

# Meal Plan - 40 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** 1446 kcal ● 93g Protein (26%) ● 99g Fett (61%) ● 33g Kohlenhydrate (9%) ● 13g Ballaststoffe (4%)

## Frühstück

190 kcal, 9g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin  
101 kcal



Gebratener Grünkohl  
91 kcal

## Snacks

245 kcal, 10g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Dunkle Schokolade  
1 Quadrat(e)- 60 kcal



Kürbiskerne  
183 kcal

## Mittagessen

475 kcal, 42g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Hähnchen-Bacon-Avocado-Salatblatt-Wrap  
1 Wrap(s)- 311 kcal



Käse-Stick  
2 Stück- 165 kcal

## Abendessen

535 kcal, 33g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Blumenkohlkreis  
1 1/2 Tasse(n)- 91 kcal



Philly-Cheesesteak-Salat-Wrap  
2 Salat-Wrap(s)- 445 kcal

**Day 2** 1458 kcal ● 116g Protein (32%) ● 91g Fett (56%) ● 32g Kohlenhydrate (9%) ● 11g Ballaststoffe (3%)

## Frühstück

190 kcal, 9g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin  
101 kcal



Gebratener Grünkohl  
91 kcal

## Snacks

245 kcal, 10g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Dunkle Schokolade  
1 Quadrat(e)- 60 kcal



Kürbiskerne  
183 kcal

## Mittagessen

530 kcal, 41g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Gekochte Paprika  
1/2 Paprika- 60 kcal



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

## Abendessen

495 kcal, 57g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Teriyaki-Hähnchen  
8 oz- 380 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat  
115 kcal

**Day 3** 1455 kcal ● 101g Protein (28%) ● 93g Fett (57%) ● 35g Kohlenhydrate (10%) ● 20g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

325 kcal, 15g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



### Eier mit Tomate und Avocado

326 kcal

## Snacks

150 kcal, 5g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



### Trauben

58 kcal



### Sonnenblumenkerne

90 kcal

## Mittagessen

485 kcal, 24g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



### Gekochte Paprika

3/4 Paprika- 90 kcal



### Pfeffersteak

4 1/2 Unze(n)- 396 kcal

## Abendessen

495 kcal, 57g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



### Teriyaki-Hähnchen

8 oz- 380 kcal



### Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

115 kcal

**Day 4** 1436 kcal ● 105g Protein (29%) ● 90g Fett (56%) ● 32g Kohlenhydrate (9%) ● 20g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

325 kcal, 15g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



### Eier mit Tomate und Avocado

326 kcal

## Snacks

150 kcal, 5g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



### Trauben

58 kcal



### Sonnenblumenkerne

90 kcal

## Mittagessen

500 kcal, 44g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



### Balsamico-Rinderbraten

498 kcal

## Abendessen

465 kcal, 41g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



### Hähnchen Marsala

5 1/3 oz Hähnchen- 311 kcal



### Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

154 kcal

**Day 5** 1541 kcal ● 94g Protein (24%) ● 110g Fett (64%) ● 29g Kohlenhydrate (7%) ● 15g Ballaststoffe (4%)

## Frühstück

325 kcal, 15g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



### Eier mit Tomate und Avocado

326 kcal

## Snacks

150 kcal, 5g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



### Trauben

58 kcal



### Sonnenblumenkerne

90 kcal

## Mittagessen

500 kcal, 44g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



### Balsamico-Rinderbraten

498 kcal

## Abendessen

570 kcal, 30g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



### Italienische Wurst

2 Stück- 514 kcal



### Grüne Bohnen mit Mandeln & Zitrone

55 kcal

**Day 6** 1512 kcal ● 84g Protein (22%) ● 105g Fett (62%) ● 36g Kohlenhydrate (9%) ● 22g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

315 kcal, 12g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Avocado**  
176 kcal



**Speck-Omelett**  
140 kcal

## Mittagessen

545 kcal, 32g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



**Bacon & Ziegenkäse-Salat**  
227 kcal



**Pistazien**  
188 kcal



**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
1 Becher- 131 kcal

## Snacks

95 kcal, 9g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



**Schweineschwarten**  
1/2 oz- 75 kcal



**Kirschtomaten**  
6 Kirschtomaten- 21 kcal

## Abendessen

555 kcal, 31g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



**Geröstete Mandeln**  
1/3 Tasse(n)- 296 kcal



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

**Day 7** 1512 kcal ● 84g Protein (22%) ● 105g Fett (62%) ● 36g Kohlenhydrate (9%) ● 22g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

315 kcal, 12g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Avocado**  
176 kcal



**Speck-Omelett**  
140 kcal

## Mittagessen

545 kcal, 32g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



**Bacon & Ziegenkäse-Salat**  
227 kcal



**Pistazien**  
188 kcal



**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
1 Becher- 131 kcal

## Snacks

95 kcal, 9g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



**Schweineschwarten**  
1/2 oz- 75 kcal



**Kirschtomaten**  
6 Kirschtomaten- 21 kcal

## Abendessen

555 kcal, 31g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



**Geröstete Mandeln**  
1/3 Tasse(n)- 296 kcal



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

## Fette und Öle

- Öl  
2 1/3 oz (mL)
- Olivenöl  
1 EL (mL)

## Getränke

- Wasser  
1/8 Gallon (mL)

## Gewürze und Kräuter

- Balsamicoessig  
1 1/2 Flüssigunze (mL)
- Rosmarin, getrocknet  
1/2 TL (1g)
- Dijon-Senf  
1/2 oz (18g)
- Cajun-Gewürz  
1/3 TL (1g)
- Salz  
1/8 oz (4g)
- schwarzer Pfeffer  
3 g (3g)
- frischer Basilikum  
6 Blätter (3g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Tomaten  
3 3/4 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (456g)
- Kale-Blätter  
2/3 lbs (302g)
- Römersalat  
3/8 Kopf (228g)
- Paprika  
1 2/3 groß (279g)
- Zwiebel  
1 1/6 mittel ( $\approx 6,4$  cm Ø) (130g)
- Pilze  
2 2/3 oz (76g)
- Knoblauch  
2/3 Zehe(n) (2g)
- Frische grüne Bohnen  
2 oz (57g)
- Brokkoli  
1 Tasse, gehackt (91g)

## Milch- und Eierprodukte

## Schweinefleischprodukte

- bacon, gekocht  
6 Scheibe(n) (60g)

## Würste und Aufschnitt

- Hähnchenaufschnitt  
4 oz (113g)

## Obst und Fruchtsäfte

- Avocados  
3 1/2 Avocado(s) (720g)
- Zitrone  
5/6 klein (48g)
- Trauben  
3 Tasse (276g)
- Zitronensaft  
7/8 fl oz (mL)

## Süßwaren

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

## Nuss- und Samenprodukte

- geröstete Kürbiskerne, ungesalzen  
2 1/2 oz (74g)
- Sonnenblumenkerne  
1 3/4 oz (51g)
- Mandeln  
1/4 lbs (99g)
- geschälte Pistazien  
1/2 Tasse (62g)

## Andere

- Gefrorener Blumenkohl  
1 1/2 Tasse (170g)
- Italienische Gewürzmischung  
2 Prise (1g)
- Teriyaki-Soße  
1/2 Tasse (mL)
- Hähnchenschenkel, mit Haut  
1/2 lbs (227g)
- Schweineschwarten  
1 1/4 oz (35g)
- Chuck-Roast, ohne Knochen, Rind, roh  
1 lbs (454g)

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> <b>Ei(er)</b><br>14 groß (700g)                             | <input type="checkbox"/> <b>Italienische Schweinewurst, roh</b><br>2 Stück (215g) |
| <input type="checkbox"/> <b>Käsestange</b><br>2 Stange (56g)                         | <input type="checkbox"/> <b>Gemischte Blattsalate</b><br>2 Tasse (60g)            |
| <input type="checkbox"/> <b>Provolone</b><br>1 Scheibe(n) (28g)                      | <input type="checkbox"/> <b>Hüttenkäse &amp; Fruchtbecher</b><br>2 Becher (340g)  |
| <input type="checkbox"/> <b>Butter</b><br>1 1/3 EL (17g)                             |   |
| <input type="checkbox"/> <b>Vollmilch</b><br>1/6 Tasse(n) (mL)                       | <input type="checkbox"/> <b>Sirloin-Steak, roh</b><br>4 oz (113g)                 |
| <input type="checkbox"/> <b>Ziegenkäse</b><br>2 oz (57g)                             | <input type="checkbox"/> <b>Ribeye, roh</b><br>1/4 lbs (128g)                     |
| <input type="checkbox"/> <b>Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)</b><br>2 EL (35g) |   |
| <input type="checkbox"/> <b>Parmesan</b><br>2 EL (10g)                               |   |
- Rindfleischprodukte**
- Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1 1/3 lbs (597g)
- Geflügelprodukte**
- Suppen, Saucen und Bratensoßen**
- Hot Sauce**  
1/2 EL (mL)
- Gemüsebrühe (servierbereit)**  
1/6 Tasse(n) (mL)
-

## Frühstück 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin

101 kcal ● 7g Protein ● 6g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
1/4 TL (mL)  
**Wasser**  
1 1/2 EL (mL)  
**Balsamicoessig**  
1/2 TL (mL)  
**Rosmarin, getrocknet**  
1 Prise (0g)  
**Tomaten**  
4 EL, gehackt (45g)  
**Ei(er)**  
1 groß (50g)  
**Kale-Blätter**  
1/2 Tasse, gehackt (20g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
1/2 TL (mL)  
**Wasser**  
3 EL (mL)  
**Balsamicoessig**  
1 TL (mL)  
**Rosmarin, getrocknet**  
2 Prise (0g)  
**Tomaten**  
1/2 Tasse, gehackt (90g)  
**Ei(er)**  
2 groß (100g)  
**Kale-Blätter**  
1 Tasse, gehackt (40g)

1. In einer kleinen Pfanne das gewünschte Öl bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
2. Grünkohl, Tomaten, Rosmarin und das Wasser hinzufügen. Abdecken und etwa 4 Minuten garen, dabei gelegentlich umrühren, bis das Gemüse weich ist.
3. Eier hinzufügen und unter Rühren mit dem Gemüse verquirlen.
4. Wenn die Eier gar sind, vom Herd nehmen und anrichten. Nach Belieben mit Balsamico-Vinaigrette beträufeln (optional). Servieren.

### Gebratener Grünkohl

91 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Kale-Blätter**  
1 1/2 Tasse, gehackt (60g)  
**Öl**  
1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kale-Blätter**  
3 Tasse, gehackt (120g)  
**Öl**  
1 EL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Grünkohl hinzufügen und 3–5 Minuten sautieren, bis der Grünkohl weich ist und leicht glänzt. Mit einer Prise Salz und Pfeffer servieren.

## Frühstück 2 ↗

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

### Eier mit Tomate und Avocado

326 kcal ● 15g Protein ● 24g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salz**  
2 Prise (1g)  
**Ei(er)**  
2 groß (100g)  
**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise (0g)  
**Tomaten**  
2 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm  
dick) (54g)  
**Avocados, in Scheiben geschnitten**  
1/2 Avocado(s) (101g)  
**frischer Basilikum, gehackt**  
2 Blätter (1g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Salz**  
1/4 EL (2g)  
**Ei(er)**  
6 groß (300g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/4 EL (1g)  
**Tomaten**  
6 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm  
dick) (162g)  
**Avocados, in Scheiben geschnitten**  
1 1/2 Avocado(s) (302g)  
**frischer Basilikum, gehackt**  
6 Blätter (3g)

1. Eier nach Wunsch zubereiten und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Tomatenscheiben auf einem Teller auslegen, mit Avocado und Basilikum belegen und die Eier darübergeben.
3. Servieren.

## Frühstück 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 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 2 Mahlzeiten:

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

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

### Speck-Omelett

140 kcal ● 10g Protein ● 11g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Olivenöl**  
1/2 TL (mL)  
**Ei(er)**  
1 groß (50g)  
**bacon, gekocht, gekocht und gehackt**  
1 Scheibe(n) (10g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Olivenöl**  
1 TL (mL)  
**Ei(er)**  
2 groß (100g)  
**bacon, gekocht, gekocht und gehackt**  
2 Scheibe(n) (20g)

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 ungegartete 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.

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Hähnchen-Bacon-Avocado-Salatblatt-Wrap

1 Wrap(s) - 311 kcal ● 28g Protein ● 18g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 Wrap(s)

**bacon, gekocht**  
2 Scheibe(n) (20g)  
**Dijon-Senf**  
1/2 EL (8g)  
**Römersalat**  
1 Blatt außen (28g)  
**Hähnchenaufschmitt**  
4 oz (113g)  
**Avocados, in Scheiben geschnitten**  
1/4 Avocado(s) (50g)

1. Speck nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Die Senf auf die Innenseite des Salatblatts streichen.
3. Avocado, Speck und Hähnchen auf den Senf legen.
4. Das Salatblatt einwickeln. Servieren.

### Käse-Stick

2 Stück - 165 kcal ● 13g Protein ● 11g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 2 Stück

**Käsestange**  
2 Stange (56g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 essen

### Gekochte Paprika

1/2 Paprika - 60 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Paprika

Öl

1 TL (mL)

Paprika, entkernt und in Streifen geschnitten

1/2 groß (82g)

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.

### Keto frittiertes Hähnchen (low carb)

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



Ergibt 8 oz

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)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Zerstoßene Schweineschwarten in einer Schüssel mit dem Cajun-Gewürz vermischen.
3. Jedes Hähnchenteil rundum mit scharfer Sauce bestreichen.
4. Die Paniermischung aus Schweineschwarten auf allen Seiten der Hähnchenteile andrücken.
5. Das Hähnchen auf einem Rost in einem Backblech platzieren.
6. 40 Minuten garen oder bis es durch ist. Die Keulen kurz unter den Grill legen, um die Haut knusprig zu machen.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 3 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.

### Pfeffersteak

4 1/2 Unze(n) - 396 kcal ● 23g Protein ● 33g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 4 1/2 Unze(n)

**Butter**  
1/2 EL (8g)  
**Salz**  
1 1/2 Prise (1g)  
**Ribeye, roh**  
1/4 lbs (128g)  
**Rosmarin, getrocknet**  
1 1/2 Prise (0g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 TL, gemahlen (3g)

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 4 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Balsamico-Rinderbraten

498 kcal ● 44g Protein ● 33g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Chuck-Roast, ohne Knochen, Rind, roh**  
1/2 lbs (227g)  
**Wasser**  
1/2 Tasse(n) (mL)  
**Balsamicoessig**  
1 EL (mL)  
**Butter, geteilt**  
1/4 EL (4g)  
**Zwiebel, in Scheiben geschnitten**  
1/4 groß (38g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Chuck-Roast, ohne Knochen, Rind, roh**  
1 lbs (454g)  
**Wasser**  
1 Tasse(n) (mL)  
**Balsamicoessig**  
2 EL (mL)  
**Butter, geteilt**  
1/2 EL (7g)  
**Zwiebel, in Scheiben geschnitten**  
1/2 groß (75g)

1. Hinweis: Die Zeitangaben variieren je nach Größe des Bratens. Entsprechend überwachen.
2. Den Rinderbraten (Chuck) mit Salz/Pfeffer nach Geschmack würzen.
3. Eine Pfanne bei hoher Hitze erhitzen und die Hälfte der Butter hinzufügen.
4. Wenn die Butter geschmolzen ist, den Braten hinzufügen und etwa 4 Minuten pro Seite anbraten, bis er schön gebräunt ist. Beim Wenden die restliche Butter in die Pfanne geben.
5. Hitze reduzieren und die Pfanne mit dem Balsamico für etwa eine Minute ablöschen.
6. Optional: Bei Verwendung eines Schongarers oder Instant Pots das Fleisch und den Essig dorthin übertragen.
7. Wasser und Zwiebel hinzufügen und vermischen.
8. Abdecken und die passende Zeit garen oder bis der Braten durch ist. PFANNE (niedrige Hitze): 2–3 Std.; SCHONGARER (niedrig): 7–9 Std.; SCHONGARER (hoch): 4–5 Std.; INSTANT POT: 35 Min.
9. Wenn Pfanne oder Instant Pot verwendet wurden, Fleisch herausnehmen, die Temperatur erhöhen und die Zwiebeln offen für ca. 10 Minuten köcheln lassen, um die Sauce einzudicken.
10. Fleisch mit Zwiebelsoße servieren.

## Mittagessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 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.

### Pistazien

188 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**geschälte Pistazien**

4 EL (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geschälte Pistazien**

1/2 Tasse (62g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher - 131 kcal ● 14g Protein ● 3g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:  
**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
1 Becher (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:  
**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
2 Becher (340g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

## Snacks 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### 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.

### Kürbiskerne

183 kcal ● 9g Protein ● 15g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:  
**geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
4 EL (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:  
**geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
1/2 Tasse (59g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Snacks 2 ↗

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

### Trauben

58 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Trauben**  
1 Tasse (92g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Trauben**  
3 Tasse (276g)

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

### Schweineschwarten

1/2 oz - 75 kcal ● 9g Protein ● 5g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Schweineschwarten

1/2 oz (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Schweineschwarten

1 oz (28g)

1. Guten Appetit.

### Kirschtomaten

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Tomaten

6 Kirschtomaten (102g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Tomaten

12 Kirschtomaten (204g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Blumenkohlriss

1 1/2 Tasse(n) - 91 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Tasse(n)

#### Gefrorener Blumenkohl

1 1/2 Tasse (170g)

Öl

1/2 EL (mL)

1. Blumenkohl gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Öl und etwas Salz und Pfeffer untermischen.
3. Servieren.

### Philly-Cheesesteak-Salat-Wrap

2 Salat-Wrap(s) - 445 kcal ● 32g Protein ● 31g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 2 Salat-Wrap(s)

**Römersalat**

2 Blatt innen (12g)

**Provolone**

1 Scheibe(n) (28g)

**Italienische Gewürzmischung**

2 Prise (1g)

**Öl**

2 TL (mL)

**Sirloin-Steak, roh, in Streifen geschnitten**

4 oz (113g)

**Paprika, in Streifen geschnitten**

1 klein (74g)

**Zwiebel, in Scheiben geschnitten**

1/2 mittel ( $\approx$ 6,4 cm Ø) (55g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Das Rindfleisch hinzufügen und 5–10 Minuten braten, bis es gebräunt und durchgegart ist. Das Rindfleisch aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
2. Zwiebeln und Paprika in die Pfanne geben und in den verbleibenden Fleischsäften braten, bis das Gemüse weich ist, etwa 10 Minuten.
3. Übrige Flüssigkeit abgießen und das Rindfleisch zurück in die Pfanne geben. Den Käse hinzufügen und umrühren, bis er vollständig geschmolzen ist. Mit italienischen Kräutern und Salz/Pfeffer abschmecken.
4. Die Rindfleischmischung in Salatblätter geben und servieren.

---

## Abendessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

---

### Teriyaki-Hähnchen

8 oz - 380 kcal ● 55g Protein ● 13g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**

1/2 EL (mL)

**Teriyaki-Soße**

4 EL (mL)

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

1/2 lbs (224g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**

1 EL (mL)

**Teriyaki-Soße**

1/2 Tasse (mL)

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

1 lbs (448g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Gewürfeltes Hähnchen hinzufügen und gelegentlich umrühren, bis es vollständig gegart ist, etwa 8–10 Minuten.
2. Teriyakisauce einröhren und 1–2 Minuten erhitzen, bis alles durchgewärmt ist. Servieren.

---

### Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

115 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Kale-Blätter, gehackt**  
1/4 Bund (43g)  
**Avocados, gehackt**  
1/4 Avocado(s) (50g)  
**Zitrone, ausgepresst**  
1/4 klein (15g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kale-Blätter, gehackt**  
1/2 Bund (85g)  
**Avocados, gehackt**  
1/2 Avocado(s) (101g)  
**Zitrone, ausgepresst**  
1/2 klein (29g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
3. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

## Abendessen 3 ↗

An Tag 4 essen

### Hähnchen Marsala

5 1/3 oz Hähnchen - 311 kcal ● 37g Protein ● 15g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 5 1/3 oz Hähnchen

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1/3 lbs (149g)  
**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
1/6 Tasse(n) (mL)  
**Vollmilch**  
1/6 Tasse(n) (mL)  
**Zitronensaft**  
1 TL (mL)  
**Balsamicoessig**  
1 TL (mL)  
**Öl, aufgeteilt**  
2 TL (mL)  
**Pilze, in Scheiben geschnitten**  
2 2/3 oz (76g)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
2/3 Zehe(n) (2g)

1. Erhitze die Hälfte des Öls in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze. Brate das Hähnchen an, ca. 3–4 Minuten pro Seite. Nimm das Hähnchen aus der Pfanne und stelle es beiseite.
2. Gib das restliche Öl, Knoblauch und Pilze dazu. Mit Salz/Pfeffer abschmecken. Etwa 5 Minuten kochen, bis die Pilze weich sind.
3. Gib Brühe, Milch, Balsamico-Essig und Zitronensaft dazu. Hitze reduzieren, Hähnchen wieder in die Pfanne geben und 8–10 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce eingedickt ist und das Hähnchen durchgegart ist. Servieren.

### Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

154 kcal ● 3g Protein ● 10g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



**Kale-Blätter, gehackt**  
1/3 Bund (57g)  
**Avocados, gehackt**  
1/3 Avocado(s) (67g)  
**Zitrone, ausgepresst**  
1/3 klein (19g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
3. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 5 essen

### Italienische Wurst

2 Stück - 514 kcal ● 28g Protein ● 42g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 2 Stück

**Italienische Schweinewurst, roh**  
2 Stück (215g)

1. Pfanne: Wurst in eine Pfanne legen und Wasser bis zu einer Tiefe von  $\frac{1}{2}$ " (ca. 1,3 cm) hinzufügen. Zum Köcheln bringen und abdecken. 12 Minuten köcheln lassen. Deckel entfernen und weiterköcheln, bis das Wasser verdampft ist und die Wurst bräunt. Ofen: Wurst auf ein mit Folie ausgelegtes Backblech legen. In den kalten Ofen stellen und die Temperatur auf 350°F (180°C) einstellen. 25–35 Minuten backen oder bis sie innen nicht mehr rosa ist.

### Grüne Bohnen mit Mandeln & Zitrone

55 kcal ● 2g Protein ● 3g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



**Butter**  
3 Prise (2g)  
**Zitronensaft**  
1/4 TL (mL)  
**Mandeln**  
1/2 EL, in Streifen (3g)  
**Salz**  
1/4 Prise (0g)  
**Frische grüne Bohnen, geputzt**  
2 oz (57g)

1. Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und die grünen Bohnen hinzufügen. Ca. 4–6 Minuten kochen, bis sie zart sind. Abgießen und in eine Schüssel geben.
2. Währenddessen Butter in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen.
3. Wenn die Butter zischt, Mandeln hinzufügen und etwa eine Minute rösten, bis die Mandeln leicht gebräunt sind.
4. Zitronensaft und Salz hinzufügen und kurz weitere 30 Sekunden erhitzen.
5. Die Butter-Mandel-Mischung über die grünen Bohnen geben.
6. Servieren.

## Abendessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Geröstete Mandeln

1/3 Tasse(n) - 296 kcal ● 10g Protein ● 24g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Mandeln**  
1/3 Tasse, ganz (48g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Mandeln**  
2/3 Tasse, ganz (95g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Brokkoli-Caesar-Salat mit hartgekochten Eiern

260 kcal ● 21g Protein ● 15g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Römersalat**  
2 Tasse, gerieben (94g)  
**Ei(er)**  
2 groß (100g)  
**Brokkoli**  
1/2 Tasse, gehackt (46g)  
**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**  
1 EL (18g)  
**Dijon-Senf**  
1 TL (5g)  
**Parmesan**  
1 EL (5g)  
**geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
1 EL (7g)  
**Zitronensaft**  
1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Römersalat**  
4 Tasse, gerieben (188g)  
**Ei(er)**  
4 groß (200g)  
**Brokkoli**  
1 Tasse, gehackt (91g)  
**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**  
2 EL (35g)  
**Dijon-Senf**  
2 TL (10g)  
**Parmesan**  
2 EL (10g)  
**geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
2 EL (15g)  
**Zitronensaft**  
1 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.
-