

# Meal Plan - 95 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** 1495 kcal ● 94g Protein (25%) ● 76g Fett (46%) ● 81g Kohlenhydrate (22%) ● 28g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

305 kcal, 18g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



**Geröstete Mandeln**

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



**Erdbeer-Bananen-Protein-Smoothie**

1/2 Smoothie(s)- 194 kcal

## Snacks

180 kcal, 9g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



**Klementine**

1 Klementine(n)- 39 kcal



**Käse-Stick**

1 Stück- 83 kcal



**Toast mit Butter**

1/2 Scheibe(n)- 57 kcal

## Mittagessen

520 kcal, 31g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Avocado-Thunfisch-Sandwich**

1 Sandwich(es)- 370 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**

151 kcal

## Abendessen

490 kcal, 35g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Gemischte Nüsse**

1/6 Tasse(n)- 163 kcal



**Avocado-Thunfischsalat**

327 kcal

**Day 2** 1535 kcal ● 96g Protein (25%) ● 84g Fett (49%) ● 77g Kohlenhydrate (20%) ● 23g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

305 kcal, 18g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



**Geröstete Mandeln**

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



**Erdbeer-Bananen-Protein-Smoothie**

1/2 Smoothie(s)- 194 kcal

## Snacks

180 kcal, 9g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



**Klementine**

1 Klementine(n)- 39 kcal



**Käse-Stick**

1 Stück- 83 kcal



**Toast mit Butter**

1/2 Scheibe(n)- 57 kcal

## Mittagessen

560 kcal, 33g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Philly-Cheesesteak-Salat-Wrap**

2 Salat-Wrap(s)- 445 kcal



**Banane**

1 Banane(n)- 117 kcal

## Abendessen

490 kcal, 35g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Gemischte Nüsse**

1/6 Tasse(n)- 163 kcal



**Avocado-Thunfischsalat**

327 kcal

**Day 3** 1570 kcal ● 105g Protein (27%) ● 79g Fett (45%) ● 84g Kohlenhydrate (21%) ● 26g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

305 kcal, 18g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



**Geröstete Mandeln**

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



**Erdbeer-Bananen-Protein-Smoothie**

1/2 Smoothie(s)- 194 kcal

### Snacks

180 kcal, 9g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



**Klementine**

1 Klementine(n)- 39 kcal



**Käse-Stick**

1 Stück- 83 kcal



**Toast mit Butter**

1/2 Scheibe(n)- 57 kcal

### Mittagessen

560 kcal, 33g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Philly-Cheesesteak-Salat-Wrap**

2 Salat-Wrap(s)- 445 kcal



**Banane**

1 Banane(n)- 117 kcal

### Abendessen

525 kcal, 45g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



**Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven**

6 oz- 300 kcal



**Paprikastreifen mit Guacamole (Keto)**

150 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**

76 kcal

---

**Day 4** 1463 kcal ● 121g Protein (33%) ● 78g Fett (48%) ● 40g Kohlenhydrate (11%) ● 30g Ballaststoffe (8%)

### Frühstück

240 kcal, 9g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



**Klementine**

2 Klementine(n)- 78 kcal



**Gekochtes Ei und Avocado-Schüssel**

160 kcal

### Snacks

185 kcal, 9g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Kürbiskerne**

183 kcal

### Mittagessen

515 kcal, 59g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Einfache Hähnchenbrust**

8 oz- 317 kcal



**Knoblauch-Collard Greens**

199 kcal

### Abendessen

525 kcal, 45g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



**Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven**

6 oz- 300 kcal



**Paprikastreifen mit Guacamole (Keto)**

150 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**

76 kcal

**Day 5** 1442 kcal ● 143g Protein (40%) ● 70g Fett (44%) ● 37g Kohlenhydrate (10%) ● 23g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

240 kcal, 9g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



**Klementine**

2 Klementine(n)- 78 kcal



**Gekochtes Ei und Avocado-Schüssel**

160 kcal

### Snacks

185 kcal, 9g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Kürbiskerne**

183 kcal

### Mittagessen

515 kcal, 59g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Einfache Hähnchenbrust**

8 oz- 317 kcal



**Knoblauch-Collard Greens**

199 kcal

### Abendessen

505 kcal, 66g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Mariniertes Hähnchenbrustfilet**

10 oz- 353 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**

151 kcal

---

**Day 6** 1503 kcal ● 129g Protein (34%) ● 85g Fett (51%) ● 39g Kohlenhydrate (10%) ● 16g Ballaststoffe (4%)

### Frühstück

325 kcal, 18g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Avocado-Toast**

1 Scheibe(n)- 168 kcal



**Gemüse-Omelett im Einmachglas**

1 Glas(se)- 155 kcal

### Snacks

130 kcal, 5g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



**Klementine**

1 Klementine(n)- 39 kcal



**Sonnenblumenkerne**

90 kcal

### Mittagessen

545 kcal, 40g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



**Buffalo-Drumsticks**

8 oz- 467 kcal



**Knoblauch-Collard Greens**

80 kcal

### Abendessen

505 kcal, 66g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Mariniertes Hähnchenbrustfilet**

10 oz- 353 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**

151 kcal

---

**Day 7** 1510 kcal ● 78g Protein (21%) ● 105g Fett (63%) ● 46g Kohlenhydrate (12%) ● 18g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

325 kcal, 18g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Avocado-Toast**

1 Scheibe(n)- 168 kcal



**Gemüse-Omelett im Einmachglas**

1 Glas(se)- 155 kcal

## Snacks

130 kcal, 5g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



**Klementine**

1 Klementine(n)- 39 kcal



**Sonnenblumenkerne**

90 kcal

## Mittagessen

545 kcal, 40g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



**Buffalo-Drumsticks**

8 oz- 467 kcal



**Knoblauch-Collard Greens**

80 kcal

## Abendessen

510 kcal, 15g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



**Einfacher gemischter Blattsalat**

136 kcal



**Wurst-&-Apfel-Füllung (Stuffing)**

375 kcal

---

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandeln  
2 1/2 oz (72g)
- ☐ Gemischte Nüsse  
6 EL (50g)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen  
1/2 Tasse (59g)
- ☐ Sonnenblumenkerne  
1 oz (28g)
- ☐ Pekannüsse  
1 EL, gehackt (6g)

## Andere

- ☐ Eiswürfel  
1 1/2 Tasse(n) (210g)
- ☐ Gemischte Blattsalate  
16 1/2 Tasse (495g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung  
4 Prise (2g)
- ☐ Guacamole, abgepackt  
1/2 Tasse (124g)
- ☐ Hähnchenschenkel, mit Haut  
1 lbs (454g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ gefrorene Erdbeeren  
2 1/4 Tasse, unaufgetaut (335g)
- ☐ Banane  
3 1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (413g)
- ☐ Limettensaft  
2 TL (mL)
- ☐ Avocados  
2 Avocado(s) (402g)
- ☐ Klementinen  
9 Frucht (666g)
- ☐ grüne Oliven  
12 groß (53g)
- ☐ Äpfel  
1/6 mittel (Durchm. 3") (30g)

## Getränke

- ☐ Wasser  
3 EL (mL)
- ☐ Proteinpulver  
1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)

## Gewürze und Kräuter

## Backwaren

- ☐ Brot  
5 1/2 Scheibe (176g)
- ☐ Maisbrotfüllung, gewürzt  
1 oz (28g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch  
2 Dose (344g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Zwiebel  
1 3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (190g)
- ☐ Tomaten  
4 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (570g)
- ☐ Römersalat  
4 Blatt innen (24g)
- ☐ Paprika  
3 groß (469g)
- ☐ Grünkohl (Collard Greens)  
1 3/4 lbs (794g)
- ☐ Knoblauch  
5 1/4 Zehe(n) (16g)

## Fette und Öle

- ☐ Salatdressing  
1 Tasse (mL)
- ☐ Öl  
2 1/4 oz (mL)
- ☐ Olivenöl  
2 TL (mL)
- ☐ Marinade  
10 EL (mL)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Käsestange  
3 Stange (84g)
- ☐ Butter  
1/2 EL (7g)
- ☐ Provolone  
2 Scheibe(n) (56g)
- ☐ Ei(er)  
6 groß (300g)

## Rindfleischprodukte

- ☐ schwarzer Pfeffer  
1 g (1g)
- ☐ Salz  
1/4 oz (8g)
- ☐ Chilipulver  
2 TL (5g)
- ☐ frischer Basilikum  
12 Blätter (6g)

- ☐ Sirloin-Steak, roh  
1/2 lbs (227g)

### **Geflügelprodukte**

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
3 lbs (1348g)

### **Suppen, Saucen und Bratensoßen**

- ☐ Frank's RedHot Sauce  
2 3/4 EL (mL)
- ☐ Hühnerbrühe (servierbereit)  
1/4 Tasse(n) (mL)

### **Würste und Aufschnitt**

- ☐ Schweinewurst, roh  
2 3/4 oz (76g)
-

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 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 3 Mahlzeiten:

#### Mandeln

6 EL, ganz (54g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Erdbeer-Bananen-Protein-Smoothie

1/2 Smoothie(s) - 194 kcal ● 15g Protein ● 4g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Eiswürfel

1/2 Tasse(n) (70g)

#### gefrorene Erdbeeren

3/4 Tasse, unaufgetaut (112g)

#### Mandeln

5 Mandel (6g)

#### Wasser

1 EL (mL)

#### Proteinpulver

1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

#### Banane, gefroren, geschält und in Scheiben geschnitten

1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (59g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Eiswürfel

1 1/2 Tasse(n) (210g)

#### gefrorene Erdbeeren

2 1/4 Tasse, unaufgetaut (335g)

#### Mandeln

15 Mandel (18g)

#### Wasser

3 EL (mL)

#### Proteinpulver

1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)

#### Banane, gefroren, geschält und in Scheiben geschnitten

1 1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (177g)

1. Banane, Erdbeeren, Mandeln und Wasser in einen Mixer geben. Mixen, dann Eiswürfel hinzufügen und pürieren, bis es glatt ist. Proteinpulver hinzufügen und etwa 30 Sekunden weitermixen, bis alles gleichmäßig vermischt ist.

## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Klementine

2 Klementine(n) - 78 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Klementinen**  
2 Frucht (148g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Klementinen**  
4 Frucht (296g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Gekochtes Ei und Avocado-Schüssel

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

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



## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Avocado-Toast

1 Scheibe(n) - 168 kcal ● 5g Protein ● 9g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### **Brot**

1 Scheibe (32g)  
**Avocados, reif, in Scheiben  
geschnitten**  
1/4 Avocado(s) (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Brot**

2 Scheibe (64g)  
**Avocados, reif, in Scheiben  
geschnitten**  
1/2 Avocado(s) (101g)

1. Brot toasten.
2. Mit reifer Avocado belegen und mit einer Gabel zerdrücken.

### Gemüse-Omelett im Einmachglas

1 Glas(se) - 155 kcal ● 13g Protein ● 10g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### **Ei(er)**

2 groß (100g)  
**Paprika, gehackt**  
1/2 klein (37g)  
**Zwiebel, gewürfelt**  
1/4 klein (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Ei(er)**

4 groß (200g)  
**Paprika, gehackt**  
1 klein (74g)  
**Zwiebel, gewürfelt**  
1/2 klein (35g)

1. Fette ein 16 oz Einmachglas ein und gib Paprika, Zwiebel und Eier hinein. (Wenn du mehrere Gläser vorbereitest, verteile die Zutaten gleichmäßig auf die Gläser)
2. Verschließe den Deckel und schüttle, bis alles gut vermischt ist.
3. Deckel entfernen und im Mikrowellenherd bei niedriger Leistung 4 Minuten garen, dabei genau beobachten, da Eier beim Garen aufgehen.
4. Entnehmen, mit Salz/Pfeffer nach Geschmack würzen und servieren.
5. Meal-Prep-Hinweis: Du kannst das Gemüse vorbereiten und in die Einmachgläser geben zusammen mit 2 gespülten, unaufgebrochenen Eiern pro Glas. Deckel aufsetzen und im Kühlschrank lagern. Beim Servieren Eier aufschlagen und ab Schritt zwei fortfahren.

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Avocado-Thunfisch-Sandwich

1 Sandwich(es) - 370 kcal ● 28g Protein ● 14g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sandwich(es)

#### **schwarzer Pfeffer**

1/2 Prise (0g)

#### **Salz**

1/2 Prise (0g)

#### **Limettensaft**

1/2 TL (mL)

#### **Avocados**

1/4 Avocado(s) (50g)

#### **Brot**

2 Scheibe (64g)

#### **Dosen-Thunfisch, abgetropft**

1/2 Dose (86g)

#### **Zwiebel, fein gehackt**

1/8 klein (9g)

1. In einer kleinen Schüssel den abgetropften Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermengen.
2. Die Mischung zwischen zwei Brotscheiben geben und servieren.

### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

151 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



#### **Gemischte Blattsalate**

3 Tasse (90g)

#### **Tomaten**

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

#### **Salatdressing**

3 EL (mL)

1. Blattsalate, Tomaten und Dressing in einer kleinen Schüssel vermischen. Servieren.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Philly-Cheesesteak-Salat-Wrap

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### 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 (≈6,4 cm Ø) (55g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Römersalat

4 Blatt innen (24g)

#### Provolone

2 Scheibe(n) (56g)

#### Italienische Gewürzmischung

4 Prise (2g)

#### Öl

4 TL (mL)

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

1/2 lbs (227g)

#### Paprika, in Streifen geschnitten

2 klein (148g)

#### Zwiebel, in Scheiben geschnitten

1 mittel (≈6,4 cm Ø) (110g)

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.

### Banane

1 Banane(n) - 117 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Banane

1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Banane

2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (236g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 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.

### Knoblauch-Collard Greens

199 kcal ● 9g Protein ● 11g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Grünkohl (Collard Greens)**  
10 oz (284g)  
**Öl**  
2 TL (mL)  
**Salz**  
1 1/4 Prise (1g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
2 Zehe(n) (6g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Grünkohl (Collard Greens)**  
1 1/4 lbs (567g)  
**Öl**  
1 1/4 EL (mL)  
**Salz**  
1/3 TL (2g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
3 3/4 Zehe(n) (11g)

1. Die Collards abspülen, trocken tupfen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken.
2. Das Öl Ihrer Wahl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Sobald das Öl warm ist (etwa 1 Minute), den Knoblauch hinzufügen und etwa 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
3. Die Collards zugeben und 4–6 Minuten unter häufigem Rühren weich dünsten, bis sie hellgrün und zart sind (nicht zu dunkel werden lassen, da dies den Geschmack beeinträchtigt).
4. Mit Salz abschmecken und servieren.



## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Buffalo-Drumsticks

8 oz - 467 kcal ● 36g Protein ● 36g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Frank's RedHot Sauce**

4 TL (mL)

**Öl**

1/4 EL (mL)

**Salz**

1 Prise (1g)

**schwarzer Pfeffer**

1 Prise, gemahlen (0g)

**Hähnchenschenkel, mit Haut**

1/2 lbs (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Frank's RedHot Sauce**

2 2/3 EL (mL)

**Öl**

1/2 EL (mL)

**Salz**

2 Prise (2g)

**schwarzer Pfeffer**

2 Prise, gemahlen (1g)

**Hähnchenschenkel, mit Haut**

1 lbs (454g)

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.

### Knoblauch-Collard Greens

80 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Grünkohl (Collard Greens)**

4 oz (113g)

**Öl**

1/4 EL (mL)

**Salz**

1/2 Prise (0g)

**Knoblauch, fein gehackt**

3/4 Zehe(n) (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Grünkohl (Collard Greens)**

1/2 lbs (227g)

**Öl**

1/2 EL (mL)

**Salz**

1 Prise (1g)

**Knoblauch, fein gehackt**

1 1/2 Zehe(n) (5g)

1. Die Collards abspülen, trocken tupfen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken.
2. Das Öl Ihrer Wahl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Sobald das Öl warm ist (etwa 1 Minute), den Knoblauch hinzufügen und etwa 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
3. Die Collards zugeben und 4–6 Minuten unter häufigem Rühren weich dünsten, bis sie hellgrün und zart sind (nicht zu dunkel werden lassen, da dies den Geschmack beeinträchtigt).
4. Mit Salz abschmecken und servieren.

## Snacks 1 [🔗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Klementine

1 Klementine(n) - 39 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Klementinen**  
1 Frucht (74g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Klementinen**  
3 Frucht (222g)

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 3 Mahlzeiten:

**Käsestange**  
3 Stange (84g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Toast mit Butter

1/2 Scheibe(n) - 57 kcal ● 2g Protein ● 2g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**  
1/2 Scheibe (16g)  
**Butter**  
4 Prise (2g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Brot**  
1 1/2 Scheibe (48g)  
**Butter**  
1/2 EL (7g)

1. Das Brot nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.
2. Die Butter auf das Brot streichen.

## Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### 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 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Klementine

1 Klementine(n) - 39 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Klementinen**  
1 Frucht (74g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Klementinen**  
2 Frucht (148g)

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 2 Mahlzeiten:

**Sonnenblumenkerne**  
1 oz (28g)

1. Das Rezept enthält keine  
Zubereitungsschritte.

---

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

---

### Gemischte Nüsse

1/6 Tasse(n) - 163 kcal ● 5g Protein ● 14g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Nüsse**  
3 EL (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Nüsse**  
6 EL (50g)

1. Das Rezept enthält keine  
Zubereitungsschritte.

---

### Avocado-Thunfischsalat

327 kcal ● 30g Protein ● 18g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe





Für eine einzelne Mahlzeit:

**Avocados**  
3/8 Avocado(s) (75g)  
**Limettensaft**  
1/4 EL (mL)  
**Salz**  
3/4 Prise (0g)  
**schwarzer Pfeffer**  
3/4 Prise (0g)  
**Gemischte Blattsalate**  
3/4 Tasse (23g)  
**Dosen-Thunfisch**  
3/4 Dose (129g)  
**Tomaten**  
3 EL, gehackt (34g)  
**Zwiebel, fein gehackt**  
1/6 klein (13g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Avocados**  
3/4 Avocado(s) (151g)  
**Limettensaft**  
1/2 EL (mL)  
**Salz**  
1 1/2 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 1/2 Prise (0g)  
**Gemischte Blattsalate**  
1 1/2 Tasse (45g)  
**Dosen-Thunfisch**  
1 1/2 Dose (258g)  
**Tomaten**  
6 EL, gehackt (68g)  
**Zwiebel, fein gehackt**  
3/8 klein (26g)

1. In einer kleinen Schüssel Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermischen.
2. Die Thunfischmischung auf einem Bett aus Blattsalat anrichten und mit gehackten Tomaten bestreuen.
3. Servieren.

## Abendessen 2 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

6 oz - 300 kcal ● 40g Protein ● 12g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Tomaten**  
6 Kirschtomaten (102g)  
**Olivenöl**  
1 TL (mL)  
**Salz**  
2 Prise (2g)  
**grüne Oliven**  
6 groß (26g)  
**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise (0g)  
**Chilipulver**  
1 TL (3g)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
6 oz (170g)  
**frischer Basilikum, geraspelt**  
6 Blätter (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Tomaten**  
12 Kirschtomaten (204g)  
**Olivenöl**  
2 TL (mL)  
**Salz**  
4 Prise (3g)  
**grüne Oliven**  
12 groß (53g)  
**schwarzer Pfeffer**  
4 Prise (0g)  
**Chilipulver**  
2 TL (5g)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
3/4 lbs (340g)  
**frischer Basilikum, geraspelt**  
12 Blätter (6g)

1. Den Ofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen.\r\nDie Hähnchenbrust in eine kleine Auflaufform legen.\r\nDas Olivenöl über das Hähnchen träufeln und mit Salz, Pfeffer und Chili-Pulver würzen.\r\nTomaten, Basilikum und Oliven auf das Hähnchen legen.\r\nDie Auflaufform in den Ofen stellen und etwa 25 Minuten garen.\r\nPrüfen, ob das Hähnchen durchgegart ist. Falls nicht, einige Minuten länger garen.

## Paprikastreifen mit Guacamole (Keto)

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Guacamole, abgepackt**

4 EL (62g)

**Paprika, in Scheiben geschnitten**

1 mittel (119g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Guacamole, abgepackt**

1/2 Tasse (124g)

**Paprika, in Scheiben geschnitten**

2 mittel (238g)

1. Paprika in Streifen schneiden und entkernen.
2. Die Guacamole auf die Paprikastreifen streichen oder die Streifen zum Dippen verwenden.

## Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Blattsalate**

1 1/2 Tasse (45g)

**Tomaten**

4 EL Cherrytomaten (37g)

**Salatdressing**

1 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Blattsalate**

3 Tasse (90g)

**Tomaten**

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

**Salatdressing**

3 EL (mL)

1. Blattsalate, Tomaten und Dressing in einer kleinen Schüssel vermischen. Servieren.
-

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Mariniertes Hähnchenbrustfilet

10 oz - 353 kcal ● 63g Protein ● 11g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

10 oz (280g)

**Marinade**

5 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1 1/4 lbs (560g)

**Marinade**

10 EL (mL)

1. Das Hähnchen in einen Ziploc-Beutel mit der Marinade geben und die Marinade so verteilen, dass das Hähnchen vollständig bedeckt ist.
2. Kühl stellen und mindestens 1 Stunde, besser über Nacht, marinieren.
3. BACKEN
4. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
5. Das Hähnchen aus dem Beutel nehmen, überschüssige Marinade verwerfen, und 10 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.
6. Nach den 10 Minuten das Hähnchen wenden und weiterbacken, bis es in der Mitte nicht mehr rosa ist und die Säfte klar sind, etwa weitere 15 Minuten.
7. BRATEN/GRILLEN
8. Den Ofen/Grill zum Grillen vorheizen.
9. Das Hähnchen aus dem Beutel nehmen, überschüssige Marinade verwerfen, und unter dem Grill/grillen, bis es innen nicht mehr rosa ist, in der Regel 4–8 Minuten pro Seite.

### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

151 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Blattsalate**

3 Tasse (90g)

**Tomaten**

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

**Salatdressing**

3 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Blattsalate**

6 Tasse (180g)

**Tomaten**

1 Tasse Cherrytomaten (149g)

**Salatdressing**

6 EL (mL)

1. Blattsalate, Tomaten und Dressing in einer kleinen Schüssel vermischen. Servieren.

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

### Einfacher gemischter Blattsalat

136 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



#### Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

#### Salatdressing

3 EL (mL)

1. Blattsalate und Dressing in einer kleinen Schüssel vermischen. Servieren.

### Wurst-&-Apfel-Füllung (Stuffing)

375 kcal ● 13g Protein ● 31g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



#### Pekannüsse

2 2/3 TL, gehackt (6g)

#### Schweinewurst, roh

2 2/3 oz (76g)

#### Hühnerbrühe (servierbereit)

1/4 Tasse(n) (mL)

#### Maisbrotfüllung, gewürzt

1 oz (28g)

#### Äpfel, grob gehackt

1/6 mittel (Durchm. 3") (30g)

1. Pekannüsse in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten rösten, bis sie leicht gebräunt sind, dabei häufig umrühren. Beiseitestellen.
2. Wurst (wenn sie in Därmen ist, die Därme entfernen und nur das Fleisch verwenden) in einer großen Pfanne bei hoher Hitze etwa 10 Minuten braten, bis sie nicht mehr rosa ist. Flüssigkeit abgießen.
3. In einem Topf Hühnerbrühe, Apfel und ggf. das Gewürzpäckchen aus dem Füllungsmix zum Kochen bringen.
4. Brühe vom Herd nehmen und den Füllungsmix einrühren. Abdecken und 3–5 Minuten stehen lassen.
5. Wurst unter die Füllung mischen.
6. Beim Servieren mit den gerösteten Pekannüssen bestreuen.