kcal

## Snacks

210 kcal, 19g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



### Schweineschwarten mit Salsa

174 kcal



### Himbeeren

1/2 Tasse- 36 kcal

## Mittagessen

480 kcal, 32g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



### Walnüsse

3/8 Tasse(n)- 262 kcal



### Buffalo-Hähnchen-Romaine-Wrap

1 Wrap- 220 kcal

## Abendessen

520 kcal, 42g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



### Gekochte Paprika

3/4 Paprika- 90 kcal



### Schweinekoteletts mit Koriander- und Kreuzkümmel-Rub

1 Kotelett(s)- 428 kcal

**Day 6** 1470 kcal ● 108g Protein (29%) ● 108g Fett (66%) ● 12g Kohlenhydrate (3%) ● 7g Ballaststoffe (2%)

## Frühstück

225 kcal, 17g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



### Ei & Käse Mini-Muffin

4 Mini-Muffin(s)- 224 kcal

## Mittagessen

480 kcal, 32g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



### Walnüsse

3/8 Tasse(n)- 262 kcal



### Buffalo-Hähnchen-Romaine-Wrap

1 Wrap- 220 kcal

## Snacks

200 kcal, 14g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



### Schweineschwarten mit French-Onion-Dip

200 kcal

## Abendessen

565 kcal, 43g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



### Gebratene Champignons

4 oz Champignons- 95 kcal



### Keto frittiertes Hähnchen (low carb)

8 oz- 468 kcal

**Day 7** 1489 kcal ● 121g Protein (33%) ● 105g Fett (64%) ● 10g Kohlenhydrate (3%) ● 4g Ballaststoffe (1%)

## Frühstück

225 kcal, 17g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Ei & Käse Mini-Muffin**  
4 Mini-Muffin(s)- 224 kcal

## Snacks

200 kcal, 14g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Schweineschwarten mit French-Onion-Dip**  
200 kcal

## Mittagessen

500 kcal, 46g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



**Brokkoli mit Butter**  
1 Tasse- 134 kcal



**Hähnchenschenkel mit Thymian & Limette**  
368 kcal

## Abendessen

565 kcal, 43g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



**Gebratene Champignons**  
4 oz Champignons- 95 kcal



**Keto frittiertes Hähnchen (low carb)**  
8 oz- 468 kcal

## Obst und Fruchtsäfte

- Himbeeren**  
3 Tasse (349g)
- Avocados**  
2 1/3 Avocado(s) (469g)
- Zitronensaft**  
1/2 EL (mL)
- Limettensaft**  
1 EL (mL)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Zwiebel**  
1/4 mittel ( $\approx$ 6,4 cm Ø) (24g)
- Paprika**  
1 groß (173g)
- Tomaten**  
4 mittel, ganz ( $\varnothing \approx$ 6,0 cm) (486g)
- Knoblauch**  
3 Zehe(n) (9g)
- Römersalat**  
1/8 Kopf (68g)
- Jalapeño**  
4 EL, gehackt (24g)
- Eisbergsalat**  
8 Scheibe(n) (280g)
- Gewürzgurken**  
4 Spieß (140g)
- Pilze**  
10 oz (284g)
- Frische grüne Bohnen**  
4 oz (113g)
- Gefrorener Brokkoli**  
1 Tasse (91g)

## Gewürze und Kräuter

- schwarzer Pfeffer**  
1/8 oz (1g)
- Salz**  
1/4 oz (6g)
- Zitronenpfeffer**  
1/3 oz (9g)
- Knoblauchpulver**  
2 Prise (1g)
- Gemahlener Kreuzkümmel**  
1/2 EL (3g)
- gemahlener Koriander**  
1/2 EL (3g)
- Cajun-Gewürz**  
1/4 EL (1g)

## Geflügelprodukte

- Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
3 lbs (1386g)
- Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh**  
1/2 Oberschenkel (85g)
- Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut**  
1 lbs (482g)

## Fette und Öle

- Olivenöl**  
3 EL (mL)
- Mayonnaise**  
2 1/2 oz (mL)
- Öl**  
1 1/2 oz (mL)
- Marinade**  
1/2 Tasse (mL)

## Andere

- Italienische Gewürzmischung**  
1 TL (4g)
- Schweineschwarten**  
5 oz (142g)
- Gefrorener Blumenkohl**  
2 1/2 Tasse (284g)
- French Onion Dip**  
6 EL (88g)
- Hähnchenschenkel, mit Haut**  
1 lbs (454g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Salsa**  
3/4 Tasse (216g)
- Frank's RedHot Sauce**  
2 3/4 EL (mL)
- Hot Sauce**  
1 EL (mL)

## Schweinefleischprodukte

- bacon, gekocht**  
12 Scheibe(n) (120g)
- Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh**  
1 Kotelett (185g)

## Getränke

Thymian, getrocknet  
2 Prise, Blätter (0g)

Wasser  
1/8 Gallon (mL)

## Milch- und Eierprodukte

- Ei(er)  
9 groß (450g)
  - Käse  
4 oz (113g)
  - Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)  
2 EL (35g)
  - Cheddar  
2 oz (56g)
  - Frischkäse  
1 oz (28g)
  - Käsestange  
1 Stange (28g)
  - Butter  
3/8 Stange (47g)
- 

## Nuss- und Samenprodukte

- Walnüsse  
3/4 Tasse, ohne Schale (75g)

## Frühstück 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Himbeeren

2/3 Tasse - 48 kcal ● 1g Protein ● 1g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Himbeeren**  
2/3 Tasse (82g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Himbeeren**  
1 1/3 Tasse (164g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

### Gekochtes Ei und Avocado-Schüssel

160 kcal ● 7g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zwiebel**  
1/2 EL, gehackt (5g)  
**Paprika**  
1/2 EL, gewürfelt (5g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/2 Prise (0g)  
**Ei(er)**  
1 groß (50g)  
**Salz**  
1/2 Prise (0g)  
**Avocados, gehackt**  
1/4 Avocado(s) (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zwiebel**  
1 EL, gehackt (10g)  
**Paprika**  
1 EL, gewürfelt (9g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise (0g)  
**Ei(er)**  
2 groß (100g)  
**Salz**  
1 Prise (0g)  
**Avocados, gehackt**  
1/2 Avocado(s) (101g)

1. Die Eier in einen kleinen Topf legen und mit Wasser bedecken.  
Wasser zum Kochen bringen. Sobald es kocht, den Topf abdecken und die Hitze ausschalten. Die Eier 8–10 Minuten ruhen lassen.  
Während die Eier kochen, Paprika, Zwiebel und Avocado schneiden.  
Die Eier für ein paar Minuten in ein Eisbad geben.  
Die Eier schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.  
Eier mit allen anderen Zutaten kombinieren und umrühren.  
Servieren.

## Frühstück 2 ↗

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

### Gekochte Eier

1 Ei(s) - 69 kcal ● 6g Protein ● 5g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ei(er)**  
1 groß (50g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
3 groß (150g)

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.

### Avocado

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Avocados**  
1 1/2 Avocado(s) (302g)  
**Zitronensaft**  
1/2 EL (mL)

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

## Frühstück 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Ei & Käse Mini-Muffin

4 Mini-Muffin(s) - 224 kcal ● 17g Protein ● 17g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ei(er)**  
2 groß (100g)  
**Wasser**  
2 TL (mL)  
**Cheddar**  
3 EL, geraspelt (21g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
4 groß (200g)  
**Wasser**  
4 TL (mL)  
**Cheddar**  
6 EL, geraspelt (42g)

1. Heize den Ofen auf 375°F (190°C) vor.
2. Verquirle Eier, Wasser und etwas Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel. Rühre den Käse unter.
3. Verwende Silikon-Backförmchen oder fette ein Muffinblech mit Antihaft-Spray ein (nutze die gleiche Anzahl Muffins wie in den Rezeptdetails angegeben). Fülle die Muffinformen mit der Eimischung etwa halbhoch.
4. Backe 15 Minuten, bis das Ei gestockt und die Oberseite golden ist. Servieren.
5. Meal Prep Hinweis: Lass Reste auf Raumtemperatur abkühlen und verpacke sie dann oder lagere sie in einem luftdichten Behälter. Bewahre die Muffins bis zu 3–4 Tage im Kühlschrank auf. Alternativ einzelne Muffins einpacken und einfrieren. Zum Aufwärmen Muffins auspacken und kurz in der Mikrowelle erwärmen.

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

10 2/3 oz - 395 kcal ● 68g Protein ● 13g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
2/3 lbs (299g)  
**Olivenöl**  
1 TL (mL)  
**Zitronenpfeffer**  
2 TL (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1 1/3 lbs (597g)  
**Olivenöl**  
2 TL (mL)  
**Zitronenpfeffer**  
4 TL (9g)

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.

### Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten

85 kcal ● 1g Protein ● 7g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**schwarzer Pfeffer**  
1/3 Prise, gemahlen (0g)  
**Olivenöl**  
1/2 EL (mL)  
**Tomaten**  
1/3 Pint, Kirschtomaten (99g)  
**Italienische Gewürzmischung**  
4 Prise (2g)  
**Salz**  
1 1/3 Prise (1g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1/3 Zehe(n) (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**  
2/3 Prise, gemahlen (0g)  
**Olivenöl**  
1 EL (mL)  
**Tomaten**  
2/3 Pint, Kirschtomaten (199g)  
**Italienische Gewürzmischung**  
1 TL (4g)  
**Salz**  
1/3 TL (2g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
2/3 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.

---

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### BLT im Salatblatt

2 Sandwich(es) - 518 kcal ● 23g Protein ● 45g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Eisbergsalat**  
4 Scheibe(n) (140g)  
**bacon, gekocht**  
6 Scheibe(n) (60g)  
**Mayonnaise**  
2 EL (mL)  
**Tomaten**  
4 Scheibe, mittel ( $\approx$ 0,6 cm dick) (80g)  
**Gewürzgurken**  
2 Spieß (70g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Eisbergsalat**  
8 Scheibe(n) (280g)  
**bacon, gekocht**  
12 Scheibe(n) (120g)  
**Mayonnaise**  
4 EL (mL)  
**Tomaten**  
8 Scheibe, mittel ( $\approx$ 0,6 cm dick) (160g)  
**Gewürzgurken**  
4 Spieß (140g)

1. Bacon nach Packungsanweisung zubereiten.
2. In der Zwischenzeit an zwei Seiten des Eisbergsalats jeweils eine abgerundete Kante abschneiden, sodass zwei Teile des „Brötchens“ entstehen.
3. Mayonnaise auf der oberen Eisberg-Scheibe verteilen.
4. Gekochten Bacon, Tomaten und Gewürzgurken auf die untere Eisberg-Scheibe legen und mit der anderen Scheibe abdecken.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Walnüsse

3/8 Tasse(n) - 262 kcal ● 6g Protein ● 24g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Walnüsse**  
6 EL, ohne Schale (38g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Walnüsse**  
3/4 Tasse, ohne Schale (75g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Buffalo-Hähnchen-Romaine-Wrap

1 Wrap - 220 kcal ● 27g Protein ● 10g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salz**  
2/3 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
2/3 Prise, gemahlen (0g)  
**Frank's RedHot Sauce**  
4 TL (mL)  
**Römersalat**  
1 Blatt außen (28g)  
**Avocados, gehackt**  
1/6 Avocado(s) (34g)  
**Öl**  
1/2 TL (mL)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gewürfelt**  
4 oz (113g)  
**Tomaten, halbiert**  
4 TL Cherrytomaten (12g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**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.

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 7 essen

### Brokkoli mit Butter

1 Tasse - 134 kcal ● 3g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse

**Salz**  
1/2 Prise (0g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
1 Tasse (91g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/2 Prise (0g)  
**Butter**  
1 EL (14g)

1. Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Butter unterrühren, bis sie geschmolzen ist, und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Hähnchenschenkel mit Thymian & Limette

368 kcal ● 43g Protein ● 21g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



**Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut**  
1/2 lb (227g)  
**Thymian, getrocknet**  
2 Prise, Blätter (0g)  
**Limettensaft**  
1 EL (mL)  
**Öl**  
1/2 EL (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.

## Snacks 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Käse

2 oz - 229 kcal ● 13g Protein ● 19g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Käse**  
2 oz (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Käse**  
4 oz (113g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Kirschtomaten

3 Kirschtomaten - 11 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Tomaten**  
3 Kirschtomaten (51g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Tomaten**  
6 Kirschtomaten (102g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

## Snacks 2 ↗

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

### Schweineschwarten mit Salsa

174 kcal ● 18g Protein ● 9g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salsa**  
4 EL (72g)  
**Schweineschwarten**  
1 oz (28g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Salsa**  
3/4 Tasse (216g)  
**Schweineschwarten**  
3 oz (85g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Himbeeren

1/2 Tasse - 36 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Himbeeren**  
1/2 Tasse (62g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Himbeeren**  
1 1/2 Tasse (185g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

## Snacks 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Schweineschwarten mit French-Onion-Dip

200 kcal ● 14g Protein ● 15g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**French Onion Dip**  
3 EL (44g)  
**Schweineschwarten**  
3/4 oz (21g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**French Onion Dip**  
6 EL (88g)  
**Schweineschwarten**  
1 1/2 oz (43g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Jalapeño-Popper-Hähnchen-Lettuce-Wrap

2 Salat-Wrap(s) - 478 kcal ● 48g Protein ● 29g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 2 Salat-Wrap(s)

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
6 oz (170g)  
**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**  
2 EL (35g)  
**Mayonnaise**  
1 EL (mL)  
**Knoblauchpulver**  
2 Prise (1g)  
**Römersalat**  
2 Blatt innen (12g)  
**Cheddar**  
2 EL, gerieben (14g)  
**Frischkäse, weich**  
1 oz (28g)  
**Jalapeño, entkernt**  
4 EL, gehackt (24g)

1. Hähnchen mit etwas Salz/Pfeffer würzen und in einer beschichteten Pfanne braten oder bei 180 °C (350 °F) 25–30 Minuten backen, bis das Hähnchen vollständig durchgegart ist. Beiseite stellen und abkühlen lassen.
2. In einer großen Schüssel Frischkäse, griechischen Joghurt, Mayonnaise, Knoblauchpulver und Jalapeños vermischen (für weniger Schärfe die Kerne entfernen; je mehr Kerne, desto schärfer). Beiseite stellen.
3. Wenn das Hähnchen kühl genug ist, würfeln und in die Schüssel geben. Einrühren.
4. Den geriebenen Cheddar vorsichtig unterheben und mit Salz/Pfeffer abschmecken.
5. Die Mischung gleichmäßig auf die Salatblätter verteilen. Servieren.
6. Meal-Prep-Tipp: Die Hähnchensalat-Mischung separat in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren. Wraps kurz vor dem Servieren zusammenstellen.

## Käse-Stick

1 Stück - 83 kcal ● 7g Protein ● 6g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1 Stück

**Käsestange**  
1 Stange (28g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 2 essen

### Gedünstete Paprika und Zwiebeln

31 kcal ● 1g Protein ● 2g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Öl

3/8 TL (mL)

Zwiebel, in Scheiben geschnitten

1/8 mittel ( $\approx 6,4$  cm Ø) (14g)

Paprika, in Streifen geschnitten

1/4 groß (41g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Paprika und Zwiebel hinzufügen und etwa 15–20 Minuten braten, bis das Gemüse weich ist.
2. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und servieren.

### Mariniertes Hähnchenbrustfilet

14 oz - 495 kcal ● 88g Protein ● 15g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 14 oz

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

14 oz (392g)

**Marinade**

1/2 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.

## Abendessen 3 ↗

An Tag 3 essen

### Buttriger Blumenkohlriss

2 1/2 Tasse - 215 kcal ● 3g Protein ● 18g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/2 Tasse

**Butter**  
5 TL (23g)  
**Gefrorener Blumenkohl**  
2 1/2 Tasse (284g)

1. Blumenkohlriss nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Solange er noch heiß ist, Butter unter den Blumenkohlriss mischen.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

### Hähnchenschenkel mit Pilzen

3 oz - 295 kcal ● 21g Protein ● 23g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 3 oz

**Olivenöl**  
1/2 EL (mL)  
**Salz**  
1/2 Prise (0g)  
**Wasser**  
1/8 Tasse(n) (mL)  
**Butter**  
1/4 EL (4g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/2 Prise (0g)  
**Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh**  
1/2 Oberschenkel (85g)  
**Pilze, in 1/4-Zoll-dicke Scheiben geschnitten**  
2 oz (57g)

1. Den Ofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.  
Das Hähnchen rundum mit Salz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer würzen.  
Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Die Hähnchenteile mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und etwa 5 Minuten braten, bis sie gebräunt sind.  
Das Hähnchen umdrehen; die Pilze mit einer Prise Salz in die Pfanne geben. Die Hitze auf hoch stellen; die Pilze unter gelegentlichem Rühren etwa 5 Minuten garen, bis sie leicht schrumpfen.  
Die Pfanne in den Ofen geben und das Hähnchen fertig garen, 15–20 Minuten. Die Kerntemperatur sollte mindestens 165 °F (74 °C) betragen. Nur die Hähnchenbrüste auf einen Teller geben und locker mit Folie abdecken; beiseitestellen.  
Die Pfanne zurück auf den Herd bei mittelhoher Hitze stellen; die Pilze weiter

braten, bis sich am Pfannenboden braune Röststoffe bilden, etwa 5 Minuten. Wasser in die Pfanne gießen und unter Rühren die angebrannten Reste vom Boden lösen. Bei hoher Hitze kochen, bis das Wasser auf die Hälfte reduziert ist, etwa 2 Minuten. Vom Herd nehmen.\r\nEtwaige Säfte vom Hähnchen in die Pfanne rühren. Die Butter in die Pilzmischung einrühren, dabei ständig rühren, bis die Butter vollständig geschmolzen und eingearbeitet ist.\r\nMit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pilzsoße über das Hähnchen löffeln und servieren.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 4 essen

### Einfache Hähnchenschenkel

9 oz - 383 kcal ● 48g Protein ● 21g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 9 oz

Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut  
1/2 lbs (255g)  
Öl  
1 TL (mL)

1. Hähnchenschenkel mit Öl, Salz, Pfeffer und gewünschten Gewürzen einreiben.
2. Die Schenkel entweder in einer Pfanne oder Grillpfanne für 4–5 Minuten auf jeder Seite braten, bis sie innen nicht mehr rosa sind, oder den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen und etwa 20 Minuten backen, bis die Kerntemperatur 165°F (74°C) erreicht.
3. Servieren.

### Grüne Bohnen mit buttrigem Knoblauch

98 kcal ● 2g Protein ● 6g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



**Butter**  
1/2 EL (7g)  
**Salz**  
1 Prise (1g)  
**Zitronenpfeffer**  
3/4 Prise (0g)  
**Frische grüne Bohnen, geputzt, halbiert**  
4 oz (113g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
3/4 Zehe(n) (2g)

1. Grüne Bohnen in eine große Pfanne geben und mit Wasser bedecken; zum Kochen bringen.
2. Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren und köcheln, bis die Bohnen weich werden, etwa 5 Minuten. Wasser abgießen.
3. Butter zu den Bohnen geben; unter Rühren schmelzen lassen, 2–3 Minuten.
4. Knoblauch mit den Bohnen anbraten, bis der Knoblauch weich und duftend ist, 3–4 Minuten. Mit Zitronen-Pfeffer und Salz abschmecken.
5. Servieren.

## Abendessen 5 ↗

An Tag 5 essen

### Gekochte Paprika

3/4 Paprika - 90 kcal ● 1g Protein ● 7g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 3/4 Paprika

**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Paprika, entkernt und in Streifen geschnitten**  
3/4 groß (123g)

1. Herd: Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Paprikastreifen hinzufügen und 5–10 Minuten kochen, bis sie weich sind.
2. Ofen: Ofen auf 425°F (220°C) vorheizen. Paprikastreifen mit Öl vermengen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Etwa 20–25 Minuten rösten, bis sie weich sind.

### Schweinekoteletts mit Koriander- und Kreuzkümmel-Rub

1 Kotelett(s) - 428 kcal ● 41g Protein ● 28g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe

Ergibt 1 Kotelett(s)



**Salz**  
2 Prise (2g)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
1/2 EL (3g)  
**gemahlener Koriander**  
1/2 EL (3g)  
**Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh**  
1 Kotelett (185g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise (0g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 1/2 Zehe(n) (5g)  
**Olivenöl, geteilt**  
1 EL (mL)

1. Salz, Kreuzkümmel, Koriander, Knoblauch und die Hälfte des Olivenöls zu einer Paste verrühren.  
Schweinekoteletts mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Paste einreiben.  
Das restliche Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Koteletts je Seite etwa 5 Minuten braten, bis eine Kerntemperatur von 145 °F (63 °C) erreicht ist.  
Servieren.

## Abendessen 6 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Gebratene Champignons

4 oz Champignons - 95 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Pilze, in Scheiben geschnitten**  
4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
1 EL (mL)  
**Pilze, in Scheiben geschnitten**  
1/2 lbs (227g)

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

### Keto frittiertes Hähnchen (low carb)

8 oz - 468 kcal ● 40g Protein ● 34g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hot Sauce**  
1/2 EL (mL)  
**Cajun-Gewürz**  
1/3 TL (1g)  
**Hähnchenschenkel, mit Haut**  
1/2 lbs (227g)  
**Schweineschwarten, zerdrückt**  
1/4 oz (7g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hot Sauce**  
3 TL (mL)  
**Cajun-Gewürz**  
1/4 EL (1g)  
**Hähnchenschenkel, mit Haut**  
16 oz (454g)  
**Schweineschwarten, zerdrückt**  
1/2 oz (14g)

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.
-