

Meal Plan - 45 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 1517 kcal ● 119g Protein (31%) ● 95g Fett (57%) ● 34g Kohlenhydrate (9%) ● 12g Ballaststoffe (3%)

Frühstück

235 kcal, 4g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Walnüsse

1/6 Tasse(n)- 117 kcal



Dunkle Schokolade

2 Quadrat(e)- 120 kcal

Snacks

240 kcal, 2g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Blaubeeren mit Sahne

242 kcal

Mittagessen

545 kcal, 71g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Einfache Hähnchenbrust

10 2/3 oz- 423 kcal



Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

122 kcal

Abendessen

495 kcal, 41g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Schweinekoteletts mit Chipotle-Honig

386 kcal



Zuckerschoten mit Butter

107 kcal

Day 2 1517 kcal ● 119g Protein (31%) ● 95g Fett (57%) ● 34g Kohlenhydrate (9%) ● 12g Ballaststoffe (3%)

Frühstück

235 kcal, 4g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Walnüsse

1/6 Tasse(n)- 117 kcal



Dunkle Schokolade

2 Quadrat(e)- 120 kcal

Snacks

240 kcal, 2g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Blaubeeren mit Sahne

242 kcal

Mittagessen

545 kcal, 71g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Einfache Hähnchenbrust

10 2/3 oz- 423 kcal



Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

122 kcal

Abendessen

495 kcal, 41g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Schweinekoteletts mit Chipotle-Honig

386 kcal



Zuckerschoten mit Butter

107 kcal

Day 3 1495 kcal ● 116g Protein (31%) ● 93g Fett (56%) ● 34g Kohlenhydrate (9%) ● 14g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

255 kcal, 14g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Kiwi

2 Kiwi- 94 kcal



Einfache Rühreier

2 Ei(er)- 159 kcal

Snacks

170 kcal, 18g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Kirschtomaten

6 Kirschtomaten- 21 kcal



Schweineschwarten

1 oz- 149 kcal

Mittagessen

545 kcal, 29g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Buffalo-Drumsticks

5 1/3 oz- 311 kcal



Brokkoli mit Butter

1 3/4 Tasse- 234 kcal

Abendessen

525 kcal, 55g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Hähnchenbrust mit Balsamico

8 oz- 316 kcal



Blumenkohlreis

3 1/2 Tasse(n)- 212 kcal

Day 4 1476 kcal ● 108g Protein (29%) ● 96g Fett (59%) ● 32g Kohlenhydrate (9%) ● 12g Ballaststoffe (3%)

Frühstück

255 kcal, 14g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Kiwi

2 Kiwi- 94 kcal



Einfache Rühreier

2 Ei(er)- 159 kcal

Snacks

170 kcal, 18g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Kirschtomaten

6 Kirschtomaten- 21 kcal



Schweineschwarten

1 oz- 149 kcal

Mittagessen

545 kcal, 29g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Buffalo-Drumsticks

5 1/3 oz- 311 kcal



Brokkoli mit Butter

1 3/4 Tasse- 234 kcal

Abendessen

510 kcal, 46g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Buffalo-Hähnchensalat

356 kcal



Erdbeeren mit Sahne

153 kcal

Day 5

1478 kcal ● 126g Protein (34%) ● 94g Fett (57%) ● 25g Kohlenhydrate (7%) ● 7g Ballaststoffe (2%)

Frühstück

255 kcal, 14g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Kiwi

2 Kiwi- 94 kcal



Einfache Rühreier

2 Ei(er)- 159 kcal

Snacks

170 kcal, 18g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Kirschtomaten

6 Kirschtomaten- 21 kcal



Schweineschwarten

1 oz- 149 kcal

Mittagessen

525 kcal, 53g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Buttriger Blumenkohlreis

1 Tasse- 86 kcal



Einfaches Putenhack

9 1/3 oz- 438 kcal

Abendessen

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



Keto frittiertes Hähnchen (low carb)

8 oz- 468 kcal



Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten

64 kcal

Day 6

1472 kcal ● 80g Protein (22%) ● 114g Fett (70%) ● 21g Kohlenhydrate (6%) ● 11g Ballaststoffe (3%)

Frühstück

305 kcal, 21g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Bacon

6 Scheibe(n)- 303 kcal

Snacks

150 kcal, 1g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Sellerie mit Ranch-Dip

148 kcal

Mittagessen

540 kcal, 6g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



Macadamianüsse

326 kcal



Geröstete Kohlsteaks mit Dressing

214 kcal

Abendessen

480 kcal, 52g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Okra

1/2 Tasse- 20 kcal



Ranch-Hähnchen

8 Unze(n)- 461 kcal

Day 7

1472 kcal ● 80g Protein (22%) ● 114g Fett (70%) ● 21g Kohlenhydrate (6%) ● 11g Ballaststoffe (3%)

Frühstück

305 kcal, 21g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Bacon

6 Scheibe(n)- 303 kcal

Mittagessen

540 kcal, 6g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



Macadamianüsse

326 kcal



Geröstete Kohlsteaks mit Dressing

214 kcal

Snacks

150 kcal, 1g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Sellerie mit Ranch-Dip

148 kcal

Abendessen

480 kcal, 52g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Okra

1/2 Tasse- 20 kcal



Ranch-Hähnchen

8 Unze(n)- 461 kcal

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Schlagsahne
2/3 Tasse (mL)
- ☐ Ghee
2 1/2 TL (11g)
- ☐ Butter
2/3 Stange (77g)
- ☐ Ei(er)
6 groß (300g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
3 EL (53g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Blaubeeren
3/4 Tasse (111g)
- ☐ Kiwi
6 Frucht (414g)
- ☐ Erdbeeren
4 EL, in Scheiben (42g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Walnüsse
1/3 Tasse, ohne Schale (33g)
- ☐ Macadamianüsse, geschält, geröstet
3 oz (85g)

Süßwaren

- ☐ Zartbitterschokolade, 70–85 %
4 Quadrat(e) (40g)
- ☐ Honig
2 1/2 TL (18g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
3 1/4 lbs (1442g)
- ☐ Hackfleisch (Pute), roh
9 1/3 oz (265g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
1/4 lbs (mL)
- ☐ Olivenöl
2/3 oz (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
2 EL (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Gefrorene Zuckerschoten
3 1/3 Tasse (480g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
3 1/2 Tasse (319g)
- ☐ Tomaten
3 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (381g)
- ☐ Sellerie, roh
1/2 Bund (253g)
- ☐ Zwiebel
3 EL, gehackt (30g)
- ☐ Knoblauch
1/4 Zehe(n) (1g)
- ☐ Kohl
1/2 Kopf, klein (ca. 11 cm Durchm.) (357g)
- ☐ Okraschote, gefroren
1 Tasse (112g)

Schweinefleischprodukte

- ☐ Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh
3/4 lbs (354g)
- ☐ bacon, gekocht
12 Scheibe(n) (120g)

Getränke

- ☐ Wasser
1 1/4 EL (mL)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Frank's RedHot Sauce
2 fl oz (mL)
- ☐ Hot Sauce
1/2 EL (mL)

Andere

- ☐ Hähnchenschenkel, mit Haut
18 3/4 oz (529g)
- ☐ Schweineschwarten
3 1/4 oz (92g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung
1/6 Behälter (ca. 21 g) (4g)
- ☐ Gefrorener Blumenkohl
4 1/2 Tasse (510g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
3/4 Tasse (23g)
- ☐ Ranch-Dressing-Mix
1/2 Päckchen (ca. 28 g) (14g)

- ☐ **Mayonnaise**
1 EL (mL)
- ☐ **Ranch-Dressing**
10 EL (mL)

Gewürze und Kräuter

- ☐ **schwarzer Pfeffer**
2 g (2g)
 - ☐ **Salz**
1/4 oz (6g)
 - ☐ **Chipotle-Gewürz**
5 Prise (1g)
 - ☐ **Cajun-Gewürz**
1/3 TL (1g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Walnüsse

1/6 Tasse(n) - 117 kcal ● 3g Protein ● 11g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Walnüsse

2 2/3 EL, ohne Schale (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse

1/3 Tasse, ohne Schale (33g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Dunkle Schokolade

2 Quadrat(e) - 120 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zartbitterschokolade, 70–85 %

2 Quadrat(e) (20g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zartbitterschokolade, 70–85 %

4 Quadrat(e) (40g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Kiwi

2 Kiwi - 94 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kiwi
2 Frucht (138g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Kiwi
6 Frucht (414g)

1. Kiwi in Scheiben schneiden und servieren.
-

Einfache Rühreier

2 Ei(er) - 159 kcal ● 13g Protein ● 12g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1/2 TL (mL)
Ei(er)
2 groß (100g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Öl
1/2 EL (mL)
Ei(er)
6 groß (300g)

1. Eier in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen, bis sie vermischt sind.
 2. Öl in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bis es heiß ist.
 3. Eimischung hineingießen.
 4. Sobald die Eier zu stocken beginnen, mit einem Pfannenwender rühren.
 5. Vorgang wiederholen (ohne ständig zu rühren), bis die Eier eingedickt sind und keine flüssigen Stellen mehr vorhanden sind. Mit Salz/Pfeffer würzen.
-

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Bacon

6 Scheibe(n) - 303 kcal ● 21g Protein ● 24g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

bacon, gekocht
12 Scheibe(n) (120g)

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

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

122 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer
3/4 Prise (0g)
Salz
3/4 Prise (0g)
Gefrorene Zuckerschoten
1 Tasse (144g)
Olivenöl
1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise (0g)
Salz
1 1/2 Prise (1g)
Gefrorene Zuckerschoten
2 Tasse (288g)
Olivenöl
1 EL (mL)

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

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Buffalo-Drumsticks

5 1/3 oz - 311 kcal ● 24g Protein ● 24g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Frank's RedHot Sauce
2 2/3 TL (mL)
Öl
1/2 TL (mL)
Salz
2/3 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
2/3 Prise, gemahlen (0g)
Hähnchenschenkel, mit Haut
1/3 lbs (151g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frank's RedHot Sauce
1 3/4 EL (mL)
Öl
1 TL (mL)
Salz
1 1/3 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 1/3 Prise, gemahlen (0g)
Hähnchenschenkel, mit Haut
2/3 lbs (303g)

1. (Hinweis: Für Paleo-Essende empfehlen wir Frank's Original Red Hot Sauce, da sie aus natürlichen Zutaten besteht, aber jede scharfe Sauce funktioniert.)
2. Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen.
3. Keulen auf ein großes Backblech legen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Etwa 1 Stunde im Ofen garen, bis die Kerntemperatur 75 °C (165 °F) erreicht.
5. Wenn das Hähnchen fast fertig ist, die scharfe Sauce und das Öl Ihrer Wahl in einem Topf erhitzen und verrühren.
6. Die fertigen Keulen aus dem Ofen nehmen und mit der Sauce vermengen, bis sie bedeckt sind.
7. Servieren.

Brokkoli mit Butter

1 3/4 Tasse - 234 kcal ● 5g Protein ● 20g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz
1 Prise (0g)
Gefrorener Brokkoli
1 3/4 Tasse (159g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)
Butter
1 3/4 EL (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz
1/4 TL (1g)
Gefrorener Brokkoli
3 1/2 Tasse (319g)
schwarzer Pfeffer
1/4 TL (0g)
Butter
1/4 Tasse (50g)

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

Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 5 essen

Buttriger Blumenkohlreis

1 Tasse - 86 kcal ● 1g Protein ● 7g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse

Butter
2 TL (9g)
Gefrorener Blumenkohl
1 Tasse (113g)

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

Einfaches Putenhack

9 1/3 oz - 438 kcal ● 52g Protein ● 25g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 9 1/3 oz

Hackfleisch (Pute), roh
9 1/3 oz (265g)
Öl
1 TL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Pute hinzufügen und mit einem Kochlöffel in Stücke zerteilen. Mit Salz, Pfeffer und gewünschten Gewürzen würzen. Braten, bis sie gebräunt ist, 7–10 Minuten.
2. Servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Macadamianüsse

326 kcal ● 3g Protein ● 32g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Macadamianüsse, geschält, geröstet
1 1/2 oz (43g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Macadamianüsse, geschält, geröstet
3 oz (85g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Geröstete Kohlsteaks mit Dressing

214 kcal ● 3g Protein ● 17g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz
2 Prise (2g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise, gemahlen (1g)
Italienische Gewürzmischung
2 Prise (1g)
Ranch-Dressing
1 EL (mL)
Öl
3/4 EL (mL)
Kohl
1/4 Kopf, klein (ca. 11 cm Durchm.) (179g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz
4 Prise (3g)
schwarzer Pfeffer
4 Prise, gemahlen (1g)
Italienische Gewürzmischung
4 Prise (2g)
Ranch-Dressing
2 EL (mL)
Öl
1 1/2 EL (mL)
Kohl
1/2 Kopf, klein (ca. 11 cm Durchm.) (357g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Äußere Blattlagen des Kohls entfernen und den Strunk am Boden abschneiden.
3. Den Kohl mit dem Strunk nach unten auf ein Schneidebrett stellen und in etwa 1,25 cm (½ Zoll) dicke Scheiben schneiden.
4. Beide Seiten der Kohlsteaks mit Öl, Salz, Pfeffer und italienischen Gewürzen nach Geschmack würzen.
5. Steaks auf ein gefettetes Backblech legen (oder mit Folie/Backpapier auslegen).
6. Etwa 30 Minuten backen oder bis die Ränder knusprig und das Innere weich ist.
7. Mit Dressing servieren.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Blaubeeren mit Sahne

242 kcal ● 2g Protein ● 22g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Schlagsahne

4 EL (mL)

Blaubeeren

6 EL (56g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Schlagsahne

1/2 Tasse (mL)

Blaubeeren

3/4 Tasse (111g)

1. Die Blaubeeren in eine Schüssel geben und die Sahne darüber gießen. Wenn gewünscht, kann die Sahne vorher geschlagen werden.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

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.

Schweineschwarten

1 oz - 149 kcal ● 17g Protein ● 9g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Schweineschwartzen

1 oz (28g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Schweineschwartzen

3 oz (85g)

1. Guten
Appetit.

Snacks 3 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Sellerie mit Ranch-Dip

148 kcal ● 1g Protein ● 14g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ranch-Dressing

2 EL (mL)

Sellerie, roh, in Streifen geschnitten

3 Stiel, mittel (19–20 cm) (120g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ranch-Dressing

4 EL (mL)

Sellerie, roh, in Streifen geschnitten

6 Stiel, mittel (19–20 cm) (240g)

1. Sellerie in Streifen schneiden. Mit Ranch-Dip servieren.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Schweinekoteletts mit Chipotle-Honig

386 kcal ● 38g Protein ● 23g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ghee

1 1/4 TL (6g)

Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh

6 1/4 oz (177g)

Honig

1 1/4 TL (9g)

Chipotle-Gewürz

1/3 TL (1g)

Wasser

2 TL (mL)

Öl

1 1/4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ghee

2 1/2 TL (11g)

Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh

3/4 lbs (354g)

Honig

2 1/2 TL (18g)

Chipotle-Gewürz

5 Prise (1g)

Wasser

1 1/4 EL (mL)

Öl

2 1/2 TL (mL)

1. Tupfe die Schweinekoteletts trocken und würze sie mit etwas Salz und Pfeffer.
2. Erhitze Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze. Gib die Koteletts dazu und brate sie 4–5 Minuten pro Seite, bis sie gebräunt und durchgegart sind. Auf einen Teller geben und beiseitestellen.
3. Gib Honig, Chipotle-Gewürz und Wasser in dieselbe Pfanne. Kratze Bratrückstände vom Pfannenboden und koche, bis die Sauce leicht eindickt, 1–2 Minuten. Hitze ausschalten und Ghee einrühren.
4. Schneide die Koteletts und serviere sie mit der Chipotle-Honig-Sauce.

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.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Hähnchenbrust mit Balsamico

8 oz - 316 kcal ● 51g Protein ● 12g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (227g)

Balsamico-Vinaigrette

2 EL (mL)

Öl

1 TL (mL)

Italienische Gewürzmischung

2 Prise (1g)

1. In einem verschließbaren Beutel Hähnchen, Balsamico-Vinaigrette und italienische Gewürze geben. Hähnchen mindestens 10 Minuten oder bis zu über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.
2. Öl in einer Grillpfanne oder Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Hähnchen aus der Marinade nehmen (Marinade verwerfen) und in die Pfanne legen. Je nach Dicke etwa 5–10 Minuten pro Seite garen, bis das Innere nicht mehr rosa ist. Servieren.

Blumenkohlreis

3 1/2 Tasse(n) - 212 kcal ● 4g Protein ● 16g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 3 1/2 Tasse(n)

Gefrorener Blumenkohl

3 1/2 Tasse (397g)

Öl

3 1/2 TL (mL)

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

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Buffalo-Hähnchensalat

356 kcal ● 45g Protein ● 16g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate

3/4 Tasse (23g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

6 oz (170g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

3 EL (53g)

Frank's RedHot Sauce

2 1/4 EL (mL)

Mayonnaise

1 EL (mL)

Sellerie, roh, gehackt

3/4 Stiel, klein (12,5 cm) (13g)

Zwiebel, gehackt

3 EL, gehackt (30g)

1. Ganze Hähnchenbrust in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und 10–15 Minuten garen, bis das Hähnchen innen nicht mehr rosa ist. Hähnchen auf einen Teller legen und zum Abkühlen beiseitestellen.
2. Wenn das Hähnchen kühl genug ist, mit zwei Gabeln zerpfücken.
3. Zerpfücktes Hähnchen, Sellerie, Zwiebel, griechischen Joghurt, Mayonnaise und Hot Sauce in einer Schüssel vermengen.
4. Buffalo-Hähnchen auf einem Bett aus Blattsalaten servieren und genießen.
5. Meal-Prep-Hinweis: Buffalo-Hähnchen-Mischung separat im Kühlschrank in einem luftdichten Behälter aufbewahren, getrennt von den Blattsalaten. Vor dem Servieren zusammenbringen.

Erdbeeren mit Sahne

153 kcal ● 1g Protein ● 14g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Erdbeeren

4 EL, in Scheiben (42g)

Schlagsahne

2 2/3 EL (mL)

1. Die Erdbeeren in eine Schüssel geben und die Sahne darüber gießen. Wenn gewünscht, kann die Sahne vorher geschlagen werden.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

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.

Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten

64 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



schwarzer Pfeffer

1/4 Prise, gemahlen (0g)

Olivöl

1 TL (mL)

Tomaten

1/4 Pint, Kirschtomaten (75g)

Italienische Gewürzmischung

3 Prise (1g)

Salz

1 Prise (1g)

Knoblauch, fein gehackt

1/4 Zehe(n) (1g)

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.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Okra

1/2 Tasse - 20 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Okraschote, gefroren
1/2 Tasse (56g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Okraschote, gefroren
1 Tasse (112g)

1. Gefrorene Okra in einen Topf geben.
2. Mit Wasser bedecken und 3 Minuten kochen lassen.
3. Abtropfen lassen und nach Geschmack würzen.
Servieren.

Ranch-Hähnchen

8 Unze(n) - 461 kcal ● 51g Protein ● 26g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ranch-Dressing
2 EL (mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1/2 lbs (224g)
Öl
1/2 EL (mL)
Ranch-Dressing-Mix
1/4 Päckchen (ca. 28 g) (7g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ranch-Dressing
4 EL (mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1 lbs (448g)
Öl
1 EL (mL)
Ranch-Dressing-Mix
1/2 Päckchen (ca. 28 g) (14g)

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