

Meal Plan - 75 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 1562 kcal ● 110g Protein (28%) ● 89g Fett (51%) ● 59g Kohlenhydrate (15%) ● 20g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

270 kcal, 16g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Sellerie mit Erdnussbutter
109 kcal



Einfache Rühreier
2 Ei(er)- 159 kcal

Snacks

230 kcal, 8g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Kirschtomaten
9 Kirschtomaten- 32 kcal



Trauben
77 kcal



Sonnenblumenkerne
120 kcal

Mittagessen

585 kcal, 30g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Geröstete Cashewnüsse
1/8 Tasse(n)- 104 kcal



Hähnchensalat-Sandwich
1 Sandwich(s)- 480 kcal

Abendessen

480 kcal, 56g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Einfache Hähnchenbrust
8 oz- 317 kcal



Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten
163 kcal

Day 2 1562 kcal ● 110g Protein (28%) ● 89g Fett (51%) ● 59g Kohlenhydrate (15%) ● 20g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

270 kcal, 16g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Sellerie mit Erdnussbutter
109 kcal



Einfache Rühreier
2 Ei(er)- 159 kcal

Snacks

230 kcal, 8g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Kirschtomaten
9 Kirschtomaten- 32 kcal



Trauben
77 kcal



Sonnenblumenkerne
120 kcal

Mittagessen

585 kcal, 30g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Geröstete Cashewnüsse
1/8 Tasse(n)- 104 kcal



Hähnchensalat-Sandwich
1 Sandwich(s)- 480 kcal

Abendessen

480 kcal, 56g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Einfache Hähnchenbrust
8 oz- 317 kcal



Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten
163 kcal

Day 3 1561 kcal ● 126g Protein (32%) ● 92g Fett (53%) ● 52g Kohlenhydrate (13%) ● 5g Ballaststoffe (1%)

Frühstück

270 kcal, 16g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Sellerie mit Erdnussbutter
109 kcal



Einfache Rühreier
2 Ei(er)- 159 kcal

Snacks

210 kcal, 11g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Käsige Schinken-Röllchen
1 Rolle(n)- 108 kcal



Geröstete Cashewnüsse
1/8 Tasse(n)- 104 kcal

Mittagessen

600 kcal, 39g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



Käse
2 1/2 oz- 286 kcal



Lachs-Salat-Romaine-Wrap
315 kcal

Abendessen

480 kcal, 59g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer
8 oz- 296 kcal



Reis mit Knochenbrühe
184 kcal

Day 4 1480 kcal ● 81g Protein (22%) ● 108g Fett (66%) ● 35g Kohlenhydrate (9%) ● 12g Ballaststoffe (3%)

Frühstück

220 kcal, 4g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Dunkle Schokolade
3 Quadrat(e)- 180 kcal



Kirschtomaten
12 Kirschtomaten- 42 kcal

Snacks

210 kcal, 11g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Käsige Schinken-Röllchen
1 Rolle(n)- 108 kcal



Geröstete Cashewnüsse
1/8 Tasse(n)- 104 kcal

Mittagessen

600 kcal, 39g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



Käse
2 1/2 oz- 286 kcal



Lachs-Salat-Romaine-Wrap
315 kcal

Abendessen

445 kcal, 26g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Rotisserie-Hähnchen & Tomatensalat
257 kcal



Pistazien
188 kcal

Day 5 1466 kcal ● 90g Protein (25%) ● 97g Fett (60%) ● 45g Kohlenhydrate (12%) ● 13g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

220 kcal, 4g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Dunkle Schokolade

3 Quadrat(e)- 180 kcal



Kirschtomaten

12 Kirschtomaten- 42 kcal

Snacks

185 kcal, 28g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Hüttenkäse mit Ananas

186 kcal

Mittagessen

615 kcal, 32g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



Italienische Wurst

2 Stück- 514 kcal



Einfach angebratener Spinat

100 kcal

Abendessen

445 kcal, 26g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Rotisserie-Hähnchen & Tomatensalat

257 kcal



Pistazien

188 kcal

Day 6 1489 kcal ● 142g Protein (38%) ● 78g Fett (47%) ● 46g Kohlenhydrate (12%) ● 9g Ballaststoffe (2%)

Frühstück

245 kcal, 14g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n)- 104 kcal



Proteinreiche Rühreier

99 kcal



Kirschtomaten

12 Kirschtomaten- 42 kcal

Snacks

185 kcal, 28g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Hüttenkäse mit Ananas

186 kcal

Mittagessen

545 kcal, 57g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Linsen

87 kcal



Ranch-Hähnchen

8 Unze(n)- 461 kcal

Abendessen

510 kcal, 43g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Zuckerschoten

41 kcal



Keto frittiertes Hähnchen (low carb)

8 oz- 468 kcal

Day 7

1489 kcal ● 142g Protein (38%) ● 78g Fett (47%) ● 46g Kohlenhydrate (12%) ● 9g Ballaststoffe (2%)

Frühstück

245 kcal, 14g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n)- 104 kcal



Proteinreiche Rühreier

99 kcal



Kirschtomaten

12 Kirschtomaten- 42 kcal

Snacks

185 kcal, 28g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Hüttenkäse mit Ananas

186 kcal

Mittagessen

545 kcal, 57g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Linsen

87 kcal



Ranch-Hähnchen

8 Unze(n)- 461 kcal

Abendessen

510 kcal, 43g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Zuckerschoten

41 kcal



Keto frittiertes Hähnchen (low carb)

8 oz- 468 kcal

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Sellerie, roh
1/3 Bund (174g)
- ☐ Tomaten
10 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (1213g)
- ☐ Gefrorene Zuckerschoten
4 Tasse (576g)
- ☐ Zwiebel
2 EL, fein gehackt (30g)
- ☐ Römersalat
4 Blatt außen (112g)
- ☐ Gurke
1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)
- ☐ frischer Spinat
4 Tasse(n) (120g)
- ☐ Knoblauch
1/2 Zehe (2g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Erdnussbutter
3 EL (48g)
- ☐ Linsen, roh
4 EL (48g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
1 1/2 oz (mL)
- ☐ Mayonnaise
4 oz (mL)
- ☐ Olivenöl
1 1/2 oz (mL)
- ☐ Ranch-Dressing
4 EL (mL)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)
8 groß (400g)
- ☐ Käse
6 1/2 oz (184g)
- ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)
3 1/4 Tasse (735g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Trauben
2 2/3 Tasse (245g)
- ☐ Zitronensaft
3/8 fl oz (mL)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
3 lbs (1290g)

Backwaren

- ☐ Brot
4 Scheibe (128g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ schwarzer Pfeffer
1 g (1g)
- ☐ Salz
3 g (3g)
- ☐ Zitronenpfeffer
1/2 EL (3g)
- ☐ Cajun-Gewürz
1/4 EL (1g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Lachs aus der Dose
2 Dose(n) 5 oz (nicht abgetropft) (284g)

Würste und Aufschnitt

- ☐ Schinkenaufschnitt
2 Scheibe (46g)

Andere

- ☐ Hühnerknochenbrühe
1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Rotisserie-Hähnchen, gekocht
6 oz (170g)
- ☐ Italienische Schweinewurst, roh
2 Stück (215g)
- ☐ Ranch-Dressing-Mix
1/2 Päckchen (ca. 28 g) (14g)
- ☐ Hähnchenschenkel, mit Haut
1 lbs (454g)
- ☐ Schweineschwarten
1/2 oz (14g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Langkorn-Weißreis
4 EL (46g)

Süßwaren

☐ Ananas in Dosen
3/4 Tasse, Stücke (136g)

☐ Zartbitterschokolade, 70–85 %
6 Quadrat(e) (60g)

Nuss- und Samenprodukte

☐ Sonnenblumenkerne
1 1/3 oz (38g)

☐ Geröstete Cashews
3/4 Tasse (103g)

☐ geschälte Pistazien
1/2 Tasse (62g)

Getränke

☐ Wasser
1 Tasse(n) (mL)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

☐ Hot Sauce
1 EL (mL)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Sellerie mit Erdnussbutter

109 kcal ● 4g Protein ● 8g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sellerie, roh

1 Stiel, mittel (19–20 cm) (40g)

Erdnussbutter

1 EL (16g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Sellerie, roh

3 Stiel, mittel (19–20 cm) (120g)

Erdnussbutter

3 EL (48g)

1. Sellerie waschen und in die gewünschte Länge schneiden.
2. Erdnussbutter entlang der Mitte verstreichen.

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 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Dunkle Schokolade

3 Quadrat(e) - 180 kcal ● 2g Protein ● 13g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zartbitterschokolade, 70–85 %
3 Quadrat(e) (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zartbitterschokolade, 70–85 %
6 Quadrat(e) (60g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Kirschtomaten

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tomaten
12 Kirschtomaten (204g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten
24 Kirschtomaten (408g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n) - 104 kcal ● 3g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Geröstete Cashews
2 EL (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Geröstete Cashews
4 EL (34g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Proteinreiche Rühreier

99 kcal ● 10g Protein ● 6g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
1 groß (50g)
Öl
1/4 TL (mL)
MagerHüttenkäse (1% Fett)
2 EL (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
2 groß (100g)
Öl
1/2 TL (mL)
MagerHüttenkäse (1% Fett)
4 EL (57g)

1. Eier und Hüttenkäse in einer kleinen Schüssel mit einer Prise Salz und Pfeffer verquirlen.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen und die Eiemischung hineingießen.
3. Wenn die Eier zu stocken beginnen, rühren und weitergaren, bis die Eier eingedickt sind und keine flüssigen Stellen mehr vorhanden sind.

Kirschtomaten

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tomaten
12 Kirschtomaten (204g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten
24 Kirschtomaten (408g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n) - 104 kcal ● 3g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Geröstete Cashews
2 EL (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Geröstete Cashews
4 EL (34g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Hähnchensalat-Sandwich

1 Sandwich(s) - 480 kcal ● 28g Protein ● 29g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1/2 Stück (85g)
Brot
2 Scheibe (64g)
Mayonnaise
2 EL (mL)
Zitronensaft
1/4 EL (mL)
schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)
Öl
1/4 EL (mL)
Sellerie, roh, gehackt
1/4 Stiel, mittel (19–20 cm) (10g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1 Stück (170g)
Brot
4 Scheibe (128g)
Mayonnaise
4 EL (mL)
Zitronensaft
1/2 EL (mL)
schwarzer Pfeffer
2 Prise, gemahlen (1g)
Öl
1/2 EL (mL)
Sellerie, roh, gehackt
1/2 Stiel, mittel (19–20 cm) (20g)

1. Den Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Die Hähnchen mit Öl auf beiden Seiten bestreichen und auf ein Backblech legen.
3. 10–15 Minuten auf jeder Seite backen oder bis das Hähnchen durchgegart ist.
4. Das Hähnchen abkühlen lassen und dann in mundgerechte Stücke schneiden.
5. Alle Zutaten außer Brot und Öl in einer Schüssel vermengen.
6. Für jedes Sandwich die Mischung gleichmäßig auf einer Brotscheibe verteilen und mit einer weiteren Scheibe abschließen.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Käse

2 1/2 oz - 286 kcal ● 16g Protein ● 24g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Käse

2 1/2 oz (71g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Käse

5 oz (142g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Lachs-Salat-Romaine-Wrap

315 kcal ● 23g Protein ● 23g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Lachs aus der Dose

1 Dose(n) 5 oz (nicht abgetropft) (142g)

Mayonnaise

2 EL (mL)

Zwiebel

1 EL, fein gehackt (15g)

Sellerie, roh, gewürfelt

1 Stiel, klein (12,5 cm) (17g)

Salz

1 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Römersalat

2 Blatt außen (56g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Lachs aus der Dose

2 Dose(n) 5 oz (nicht abgetropft) (284g)

Mayonnaise

4 EL (mL)

Zwiebel

2 EL, fein gehackt (30g)

Sellerie, roh, gewürfelt

2 Stiel, klein (12,5 cm) (34g)

Salz

2 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise (0g)

Römersalat

4 Blatt außen (112g)

1. Lachs abtropfen lassen und Flüssigkeit entsorgen.
2. Lachs mit allen anderen Zutaten außer den Romana-Blättern in einer kleinen Schüssel vermengen. Gut mischen.
3. Die Lachsmischung längs nahe am Rand jedes Romana-Blattes platzieren.
4. Aufrollen, um den Wrap zu formen.
5. Servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

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 ½" (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.

Einfach angebratener Spinat

100 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)
Salz
1 Prise (1g)
Olivenöl
1/2 EL (mL)
frischer Spinat
4 Tasse(n) (120g)
Knoblauch, gewürfelt
1/2 Zehe (2g)

1. Öl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen.
2. Knoblauch hinzufügen und ein bis zwei Minuten sautieren, bis er duftet.
3. Bei hoher Hitze Spinat, Salz und Pfeffer hinzufügen und schnell umrühren, bis der Spinat zusammengefallen ist.
4. Servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Linsen

87 kcal ● 6g Protein ● 0g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
1/2 Tasse(n) (mL)
Salz
1/4 Prise (0g)
Linsen, roh, abgespült
2 EL (24g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
1 Tasse(n) (mL)
Salz
1/2 Prise (0g)
Linsen, roh, abgespült
4 EL (48g)

1. Die Kochanweisungen für Linsen können variieren. Nach Möglichkeit die Packungsanweisung befolgen.
2. Linsen, Wasser und Salz in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zum Köcheln bringen, zudecken und etwa 20–30 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Überschüssiges Wasser abgießen. 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.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Kirschtomaten

9 Kirschtomaten - 32 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tomaten

9 Kirschtomaten (153g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten

18 Kirschtomaten (306g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

Trauben

77 kcal ● 1g Protein ● 1g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Trauben

1 1/3 Tasse (123g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Trauben

2 2/3 Tasse (245g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Sonnenblumenkerne

120 kcal ● 6g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sonnenblumenkerne

2/3 oz (19g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne

1 1/3 oz (38g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Käsige Schinken-Röllchen

1 Rolle(n) - 108 kcal ● 9g Protein ● 8g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Käse

3 EL, geraspelt (21g)

Schinkenaufschnitt

1 Scheibe (23g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Käse

6 EL, geraspelt (42g)

Schinkenaufschnitt

2 Scheibe (46g)

1. Schinkenfleischscheibe flach auslegen und den Käse gleichmäßig auf der Oberfläche verteilen.
2. Den Schinken aufrollen.
3. Für 30 Sekunden in die Mikrowelle geben, bis er warm ist und der Käse zu schmelzen beginnt.
4. Servieren.
5. Hinweis: Zum Meal-Prepping Schritt 1 und 2 durchführen, jedes Röllchen in Plastik einwickeln und im Kühlschrank aufbewahren. Beim Verzehr aus der Folie nehmen und in der Mikrowelle erwärmen.

Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n) - 104 kcal ● 3g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Geröstete Cashews

2 EL (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Geröstete Cashews

4 EL (34g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Hüttenkäse mit Ananas

186 kcal ● 28g Protein ● 2g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

MagerHüttenkäse (1% Fett)

1 Tasse (226g)

Ananas in Dosen, abgetropft

4 EL, Stücke (45g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

MagerHüttenkäse (1% Fett)

3 Tasse (678g)

Ananas in Dosen, abgetropft

3/4 Tasse, Stücke (136g)

1. Den Ananassaft abgießen und die Ananasstücke mit dem Hüttenkäse vermischen.
Sie können auch andere Früchte verwenden: Bananen, Beeren, Pfirsiche, Melone usw.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Einfache Hähnchenbrust

8 oz - 317 kcal ● 50g Protein ● 13g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (224g)

Öl

1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 lbs (448g)

Öl

1 EL (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

163 kcal ● 5g Protein ● 10g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Salz

1 Prise (0g)

Gefrorene Zuckerschoten

1 1/3 Tasse (192g)

Olivenöl

2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer

2 Prise (0g)

Salz

2 Prise (1g)

Gefrorene Zuckerschoten

2 2/3 Tasse (384g)

Olivenöl

4 TL (mL)

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

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

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



Ergibt 8 oz

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (224g)

Olivenöl

1/4 EL (mL)

Zitronenpfeffer

1/2 EL (3g)

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.

Reis mit Knochenbrühe

184 kcal ● 8g Protein ● 1g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Hühnerknochenbrühe
1/2 Tasse(n) (mL)
Langkorn-Weißreis
4 EL (46g)

1. In einem Topf mit gut schließendem Deckel die Knochenbrühe zum Kochen bringen.
2. Reis hinzufügen und umrühren.
3. Abdecken und die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren. Die Temperatur ist korrekt, wenn ein wenig Dampf am Deckel entweicht. Viel Dampf bedeutet, dass die Hitze zu hoch ist.
4. 20 Minuten kochen.
5. Den Deckel nicht anheben! Der im Topf eingeschlossene Dampf sorgt dafür, dass der Reis richtig gart.
6. Vom Herd nehmen, mit einer Gabel auflockern, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Rotisserie-Hähnchen & Tomatensalat

257 kcal ● 20g Protein ● 18g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Rotisserie-Hähnchen, gekocht
3 oz (85g)
Olivenöl
1/2 EL (mL)
Zitronensaft
1/2 TL (mL)
Gurke, in Scheiben geschnitten
1/8 Gurke (ca. 21 cm) (38g)
Tomaten, in Spalten geschnitten
1/4 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (46g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Rotisserie-Hähnchen, gekocht
6 oz (170g)
Olivenöl
1 EL (mL)
Zitronensaft
1 TL (mL)
Gurke, in Scheiben geschnitten
1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)
Tomaten, in Spalten geschnitten
1/2 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (91g)

1. Hähnchenfleisch in eine Schüssel geben und mit zwei Gabeln zerpfücken.
2. Hähnchen zusammen mit Tomaten und Gurke anrichten.
3. Mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken 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.

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Zuckerschoten

41 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gefrorene Zuckerschoten

2/3 Tasse (96g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene Zuckerschoten

1 1/3 Tasse (192g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

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.
-