

# Meal Plan - 3500-Kalorien Paleo-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

3465 kcal ● 362g Protein (42%) ● 153g Fett (40%) ● 121g Kohlenhydrate (14%) ● 40g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

580 kcal, 46g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Birne**

1 Birne(n)- 113 kcal



**Paleo-Frühstücksmuffins**

4 Muffin(s)- 465 kcal

### Snacks

435 kcal, 22g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Gekochte Eier**

2 Ei(s)- 139 kcal



**Sonnenblumenkerne**

180 kcal



**Banane**

1 Banane(n)- 117 kcal

### Mittagessen

1235 kcal, 161g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



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

24 oz- 1198 kcal



**Einfache Zoodles**

1/4 Zucchini- 36 kcal

### Abendessen

1215 kcal, 133g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



**Kiwi**

2 Kiwi- 94 kcal



**Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl**

1124 kcal

## Day 2

3501 kcal ● 250g Protein (29%) ● 186g Fett (48%) ● 156g Kohlenhydrate (18%) ● 51g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

580 kcal, 46g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Birne**

1 Birne(n)- 113 kcal



**Paleo-Frühstücksmuffins**

4 Muffin(s)- 465 kcal

### Snacks

435 kcal, 22g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Gekochte Eier**

2 Ei(s)- 139 kcal



**Sonnenblumenkerne**

180 kcal



**Banane**

1 Banane(n)- 117 kcal

### Mittagessen

1215 kcal, 100g Eiweiß, 66g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



**Zucchini-Nudel-Curry-Bowl mit Hähnchen**

1169 kcal



**Kiwi**

1 Kiwi- 47 kcal

### Abendessen

1275 kcal, 83g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 86g Fett



**Mit gerösteter Paprika gefülltes Hähnchen**

12 oz- 858 kcal



**Geröstete Karotten**

4 Karotte(s)- 211 kcal



**Zucchini-Nudeln mit Knoblauch**

204 kcal

Day  
3

3501 kcal ● 250g Protein (29%) ● 186g Fett (48%) ● 156g Kohlenhydrate (18%) ● 51g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

580 kcal, 46g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Birne**

1 Birne(n)- 113 kcal



**Paleo-Frühstücksmuffins**

4 Muffin(s)- 465 kcal

### Snacks

435 kcal, 22g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Gekochte Eier**

2 Ei(s)- 139 kcal



**Sonnenblumenkerne**

180 kcal



**Banane**

1 Banane(n)- 117 kcal

### Mittagessen

1215 kcal, 100g Eiweiß, 66g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



**Zucchini-Nudel-Curry-Bowl mit Hähnchen**

1169 kcal



**Kiwi**

1 Kiwi- 47 kcal

### Abendessen

1275 kcal, 83g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 86g Fett



**Mit gerösteter Paprika gefülltes Hähnchen**

12 oz- 858 kcal



**Geröstete Karotten**

4 Karotte(s)- 211 kcal



**Zucchini-Nudeln mit Knoblauch**

204 kcal

Day  
4

3482 kcal ● 254g Protein (29%) ● 196g Fett (51%) ● 129g Kohlenhydrate (15%) ● 47g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

625 kcal, 34g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



**Walnüsse**

1/3 Tasse(n)- 219 kcal



**Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin**

405 kcal

### Snacks

450 kcal, 51g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



**Apfel**

1 Apfel(s)- 105 kcal



**Thunfisch-Gurken-Häppchen**

345 kcal

### Mittagessen

1170 kcal, 77g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 65g Fett



**Salat mit Rosenkohl, Hähnchen und Apfel**

1031 kcal



**Nektarine**

2 Nektarine(n)- 140 kcal

### Abendessen

1235 kcal, 92g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 74g Fett



**Avocado-Apfel-Hähnchensalat**

1237 kcal

## Day 5

3496 kcal ● 310g Protein (35%) ● 180g Fett (46%) ● 112g Kohlenhydrate (13%) ● 46g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

625 kcal, 34g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



Walnüsse

1/3 Tasse(n)- 219 kcal



Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin

405 kcal

### Snacks

450 kcal, 51g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Apfel

1 Apfel(s)- 105 kcal



Thunfisch-Gurken-Häppchen

345 kcal

### Mittagessen

1195 kcal, 125g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



Italienisch gebackener Tilapia

20 oz- 816 kcal



Beilagensalat mit Rosenkohl, Apfel und Walnuss

380 kcal

### Abendessen

1225 kcal, 100g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 72g Fett



Geröstete Cashewnüsse

1/4 Tasse(n)- 209 kcal



Avocado-Thunfischsalat

1018 kcal

## Day 6

3493 kcal ● 272g Protein (31%) ● 190g Fett (49%) ● 135g Kohlenhydrate (15%) ● 40g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

580 kcal, 28g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



Gemischte Nüsse

3/8 Tasse(n)- 327 kcal



Bacon

5 Scheibe(n)- 253 kcal

### Snacks

465 kcal, 20g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Skillet Blumenkohl-Tots

267 kcal



Sellerie mit Mandelbutter

200 kcal

### Mittagessen

1195 kcal, 125g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



Italienisch gebackener Tilapia

20 oz- 816 kcal



Beilagensalat mit Rosenkohl, Apfel und Walnuss

380 kcal

### Abendessen

1250 kcal, 99g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 57g Fett



Süßkartoffelpüree

275 kcal



Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten

382 kcal



In der Pfanne gebratener Tilapia

16 oz- 596 kcal

**Day 7** 3546 kcal ● 230g Protein (26%) ● 231g Fett (59%) ● 99g Kohlenhydrate (11%) ● 37g Ballaststoffe (4%)

## Frühstück

580 kcal, 28g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



**Gemischte Nüsse**

3/8 Tasse(n)- 327 kcal



**Bacon**

5 Scheibe(n)- 253 kcal

## Snacks

465 kcal, 20g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



**Skillet Blumenkohl-Tots**

267 kcal



**Sellerie mit Mandelbutter**

200 kcal

## Mittagessen

1250 kcal, 84g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 93g Fett



**Keto frittiertes Hähnchen (low carb)**

16 oz- 936 kcal



**Tomaten-Avocado-Salat**

313 kcal

## Abendessen

1250 kcal, 99g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 57g Fett



**Süßkartoffelpüree**

275 kcal



**Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten**

382 kcal



**In der Pfanne gebratener Tilapia**

16 oz- 596 kcal

---

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)  
31 mittel (1368g)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sonnenblumenkerne  
3 oz (85g)
- ☐ Walnüsse  
5 oz (140g)
- ☐ Geröstete Cashews  
4 EL (34g)
- ☐ Gemischte Nüsse  
3/4 Tasse (101g)
- ☐ Mandelbutter  
2 oz (57g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Banane  
3 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (354g)
- ☐ Birnen  
3 mittel (534g)
- ☐ grüne Oliven  
24 groß (106g)
- ☐ Kiwi  
4 Frucht (276g)
- ☐ Äpfel  
4 mittel (Durchm. 3") (705g)
- ☐ Nektarine  
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (284g)
- ☐ Limettensaft  
1 1/2 fl oz (mL)
- ☐ Avocados  
3 Avocado(s) (595g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Rote Paprika  
1 1/2 Tasse, gehackt (224g)
- ☐ Zwiebel  
4 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (484g)
- ☐ Tomaten  
15 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (1849g)
- ☐ Zucchini  
4 3/4 groß (1540g)
- ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)  
10 oz (284g)
- ☐ Karotten  
10 2/3 mittel (652g)

## Getränke

- ☐ Wasser  
1 Tasse (mL)

## Schweinefleischprodukte

- ☐ gekochter Schinken  
3/4 lbs, ohne Knochen (340g)
- ☐ bacon, gekocht  
10 Scheibe(n) (100g)

## Fette und Öle

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

## Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
5 3/4 lbs (2579g)
- ☐ Hähnchenschenkel, ohne Knochen, mit Haut  
1 1/2 lbs (681g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Apfelessig  
1 1/4 TL (mL)
- ☐ Hot Sauce  
2 1/4 EL (mL)

## Andere

- ☐ geröstete rote Paprika  
2 Paprika(s) (140g)
- ☐ Currysauce  
3 Tasse (850g)
- ☐ Gemischte Blattsalate  
2 1/3 Tasse (70g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung  
3 EL (34g)
- ☐ Hähnchenschenkel, mit Haut  
1 lbs (454g)
- ☐ Schweineschwartens  
1/2 oz (14g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch  
5 Dose (845g)

- ☐ **Knoblauch**  
6 1/2 Zehe(n) (20g)
- ☐ **Blumenkohl**  
2 Kopf mittel (Durchm. 5–6") (1115g)
- ☐ **Paprika**  
3 mittel (357g)
- ☐ **Gurke**  
1 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (452g)
- ☐ **Kale-Blätter**  
4 Tasse, gehackt (160g)
- ☐ **Rosenkohl**  
4 Tasse (363g)
- ☐ **Sellerie, roh**  
3/8 Bund (188g)
- ☐ **Zerdrückte Tomaten (Dose)**  
1 2/3 Dose (675g)
- ☐ **Süßkartoffeln**  
3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (630g)

- ☐ **Tilapia, roh**  
4 1/2 lbs (2016g)

## Süßwaren

- ☐ **Ahornsirup**  
2 EL (mL)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ **Salz**  
1 oz (30g)
  - ☐ **schwarzer Pfeffer**  
1/4 oz (7g)
  - ☐ **Chilipulver**  
4 TL (11g)
  - ☐ **frischer Basilikum**  
24 Blätter (12g)
  - ☐ **Thymian, getrocknet**  
5 Prise, Blätter (1g)
  - ☐ **Paprika**  
1 TL (2g)
  - ☐ **Balsamicoessig**  
4 TL (mL)
  - ☐ **Rosmarin, getrocknet**  
1 TL (1g)
  - ☐ **Apfelessig**  
4 TL (20g)
  - ☐ **Knoblauchpulver**  
1 TL (3g)
  - ☐ **Cajun-Gewürz**  
1/4 EL (1g)
-

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Birne

1 Birne(n) - 113 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Birnen

1 mittel (178g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Birnen

3 mittel (534g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Paleo-Frühstücksmuffins

4 Muffin(s) - 465 kcal ● 45g Protein ● 26g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Ei(er)

4 mittel (176g)

#### Rote Paprika

1/2 Tasse, gehackt (75g)

#### Zwiebel

1/2 Tasse, gehackt (80g)

#### Salz

1 Prise (1g)

#### schwarzer Pfeffer

1/2 Prise, gemahlen (0g)

#### Wasser

1 EL (mL)

#### gekochter Schinken, zerkrümelt

4 oz, ohne Knochen (113g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Ei(er)

12 mittel (528g)

#### Rote Paprika

1 1/2 Tasse, gehackt (224g)

#### Zwiebel

1 1/2 Tasse, gehackt (240g)

#### Salz

3 Prise (2g)

#### schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

#### Wasser

3 EL (mL)

#### gekochter Schinken, zerkrümelt

3/4 lbs, ohne Knochen (340g)

1. Backofen auf 350°F (175°C) vorheizen. Muffinförmchen fetten oder mit Papierförmchen auslegen (Anzahl der Förmchen siehe Rezeptangaben).  
Eier in einer großen Schüssel verquirlen. Schinken, Paprika, Zwiebel, Salz, schwarzen Pfeffer und Wasser zu den verquirlten Eiern geben und vermischen. Eimischung gleichmäßig in die vorbereiteten Muffinförmchen gießen.  
Im vorgeheizten Ofen backen, bis die Muffins in der Mitte fest sind, 18 bis 20 Minuten.



## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Walnüsse

1/3 Tasse(n) - 219 kcal ● 5g Protein ● 20g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Walnüsse

5 EL, ohne Schale (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Walnüsse

10 EL, ohne Schale (63g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin

405 kcal ● 29g Protein ● 24g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Öl

1 TL (mL)

#### Wasser

6 EL (mL)

#### Balsamicoessig

2 TL (mL)

#### Rosmarin, getrocknet

4 Prise (1g)

#### Tomaten

1 Tasse, gehackt (180g)

#### Ei(er)

4 groß (200g)

#### Kale-Blätter

2 Tasse, gehackt (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Öl

2 TL (mL)

#### Wasser

3/4 Tasse (mL)

#### Balsamicoessig

4 TL (mL)

#### Rosmarin, getrocknet

1 TL (1g)

#### Tomaten

2 Tasse, gehackt (360g)

#### Ei(er)

8 groß (400g)

#### Kale-Blätter

4 Tasse, gehackt (160g)

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.



## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Gemischte Nüsse

3/8 Tasse(n) - 327 kcal ● 10g Protein ● 27g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Nüsse**  
6 EL (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Nüsse**  
3/4 Tasse (101g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Bacon

5 Scheibe(n) - 253 kcal ● 18g Protein ● 20g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**bacon, gekocht**  
5 Scheibe(n) (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**bacon, gekocht**  
10 Scheibe(n) (100g)

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 essen

### Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

24 oz - 1198 kcal ● 160g Protein ● 50g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Ergibt 24 oz

#### Tomaten

24 Kirschtomaten (408g)

#### Olivenöl

4 TL (mL)

#### Salz

1 TL (6g)

#### grüne Oliven

24 groß (106g)

#### schwarzer Pfeffer

1 TL (1g)

#### Chilipulver

4 TL (11g)

#### Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 1/2 lbs (680g)

#### frischer Basilikum, geraspelt

24 Blätter (12g)

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.

### Einfache Zoodles

1/4 Zucchini - 36 kcal ● 1g Protein ● 3g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/4 Zucchini

#### Zucchini

1/4 groß (81g)

#### Öl

1/2 TL (mL)

1. Zucchini spiral schneiden, etwas Salz auf die Zucchini-Nudeln streuen und zwischen einigen Tüchern legen, um überschüssige Feuchtigkeit aufzufangen. Beiseitestellen.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Spiralisierten Zucchini hinzufügen und etwa 5 Minuten sautieren, bis die Zucchini weich ist. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise anderer Kräuter oder Gewürze Ihrer Wahl abschmecken und servieren.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Zucchini-Nudel-Curry-Bowl mit Hähnchen

1169 kcal ● 99g Protein ● 50g Fett ● 58g Kohlenhydrate ● 23g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Currysauce

1 1/2 Tasse (425g)

#### Blumenkohl, in Stücke geschnitten

1 1/2 Kopf klein (Durchm. 4")  
(398g)

#### Zucchini

1 1/2 groß (485g)

#### Öl

3/4 EL (mL)

#### Paprika, in Streifen geschnitten

1 1/2 mittel (179g)

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

3/4 lbs (336g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Currysauce

3 Tasse (850g)

#### Blumenkohl, in Stücke geschnitten

3 Kopf klein (Durchm. 4") (795g)

#### Zucchini

3 groß (969g)

#### Öl

1 1/2 EL (mL)

#### Paprika, in Streifen geschnitten

3 mittel (357g)

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

1 1/2 lbs (672g)

1. Öl in einer tiefen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die gewürfelten Hähnchenstücke 6–7 Minuten braten, bis sie größtenteils durchgegart sind.
2. Curry-Sauce in die Pfanne geben und durchwärmen. Währenddessen Zucchini-Nudeln mit einem Spiralschneider oder Schäler herstellen.
3. Nudeln in eine Schüssel geben und mit Blumenkohl, Paprika und dem Hähnchen-Curry toppen. Servieren.

### Kiwi

1 Kiwi - 47 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Kiwi

1 Frucht (69g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Kiwi

2 Frucht (138g)

1. Kiwi in Scheiben schneiden und servieren.

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

### Salat mit Rosenkohl, Hähnchen und Apfel

1031 kcal ● 74g Protein ● 64g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



#### Walnüsse

5 EL, gehackt (35g)

#### Apfelessig

2 TL (9g)

#### Ahornsirup

2 1/2 TL (mL)

#### Olivenöl

2 1/2 EL (mL)

#### Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

10 oz (284g)

#### Rosenkohl, Enden abgeschnitten und entsorgt

2 Tasse (165g)

#### Äpfel, gehackt

3/8 klein (Durchm. 2,75") (62g)

1. Hähnchenbrust mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Ca. 25 % des Öls in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen (das restliche Öl aufbewahren). Hähnchenbrust hinzufügen und etwa 5–10 Minuten pro Seite braten, bis das Innere nicht mehr rosa ist. Auf ein Schneidebrett legen und, sobald sie kühl genug ist, in mundgerechte Stücke schneiden. Beiseitestellen.
2. Rosenkohl dünn schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Äpfeln, Hähnchen und Walnüssen mischen (optional: Walnüsse 1–2 Minuten in einer Pfanne bei mittlerer Hitze rösten, um das nussige Aroma zu verstärken).
3. In einer kleinen Schüssel die Vinaigrette herstellen: Olivenöl, Apfelessig, Ahornsirup und eine Prise Salz/Pfeffer vermengen.
4. Vinaigrette über den Salat träufeln und servieren.

### Nektarine

2 Nektarine(n) - 140 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 2 Nektarine(n)

#### Nektarine, entkernt

2 mittel (≈6,4 cm Ø) (284g)

1. Nektarinenkern entfernen, in Scheiben schneiden und servieren.



## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Italienisch gebackener Tilapia

20 oz - 816 kcal ● 119g Protein ● 22g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Italienische Gewürzmischung

2 1/2 TL (9g)

#### Tilapia, roh

1 1/4 lbs (560g)

#### Zerdrückte Tomaten (Dose)

5/6 Dose (337g)

#### Öl

2 1/2 TL (mL)

#### Zwiebel, gehackt

5/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (92g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Italienische Gewürzmischung

5 TL (18g)

#### Tilapia, roh

2 1/2 lbs (1120g)

#### Zerdrückte Tomaten (Dose)

1 2/3 Dose (675g)

#### Öl

5 TL (mL)

#### Zwiebel, gehackt

1 2/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (183g)

1. Backofen auf 375 °F (190 °C) vorheizen. Öl in einer ofenfesten Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Zwiebel hinzufügen und etwa 8 Minuten kochen, bis sie weich und gebräunt ist.
2. Die Hälfte der Tomaten und die Hälfte der italienischen Kräuter unterrühren. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen. Den Tilapia auf die Mischung legen und die restlichen Tomaten und Kräuter über den Fisch geben. Noch eine Prise Salz und Pfeffer hinzufügen.
3. Die Pfanne in den Ofen geben und etwa 15 Minuten backen, bis der Fisch durchgegart ist. Dabei beobachten, damit er nicht übergart.

### Beilagensalat mit Rosenkohl, Apfel und Walnuss

380 kcal ● 6g Protein ● 29g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Ahornsirup

1/2 EL (mL)

#### Walnüsse

3 EL, gehackt (21g)

#### Apfelessig

1 TL (6g)

#### Olivöl

1 EL (mL)

#### Äpfel, gehackt

1/4 klein (Durchm. 2,75") (37g)

#### Rosenkohl, Enden abgeschnitten und entsorgt

1 Tasse (99g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Ahornsirup

1 EL (mL)

#### Walnüsse

6 EL, gehackt (42g)

#### Apfelessig

3/4 EL (11g)

#### Olivöl

2 1/4 EL (mL)

#### Äpfel, gehackt

1/2 klein (Durchm. 2,75") (74g)

#### Rosenkohl, Enden abgeschnitten und entsorgt

2 1/4 Tasse (198g)

1. Rosenkohl dünn schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Äpfeln und Walnüssen mischen (optional: Walnüsse in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten rösten, um ihr nussigeres Aroma zu verstärken).
2. In einer kleinen Schüssel die Vinaigrette herstellen: Olivenöl, Apfelessig, Ahornsirup und eine Prise Salz/Pfeffer vermengen.
3. Vinaigrette über den Salat träufeln und servieren.

## Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

### Keto frittiertes Hähnchen (low carb)

16 oz - 936 kcal ● 80g Protein ● 68g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 16 oz

**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.

### Tomaten-Avocado-Salat

313 kcal ● 4g Protein ● 24g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



**Zwiebel**

4 TL, fein gehackt (20g)

**Limettensaft**

4 TL (mL)

**Olivenöl**

1 TL (mL)

**Knoblauchpulver**

1/3 TL (1g)

**Salz**

1/3 TL (2g)

**schwarzer Pfeffer**

1/3 TL, gemahlen (1g)

**Avocados, gewürfelt**

2/3 Avocado(s) (134g)

**Tomaten, gewürfelt**

2/3 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (82g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt servieren.

## Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

---

### Gekochte Eier

2 Ei(s) - 139 kcal ● 13g Protein ● 10g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ei(er)**  
2 groß (100g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
6 groß (300g)

1. Hinweis: Vorgekochte Eier sind in vielen Supermärkten erhältlich, aber Sie können sie auch selbst aus rohen Eiern wie unten beschrieben zubereiten.
  2. Die Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken.
  3. Das Wasser zum Kochen bringen und weiterkochen, bis die Eier die gewünschte Garstufe erreicht haben. Typischerweise 6–7 Minuten ab dem Kochpunkt für weichgekochte Eier und 8–10 Minuten für hartgekochte Eier.
  4. Die Eier pellen, nach Geschmack würzen (Salz, Pfeffer, Sriracha sind gut) und essen.
- 

### Sonnenblumenkerne

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sonnenblumenkerne**  
1 oz (28g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Sonnenblumenkerne**  
3 oz (85g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### 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 3 Mahlzeiten:

**Banane**

3 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)  
(354g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

---

### Apfel

1 Apfel(s) - 105 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Äpfel**

1 mittel (Durchm. 3") (182g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Äpfel**

2 mittel (Durchm. 3") (364g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Thunfisch-Gurken-Häppchen

345 kcal ● 50g Protein ● 12g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Dosen-Thunfisch**

3 Päckchen (222g)

**Gurke, in Scheiben geschnitten**

3/4 Gurke (ca. 21 cm) (226g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Dosen-Thunfisch**

6 Päckchen (444g)

**Gurke, in Scheiben geschnitten**

1 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (452g)

1. Die Gurke in Scheiben schneiden und die Scheiben mit Thunfisch belegen.
  2. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
  3. Servieren.
-

## Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Skillet Blumenkohl-Tots

267 kcal ● 13g Protein ● 19g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Blumenkohl**

1 1/4 Tasse(n), zu Reis verarbeitet (160g)

**Ei(er)**

1 1/4 extra groß (70g)

**Öl**

2 1/2 TL (mL)

**Hot Sauce**

2 TL (mL)

**Knoblauch, gewürfelt**

1 1/4 TL (4g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Blumenkohl**

2 1/2 Tasse(n), zu Reis verarbeitet (320g)

**Ei(er)**

2 1/2 extra groß (140g)

**Öl**

5 TL (mL)

**Hot Sauce**

1 1/4 EL (mL)

**Knoblauch, gewürfelt**

2 1/2 TL (7g)

1. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und den Knoblauch anbraten, bis er weich und duftend ist.
2. Währenddessen in einer Schüssel den geriebenen Blumenkohl, das Ei und Salz und Pfeffer nach Geschmack vermengen. Sobald der Knoblauch fertig ist, diesen in die Schüssel geben und gut vermischen.
3. Das restliche Öl in die Pfanne geben. Mit den Händen die Blumenkohlmischung zu nuggetgroßen Formen formen. Die Mischung hält anfangs vielleicht nicht gut zusammen, wird beim Braten jedoch fester.
4. Die Nuggets ins Öl geben und ein paar Minuten braten, bis sie goldbraun sind. Wenden und weitere Minuten braten.
5. Mit etwas scharfer Sauce servieren.
6. Zum Aufbewahren: In einem luftdichten Behälter im Kühlschrank 1–2 Tage lagern. Vor dem Servieren vorsichtig in der Mikrowelle erwärmen.

### Sellerie mit Mandelbutter

200 kcal ● 7g Protein ● 16g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sellerie, roh**

2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

**Mandelbutter**

1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sellerie, roh**

4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)

**Mandelbutter**

2 oz (57g)

1. Sellerie putzen und auf gewünschte Länge schneiden.
2. Mandelbutter mittig auftragen.

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Kiwi

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

Ergibt 2 Kiwi

#### Kiwi

2 Frucht (138g)



1. Kiwi in Scheiben schneiden und servieren.

### Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl

1124 kcal ● 132g Protein ● 51g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



#### Öl

2 1/2 EL (mL)

#### Thymian, getrocknet

5 Prise, Blätter (1g)

#### Apfelessig

1 1/4 TL (mL)

**Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), in Würfel geschnitten**

10 oz (284g)

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, in Würfel geschnitten**

1 1/4 lbs (560g)

**Karotten, dünn in Scheiben geschnitten**

1 1/4 mittel (76g)

1. Die Hälfte des Öls in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Hähnchenwürfel mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen und braten, bis sie durchgegart und goldbraun sind.
2. Hähnchen mit gewürfelter Rote Bete und in Scheiben geschnittenen Karotten anrichten. Mit dem restlichen Öl, Essig, Thymian und etwas zusätzlichem Salz und Pfeffer beträufeln. Servieren.

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Mit gerösteter Paprika gefülltes Hähnchen

12 oz - 858 kcal ● 77g Protein ● 59g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hähnchenschenkel, ohne Knochen, mit Haut**

3/4 lbs (341g)

**Paprika**

4 Prise (1g)

**Öl**

1/2 EL (mL)

**geröstete rote Paprika, in dicke Streifen geschnitten**

1 Paprika(s) (70g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hähnchenschenkel, ohne Knochen, mit Haut**

1 1/2 lbs (681g)

**Paprika**

1 TL (2g)

**Öl**

1 EL (mL)

**geröstete rote Paprika, in dicke Streifen geschnitten**

2 Paprika(s) (140g)

1. Lockere mit den Fingern die Haut der Hähnchenschenkel vom Fleisch und stecke die gerösteten Paprika unter die Haut.
2. Würze das Hähnchen mit Paprika und Salz/Pfeffer (nach Geschmack).
3. Erhitze Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Lege das Hähnchen mit der Hautseite nach unten in die Pfanne und brate es 6 Minuten. Wende und brate weitere 5–7 Minuten, bis das Hähnchen vollständig durchgegart ist. Servieren.

### Geröstete Karotten

4 Karotte(s) - 211 kcal ● 3g Protein ● 10g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**

2 TL (mL)

**Karotten, in Scheiben geschnitten**

4 groß (288g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**

4 TL (mL)

**Karotten, in Scheiben geschnitten**

8 groß (576g)

1. Den Ofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
2. Die in Scheiben geschnittenen Karotten auf ein Backblech legen, mit Öl und einer Prise Salz vermengen. Gleichmäßig verteilen und etwa 30 Minuten rösten, bis sie weich sind. Servieren.

### Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

204 kcal ● 3g Protein ● 18g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Olivenöl**

1 1/4 EL (mL)

**Zucchini**

1 1/4 mittel (245g)

**Knoblauch, fein gehackt**

5/8 Zehe (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Olivenöl**

2 1/2 EL (mL)

**Zucchini**

2 1/2 mittel (490g)

**Knoblauch, fein gehackt**

1 1/4 Zehe (4g)

1. Einen Spiralschneider (Zoodler) oder einen Gemüseschäler mit Zähnen verwenden, um die Zucchini zu spiralisieren.
2. Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Knoblauch hinzufügen und 1–2 Minuten garen.
3. Die Zucchini-Nudeln hinzufügen und unter ständigem Wenden anbraten, bis sie weich, aber nicht matschig sind, etwa 5 Minuten.
4. Vom Herd nehmen und servieren.

---

## Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 essen

---

### Avocado-Apfel-Hähnchensalat

1237 kcal ● 92g Protein ● 74g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 21g Ballaststoffe



**Sellerie, roh**

1/4 Tasse, gehackt (28g)

**Olivenöl**

2 1/4 EL (mL)

**Knoblauchpulver**

1/2 TL (2g)

**Salz**

1/4 TL (2g)

**schwarzer Pfeffer**

1/4 TL, gemahlen (1g)

**Limettensaft**

3/4 EL (mL)

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

13 1/2 oz (383g)

**Avocados, gehackt**

1 Avocado(s) (226g)

**Äpfel, fein gehackt**

1 mittel (Durchm. 3") (205g)

1. Hähnchen würfeln und mit Salz und Pfeffer würzen.
  2. Eine Pfanne mit etwas Öl bei mittlerer Hitze erhitzen und die Hähnchenwürfel hinzufügen. Braten, bis das Hähnchen durchgegart ist, ca. 6–8 Minuten.
  3. Während das Hähnchen gart, Dressing zubereiten: Olivenöl, Limettensaft und Knoblauchpulver in einer kleinen Schüssel vermengen. Aufschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
  4. Alle Zutaten in einer großen Schüssel vermengen und gut durchmischen.
  5. Servieren.
-



## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

### Geröstete Cashewnüsse

1/4 Tasse(n) - 209 kcal ● 5g Protein ● 16g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/4 Tasse(n)

**Geröstete Cashews**  
4 EL (34g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Avocado-Thunfischsalat

1018 kcal ● 95g Protein ● 56g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



**Avocados**  
1 1/6 Avocado(s) (234g)  
**Limettensaft**  
3/4 EL (mL)  
**Salz**  
1/4 TL (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/4 TL (0g)  
**Gemischte Blattsalate**  
2 1/3 Tasse (70g)  
**Dosen-Thunfisch**  
2 1/3 Dose (401g)  
**Tomaten**  
9 1/3 EL, gehackt (105g)  
**Zwiebel, fein gehackt**  
5/8 klein (41g)

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 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Süßkartoffelpüree

275 kcal ● 5g Protein ● 0g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Süßkartoffeln

1 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang  
(315g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Süßkartoffeln

3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (630g)

1. Süßkartoffeln mit einer Gabel ein paar Mal einstechen, damit sie ablüften, und bei hoher Leistung etwa 5–10 Minuten in der Mikrowelle garen, bis die Süßkartoffel durchgehend weich ist. Zum leichten Abkühlen beiseitestellen.
2. Wenn sie kühl genug sind, die Schale entfernen und wegwerfen. Das Fruchtfleisch in eine kleine Schüssel geben und mit der Rückseite einer Gabel zu einem glatten Püree zerdrücken. Mit einer Prise Salz abschmecken und servieren.

### Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten

382 kcal ● 4g Protein ● 31g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

#### Olivenöl

2 1/4 EL (mL)

#### Tomaten

1 1/2 Pint, Kirschtomaten (447g)

#### Italienische Gewürzmischung

3/4 EL (8g)

#### Salz

1/4 EL (5g)

#### Knoblauch, fein gehackt

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### schwarzer Pfeffer

3 Prise, gemahlen (1g)

#### Olivenöl

1/4 Tasse (mL)

#### Tomaten

3 Pint, Kirschtomaten (894g)

#### Italienische Gewürzmischung

1 1/2 EL (16g)

#### Salz

1/2 EL (9g)

#### Knoblauch, fein gehackt

3 Zehe(n) (9g)

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.

### In der Pfanne gebratener Tilapia

16 oz - 596 kcal ● 90g Protein ● 26g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe





Für eine einzelne Mahlzeit:

**Olivenöl**  
4 TL (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/4 EL, gemahlen (2g)  
**Salz**  
1/4 EL (4g)  
**Tilapia, roh**  
16 oz (448g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Olivenöl**  
2 2/3 EL (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/2 EL, gemahlen (3g)  
**Salz**  
1/2 EL (8g)  
**Tilapia, roh**  
2 lbs (896g)

1. Tilapiafilets kalt abspülen und mit Papiertüchern trocken tupfen. Beide Seiten der Filets mit Salz und Pfeffer würzen.
  2. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen; den Tilapia im heißen Öl braten, bis der Fisch sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt, etwa 4 Minuten pro Seite. Sofort servieren.
-