

# Meal Plan - 35 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** 1460 kcal ● 109g Protein (30%) ● 96g Fett (59%) ● 28g Kohlenhydrate (8%) ● 14g Ballaststoffe (4%)

## Frühstück

330 kcal, 13g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Milch**

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



**Eier mit Avocado und Salsa**

254 kcal

## Snacks

195 kcal, 11g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Geröstete Mandeln**

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



**Käse-Stick**

1 Stück- 83 kcal

## Mittagessen

475 kcal, 23g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



**Käsige Pfannenpizza**

2 Pizza- 361 kcal



**Käse**

1 oz- 114 kcal

## Abendessen

465 kcal, 63g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Geröstete Tomaten**

1 1/2 Tomate(n)- 89 kcal



**Cajun-Kabeljau**

12 oz- 374 kcal

**Day 2** 1492 kcal ● 90g Protein (24%) ● 108g Fett (65%) ● 26g Kohlenhydrate (7%) ● 13g Ballaststoffe (4%)

## Frühstück

330 kcal, 13g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Milch**

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



**Eier mit Avocado und Salsa**

254 kcal

## Snacks

195 kcal, 11g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Geröstete Mandeln**

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



**Käse-Stick**

1 Stück- 83 kcal

## Mittagessen

475 kcal, 23g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



**Käsige Pfannenpizza**

2 Pizza- 361 kcal



**Käse**

1 oz- 114 kcal

## Abendessen

495 kcal, 45g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



**Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten**

127 kcal



**Hähnchenschenkel mit Thymian & Limette**

368 kcal

**Day 3** 1459 kcal ● 104g Protein (28%) ● 102g Fett (63%) ● 20g Kohlenhydrate (6%) ● 11g Ballaststoffe (3%)

### Frühstück

335 kcal, 15g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



**Geröstete Mandeln**

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



**Rührei aus Eiweiß**

61 kcal



**Kohlenhydratarmes Brot mit Mandelbutter**

1 Scheibe(n)- 164 kcal

### Snacks

130 kcal, 4g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Gemischte Nüsse**

1/8 Tasse(n)- 109 kcal



**Kirschtomaten**

6 Kirschtomaten- 21 kcal

### Mittagessen

500 kcal, 40g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



**Hähnchenschenkel mit Zitrone & Oliven**

6 oz- 438 kcal



**Geröstete Tomaten**

1 Tomate(n)- 60 kcal

### Abendessen

495 kcal, 45g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



**Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten**

127 kcal



**Hähnchenschenkel mit Thymian & Limette**

368 kcal

---

**Day 4** 1570 kcal ● 72g Protein (18%) ● 122g Fett (70%) ● 29g Kohlenhydrate (7%) ● 18g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

335 kcal, 15g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



**Geröstete Mandeln**

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



**Rührei aus Eiweiß**

61 kcal



**Kohlenhydratarmes Brot mit Mandelbutter**

1 Scheibe(n)- 164 kcal

### Snacks

130 kcal, 4g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Gemischte Nüsse**

1/8 Tasse(n)- 109 kcal



**Kirschtomaten**

6 Kirschtomaten- 21 kcal

### Mittagessen

520 kcal, 31g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



**Milch**

3/4 Tasse(n)- 112 kcal



**Käsige Zucchini-Nudeln mit Bacon**

409 kcal

### Abendessen

585 kcal, 22g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



**Bacon & Ziegenkäse-Salat**

227 kcal



**Sonnenblumenkerne**

180 kcal



**Avocado**

176 kcal

## Day 5

1486 kcal ● 74g Protein (20%) ● 114g Fett (69%) ● 26g Kohlenhydrate (7%) ● 14g Ballaststoffe (4%)

### Frühstück

255 kcal, 18g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Bacon**

5 Scheibe(n)- 253 kcal

### Mittagessen

520 kcal, 31g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



**Milch**

3/4 Tasse(n)- 112 kcal



**Käsige Zucchini-Nudeln mit Bacon**

409 kcal

### Snacks

130 kcal, 4g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Gemischte Nüsse**

1/8 Tasse(n)- 109 kcal



**Kirschtomaten**

6 Kirschtomaten- 21 kcal

### Abendessen

585 kcal, 22g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



**Bacon & Ziegenkäse-Salat**

227 kcal



**Sonnenblumenkerne**

180 kcal



**Avocado**

176 kcal

## Day 6

1540 kcal ● 135g Protein (35%) ● 95g Fett (56%) ● 23g Kohlenhydrate (6%) ● 14g Ballaststoffe (4%)

### Frühstück

255 kcal, 18g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Bacon**

5 Scheibe(n)- 253 kcal

### Mittagessen

530 kcal, 70g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Zuckerschoten mit Butter**

107 kcal



**Einfache Hähnchenbrust**

10 2/3 oz- 423 kcal

### Snacks

185 kcal, 14g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Geröstete Mandeln**

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



**Beef Jerky**

73 kcal

### Abendessen

575 kcal, 33g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



**Pekannüsse**

1/4 Tasse- 183 kcal



**Brokkoli-Caesar-Salat mit hartgekochten Eiern**

390 kcal

## Day 7

1540 kcal ● 135g Protein (35%) ● 95g Fett (56%) ● 23g Kohlenhydrate (6%) ● 14g Ballaststoffe (4%)

### Frühstück

255 kcal, 18g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



#### Bacon

5 Scheibe(n)- 253 kcal

### Mittagessen

530 kcal, 70g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



#### Zuckerschoten mit Butter

107 kcal



#### Einfache Hähnchenbrust

10 2/3 oz- 423 kcal

### Snacks

185 kcal, 14g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



#### Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



#### Beef Jerky

73 kcal

### Abendessen

575 kcal, 33g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



#### Pekannüsse

1/4 Tasse- 183 kcal



#### Brokkoli-Caesar-Salat mit hartgekochten Eiern

390 kcal

---

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Vollmilch  
2 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Ei(er)  
8 1/2 groß (425g)
- ☐ Käse  
10 1/3 oz (292g)
- ☐ Käsestange  
2 Stange (56g)
- ☐ Eiklar  
1/2 Tasse (122g)
- ☐ Parmesan  
1/4 Tasse (23g)
- ☐ Ziegenkäse  
2 oz (57g)
- ☐ Butter  
4 TL (18g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)  
3 EL (53g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Salsa  
3 EL (54g)
- ☐ Hühnerbrühe (servierbereit)  
1/8 Tasse(n) (mL)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados  
2 Avocado(s) (402g)
- ☐ schwarze Oliven  
16 große Oliven (70g)
- ☐ Limettensaft  
2 EL (mL)
- ☐ Zitrone  
1/4 groß (21g)
- ☐ grüne Oliven  
1/4 kleine Dose (ca. 57 g) (16g)
- ☐ Zitronensaft  
1 fl oz (mL)

## Würste und Aufschnitt

- ☐ Pepperoni  
16 Scheiben (32g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Zwiebel  
4 EL, fein gehackt (60g)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandeln  
3/4 Tasse, ganz (107g)
- ☐ Gemischte Nüsse  
6 EL (50g)
- ☐ Mandelbutter  
1/2 EL (8g)
- ☐ Sonnenblumenkerne  
2 1/4 oz (65g)
- ☐ Pekannüsse  
1/2 Tasse, Hälften (50g)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen  
3 EL (22g)

## Fette und Öle

- ☐ Öl  
2 1/2 oz (mL)
- ☐ Olivenöl  
1 oz (mL)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Kabeljau, roh  
3/4 lbs (340g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Cajun-Gewürz  
4 TL (9g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
1/8 oz (1g)
- ☐ Salz  
5 g (5g)
- ☐ Thymian, getrocknet  
4 Prise, Blätter (1g)
- ☐ Rosmarin, getrocknet  
3 Prise (0g)
- ☐ Dijon-Senf  
1 EL (15g)

## Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut  
1 lb (454g)
- ☐ Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh  
1 Oberschenkel (170g)
- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
1 1/3 lbs (597g)

## Backwaren

☐ **Tomaten**  
6 3/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (832g)

☐ **Knoblauch**  
1 3/4 Zehe(n) (5g)

☐ **Zucchini**  
1 1/2 mittel (294g)

☐ **Gefrorene Zuckerschoten**  
1 1/3 Tasse (192g)

☐ **Römersalat**  
6 Tasse, gerieben (282g)

☐ **Brokkoli**  
1 1/2 Tasse, gehackt (137g)

## Andere

☐ **Italienische Gewürzmischung**  
1 Behälter (ca. 21 g) (20g)

☐ **Mandelmehl**  
1/6 Tasse(n) (18g)

☐ **Gemischte Blattsalate**  
2 Tasse (60g)

☐ **Backpulver**  
2 Prise (1g)

## Schweinefleischprodukte

☐ **Speck, roh**  
1 1/2 Scheibe(n) (43g)

☐ **bacon, gekocht**  
17 Scheibe(n) (170g)

## Snacks

☐ **Beef Jerky**  
2 oz (57g)

---

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Milch

1/2 Tasse(n) - 75 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Vollmilch

1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Vollmilch

1 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Eier mit Avocado und Salsa

254 kcal ● 9g Protein ● 20g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Salsa

1 1/2 EL (27g)

#### Ei(er)

1 groß (50g)

#### Avocados, gewürfelt

1/2 Avocado(s) (101g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Salsa

3 EL (54g)

#### Ei(er)

2 groß (100g)

#### Avocados, gewürfelt

1 Avocado(s) (201g)

1. Eier nach Wunsch zubereiten (Rührei, Spiegelei usw.).
2. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und mit gewürfelter Avocado und Salsa belegen.
3. Servieren.

## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Mandeln

2 EL, ganz (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Mandeln

4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Rührei aus Eiweiß

61 kcal ● 7g Protein ● 4g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Eiklar

4 EL (61g)

#### Öl

1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Eiklar

1/2 Tasse (122g)

#### Öl

1/2 EL (mL)

1. Eiweiß und eine großzügige Prise Salz in einer Rührschüssel verquirlen, bis das Ei etwas schaumig erscheint, etwa 40 Sekunden.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Eiweiß hineingießen und sobald es zu stocken beginnt, mit einem Spatel verrühren.
3. Sobald die Eier gestockt sind, auf einen Teller geben, mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen und servieren.

### 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.

## Frühstück 3 [🔗](#)

An Tag 5, 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 3 Mahlzeiten:

**bacon, gekocht**  
15 Scheibe(n) (150g)

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.

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Käsige Pfannenpizza

2 Pizza - 361 kcal ● 16g Protein ● 29g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Käse

1/2 Tasse, gerieben (54g)

#### Pepperoni

8 Scheiben (16g)

#### Zwiebel

2 EL, fein gehackt (30g)

#### schwarze Oliven

8 große Oliven (35g)

#### Italienische Gewürzmischung

2 TL (7g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Käse

1 Tasse, gerieben (108g)

#### Pepperoni

16 Scheiben (32g)

#### Zwiebel

4 EL, fein gehackt (60g)

#### schwarze Oliven

16 große Oliven (70g)

#### Italienische Gewürzmischung

4 TL (14g)

1. Eine Pfanne mit Antihaft-Spray einsprühen und bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen.
2. Den Käse kreisförmig in die Pfanne streuen. Mit einem Spatel die Ränder säubern und verstreute Käsereste wieder in den Kreis schieben.
3. Alle Beläge hinzufügen.
4. Genau beobachten und etwa 5 Minuten garen. Die Zeit variiert je nach Hitze, aber der Käse sollte oben blubbern und weich sein, während er unten knusprig ist und sich leicht als Ganzes lösen lässt.
5. Wenn fertig, auf einen Teller geben und sofort in Stücke schneiden.
6. Servieren!

### Käse

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Käse

1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Käse

2 oz (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

### Hähnchenschenkel mit Zitrone & Oliven

6 oz - 438 kcal ● 39g Protein ● 29g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 6 oz

**Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh**

1 Oberschenkel (170g)

**Salz**

1 Prise (1g)

**schwarzer Pfeffer**

2 Prise, gemahlen (1g)

**Rosmarin, getrocknet**

3 Prise (0g)

**Olivenöl**

3/8 TL (mL)

**Zitrone**

1/4 groß (21g)

**grüne Oliven**

1/4 kleine Dose (ca. 57 g) (16g)

**Hühnerbrühe (servierbereit)**

1/8 Tasse(n) (mL)

**Knoblauch, fein gehackt**

3/4 Zehe(n) (2g)

1. Die Hähnchenschenkel mit Papiertüchern trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Hautseite nach oben in eine Auflaufform legen.  
Mit Knoblauch und Rosmarin bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Die Gewürze rundherum einreiben. Zitronenspalten dazwischen legen. 15 Minuten marinieren lassen.  
Den Ofen auf 375 °F (190 °C) vorheizen.  
Die Form ohne Abdeckung in den Ofen geben und backen, bis die Haut leicht gebräunt ist, etwa 20 Minuten. Oliven über das Hähnchen streuen und Brühe dazugeben. Fest abdecken und 1 Stunde backen, bis das Fleisch sehr zart ist.  
Die Schenkel und Zitronenspalten herausnehmen und auf einer Platte anrichten.  
Die Bratflüssigkeit in einen Topf geben und schnell das Fett von der Oberfläche abschöpfen. Bei starker Hitze kräftig reduzieren, bis sie auf die Hälfte eingekocht ist. Die Säfte über das Hähnchen geben und 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.

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Milch

3/4 Tasse(n) - 112 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Vollmilch

3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Vollmilch

1 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Käsige Zucchini-Nudeln mit Bacon

409 kcal ● 25g Protein ● 31g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Käse

1/2 Tasse, gerieben (64g)

#### Parmesan

3/4 EL (4g)

#### Zucchini

3/4 mittel (147g)

#### Speck, roh

3/4 Scheibe(n) (21g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Käse

1 Tasse, gerieben (127g)

#### Parmesan

1 1/2 EL (8g)

#### Zucchini

1 1/2 mittel (294g)

#### 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. Käse und Baconstücke untermischen und erhitzen, bis der Käse geschmolzen ist.
4. Vom Herd nehmen, mit Parmesan bestreuen und servieren.

## Mittagessen 4 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### 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.

### 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.



## Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

---

### Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### **Mandeln**

2 EL, ganz (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Mandeln**

4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
- 

### Käse-Stick

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### **Käsestange**

1 Stange (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Käsestange**

2 Stange (56g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

## Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 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 3 Mahlzeiten:

**Gemischte Nüsse**  
6 EL (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
- 

### Kirschtomaten

6 Kirschtomaten - 21 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Tomaten**  
6 Kirschtomaten (102g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Tomaten**  
18 Kirschtomaten (306g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.
-

## Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

---

### Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Mandeln**  
2 EL, ganz (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Mandeln**  
4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
- 

### Beef Jerky

73 kcal ● 11g Protein ● 1g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Beef Jerky**  
1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Beef Jerky**  
2 oz (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-



## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Geröstete Tomaten

1 1/2 Tomate(n) - 89 kcal ● 1g Protein ● 7g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Tomate(n)

#### Öl

1/2 EL (mL)

#### Tomaten

1 1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (137g)

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.

### Cajun-Kabeljau

12 oz - 374 kcal ● 62g Protein ● 12g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 12 oz

#### Kabeljau, roh

3/4 lbs (340g)

#### Cajun-Gewürz

4 TL (9g)

#### Öl

2 TL (mL)

1. Die Kabeljaufilets auf allen Seiten mit Cajun-Gewürz würzen.
2. In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen.
3. Den Kabeljau in die Pfanne geben und jede Seite 2–3 Minuten braten, bis er durchgegart und flockig ist.
4. Kurz ruhen lassen und servieren.

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise, gemahlen (0g)  
**Olivenöl**  
1 1/2 EL (mL)  
**Tomaten**  
1 Pint, Kirschtomaten (298g)  
**Italienische Gewürzmischung**  
1/2 EL (5g)  
**Salz**  
4 Prise (3g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 Zehe(n) (3g)

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.

### Hähnchenschenkel mit Thymian & Limette

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut**  
1 lb (454g)  
**Thymian, getrocknet**  
4 Prise, Blätter (1g)  
**Limettensaft**  
2 EL (mL)  
**Öl**  
1 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.

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Bacon & Ziegenkäse-Salat

227 kcal ● 12g Protein ● 19g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Gemischte Blattsalate

1 Tasse (30g)

#### Ziegenkäse

1 oz (28g)

#### Olivenöl

1 TL (mL)

#### bacon, gekocht

1 Scheibe(n) (10g)

#### Sonnenblumenkerne

1 TL (4g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Gemischte Blattsalate

2 Tasse (60g)

#### Ziegenkäse

2 oz (57g)

#### Olivenöl

2 TL (mL)

#### bacon, gekocht

2 Scheibe(n) (20g)

#### Sonnenblumenkerne

2 TL (8g)

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.

### Sonnenblumenkerne

180 kcal ● 9g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Sonnenblumenkerne

1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Sonnenblumenkerne

2 oz (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### 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 2 Mahlzeiten:

**Avocados**  
1 Avocado(s) (201g)  
**Zitronensaft**  
1 TL (mL)

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

---

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 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.

---

## Brokkoli-Caesar-Salat mit hartgekochten Eiern

390 kcal ● 31g Protein ● 23g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Römersalat**

3 Tasse, gerieben (141g)

**Ei(er)**

3 groß (150g)

**Brokkoli**

3/4 Tasse, gehackt (68g)

**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**

1 1/2 EL (26g)

**Dijon-Senf**

1/2 EL (8g)

**Parmesan**

1 1/2 EL (8g)

**geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**

1 1/2 EL (11g)

**Zitronensaft**

3/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Römersalat**

6 Tasse, gerieben (282g)

**Ei(er)**

6 groß (300g)

**Brokkoli**

1 1/2 Tasse, gehackt (137g)

**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**

3 EL (53g)

**Dijon-Senf**

1 EL (15g)

**Parmesan**

3 EL (15g)

**geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**

3 EL (22g)

**Zitronensaft**

1 1/2 EL (mL)

1. Eier in einen kleinen Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken.
  2. Wasser zum Kochen bringen und etwa 7–10 Minuten weiterkochen. Eier herausnehmen und in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen. Zum Abkühlen beiseite stellen.
  3. Währenddessen das Dressing vorbereiten, indem Joghurt, Senf, Zitronensaft und Salz/Pfeffer nach Geschmack vermischt werden. Beiseite stellen.
  4. Eier pellen und vierteln. Salatschüssel mit Salat, Brokkoli und Eiern anrichten. Kürbiskerne und Parmesan darüber streuen, Dressing darüber geben und servieren.
-