

Meal Plan - 1000-Kalorien-Keto- und Intervallfasten-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 1 960 kcal ● 97g Protein (40%) ● 57g Fett (53%) ● 12g Kohlenhydrate (5%) ● 3g Ballaststoffe (1%)

Mittagessen

445 kcal, 23g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Käse-Stick

1 Stück- 83 kcal



Käsige Pfannenpizza

2 Pizza- 361 kcal

Abendessen

515 kcal, 74g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Mariniertes Hähnchenbrustfilet

10 oz- 353 kcal



Zucchini-Nudeln mit Bacon

163 kcal

Day 2 1021 kcal ● 114g Protein (45%) ● 58g Fett (51%) ● 10g Kohlenhydrate (4%) ● 2g Ballaststoffe (1%)

Mittagessen

505 kcal, 40g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Käse

2 oz- 229 kcal



Hähnchen-Cobb-Salat

277 kcal

Abendessen

515 kcal, 74g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Mariniertes Hähnchenbrustfilet

10 oz- 353 kcal



Zucchini-Nudeln mit Bacon

163 kcal

Day 3 988 kcal ● 66g Protein (27%) ● 74g Fett (67%) ● 11g Kohlenhydrate (5%) ● 4g Ballaststoffe (2%)

Mittagessen

505 kcal, 40g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Käse

2 oz- 229 kcal



Hähnchen-Cobb-Salat

277 kcal

Abendessen

485 kcal, 26g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Macadamianüsse

218 kcal



Einfacher Sardinensalat

265 kcal

Day 4

943 kcal ● 77g Protein (33%) ● 64g Fett (61%) ● 11g Kohlenhydrate (5%) ● 3g Ballaststoffe (1%)

Mittagessen

460 kcal, 51g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Ranch-Hähnchen

8 Unze(n)- 461 kcal

Abendessen

485 kcal, 26g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Macadamianüsse

218 kcal



Einfacher Sardinensalat

265 kcal

Day 5

1028 kcal ● 80g Protein (31%) ● 74g Fett (65%) ● 9g Kohlenhydrate (4%) ● 3g Ballaststoffe (1%)

Mittagessen

460 kcal, 51g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Ranch-Hähnchen

8 Unze(n)- 461 kcal

Abendessen

570 kcal, 29g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



Bacon & Ziegenkäse-Salat

568 kcal

Day 6

1048 kcal ● 91g Protein (35%) ● 72g Fett (62%) ● 6g Kohlenhydrate (2%) ● 4g Ballaststoffe (1%)

Mittagessen

480 kcal, 62g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Zucchini-Nudeln mit Bacon

163 kcal



Einfache Hähnchenbrust

8 oz- 317 kcal

Abendessen

570 kcal, 29g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



Bacon & Ziegenkäse-Salat

568 kcal

Day 7

959 kcal ● 85g Protein (35%) ● 62g Fett (58%) ● 11g Kohlenhydrate (5%) ● 5g Ballaststoffe (2%)

Mittagessen

480 kcal, 62g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Zucchini-Nudeln mit Bacon

163 kcal



Einfache Hähnchenbrust

8 oz- 317 kcal

Abendessen

480 kcal, 23g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Macadamianüsse

109 kcal



Cajun-Garnelen- und Wurstpfanne

295 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Käsestange
1 Stange (28g)
- ☐ Käse
6 oz (168g)
- ☐ hart gekochtes Ei
1 groß (50g)
- ☐ Blauschimmelkäse
2 EL (17g)
- ☐ Ziegenkäse
5 oz (142g)

Würste und Aufschnitt

- ☐ Pepperoni
8 Scheiben (16g)
- ☐ Schweinewurst, roh
1/2 Wurst (je ca. 113 g) (57g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Zwiebel
2 EL, fein gehackt (30g)
- ☐ Zucchini
2 1/2 mittel (490g)
- ☐ Tomaten
1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ schwarze Oliven
8 große Oliven (35g)

Andere

- ☐ Italienische Gewürzmischung
2 TL (7g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
11 1/2 Tasse (345g)
- ☐ Gekaufte Vinaigrette, beliebiger Geschmack
5 EL (mL)
- ☐ Ranch-Dressing-Mix
1/2 Päckchen (ca. 28 g) (14g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
3 1/2 lbs (1598g)

Fette und Öle

- ☐ Marinade
10 EL (mL)
- ☐ Ranch-Dressing
4 EL (mL)
- ☐ Öl
2 1/4 EL (mL)
- ☐ Olivenöl
5 TL (mL)
- ☐ Salatdressing
1 1/2 EL (mL)

Schweinefleischprodukte

- ☐ Speck, roh
5 Scheibe(n) (142g)
- ☐ bacon, gekocht
5 Scheibe(n) (50g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Macadamianüsse, geschält, geröstet
2 1/2 oz (71g)
- ☐ Sonnenblumenkerne
5 TL (20g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Sardinen, in Öl (Konserve)
2 Dose (184g)
- ☐ Garnelen, roh
2 oz (57g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Cajun-Gewürz
3 Prise (1g)

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Käse-Stick

1 Stück - 83 kcal ● 7g Protein ● 6g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1 Stück

Käsestange

1 Stange (28g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Käsige Pfannenzpizza

2 Pizza - 361 kcal ● 16g Protein ● 29g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 2 Pizza

Käse

1/2 Tasse, gerieben (54g)

Pepperoni

8 Scheiben (16g)

Zwiebel

2 EL, fein gehackt (30g)

schwarze Oliven

8 große Oliven (35g)

Italienische Gewürzmischung

2 TL (7g)

1. Eine Pfanne mit Antihaft-Spray einsprühen und bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen.
2. Den Käse kreisförmig in die Pfanne streuen. Mit einem Spatel die Ränder säubern und verstreute Käsereste wieder in den Kreis schieben.
3. Alle Beläge hinzufügen.
4. Genau beobachten und etwa 5 Minuten garen. Die Zeit variiert je nach Hitze, aber der Käse sollte oben blubbern und weich sein, während er unten knusprig ist und sich leicht als Ganzes lösen lässt.
5. Wenn fertig, auf einen Teller geben und sofort in Stücke schneiden.
6. Servieren!

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Käse

2 oz - 229 kcal ● 13g Protein ● 19g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Käse
2 oz (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Käse
4 oz (113g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Hähnchen-Cobb-Salat

277 kcal ● 27g Protein ● 17g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate
1 Tasse (30g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
2 1/2 oz (71g)
hart gekochtes Ei
1/2 groß (25g)
Blauschimmelkäse
1 EL (8g)
Gekaufte Vinaigrette, beliebiger Geschmack
1 EL (mL)
Speck, roh
1/2 Scheibe(n) (14g)
Tomaten, halbiert
2 EL Cherrytomaten (19g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate
2 Tasse (60g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
5 oz (142g)
hart gekochtes Ei
1 groß (50g)
Blauschimmelkäse
2 EL (17g)
Gekaufte Vinaigrette, beliebiger Geschmack
2 EL (mL)
Speck, roh
1 Scheibe(n) (28g)
Tomaten, halbiert
4 EL Cherrytomaten (37g)

1. Speck in einer Pfanne bei mittlerer Hitze braten, dabei gelegentlich wenden, 8–12 Minuten, bis er knusprig ist. Den Speck auf Küchenpapier abkühlen lassen und zerbröseln. Beiseitestellen.
2. Das Hähnchen mit Salz und Pfeffer würzen. In derselben Pfanne das Hähnchen 6–8 Minuten pro Seite braten, bis es durchgegart ist. Das Hähnchen auf ein Schneidebrett geben und, wenn es handhabbar ist, würfeln.
3. In einer Schüssel Greens, Hähnchen, hartgekochtes Ei, Cherrytomaten, Blauschimmelkäse und zerbröselten Speck kombinieren. Mit Vinaigrette beträufeln, gut vermengen und servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

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.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Zucchini-Nudeln mit Bacon

163 kcal ● 11g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zucchini
1/2 mittel (98g)
Speck, roh
1 Scheibe(n) (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zucchini
1 mittel (196g)
Speck, roh
2 Scheibe(n) (57g)

1. Einen Spiralschneider (Zoodler) oder einen Gemüseschäler mit Zähnen verwenden, um die Zucchini zu spiralisieren.
2. Den Bacon in einer Pfanne bei mittlerer Hitze braten.
3. Wenn der Bacon fertig ist, herausnehmen und klein hacken. Die Zucchini-Nudeln im Bacongeschmack anbraten und dabei ständig wenden, bis sie weich, aber nicht matschig sind, etwa 5 Minuten. Bacon untermischen.
4. Vom Herd nehmen und servieren.

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.
-

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 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.

Zucchini-Nudeln mit Bacon

163 kcal ● 11g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zucchini

1/2 mittel (98g)

Speck, roh

1 Scheibe(n) (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zucchini

1 mittel (196g)

Speck, roh

2 Scheibe(n) (57g)

1. Einen Spiralschneider (Zoodler) oder einen Gemüseschäler mit Zähnen verwenden, um die Zucchini zu spiralisieren.
2. Den Bacon in einer Pfanne bei mittlerer Hitze braten.
3. Wenn der Bacon fertig ist, herausnehmen und klein hacken. Die Zucchini-Nudeln im Bacongeschmack anbraten und dabei ständig wenden, bis sie weich, aber nicht matschig sind, etwa 5 Minuten. Bacon untermischen.
4. Vom Herd nehmen und servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Macadamianüsse

218 kcal ● 2g Protein ● 22g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Macadamianüsse, geschält, geröstet
1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Macadamianüsse, geschält, geröstet
2 oz (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Einfacher Sardinensalat

265 kcal ● 24g Protein ● 17g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate
1 1/2 Tasse (45g)
Gekaufte Vinaigrette, beliebiger Geschmack
1 1/2 EL (mL)
Sardinen, in Öl (Konserven), abgetropft
1 Dose (92g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate
3 Tasse (90g)
Gekaufte Vinaigrette, beliebiger Geschmack
3 EL (mL)
Sardinen, in Öl (Konserven), abgetropft
2 Dose (184g)

1. Lege einen Teller mit Blattsalat aus und gib Sardinen darauf. Beträufle alles mit Vinaigrette und serviere.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Bacon & Ziegenkäse-Salat

568 kcal ● 29g Protein ● 48g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate

2 1/2 Tasse (75g)

Ziegenkäse

2 1/2 oz (71g)

Olivenöl

2 1/2 TL (mL)

bacon, gekocht

2 1/2 Scheibe(n) (25g)

Sonnenblumenkerne

2 1/2 TL (10g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate

5 Tasse (150g)

Ziegenkäse

5 oz (142g)

Olivenöl

5 TL (mL)

bacon, gekocht

5 Scheibe(n) (50g)

Sonnenblumenkerne

5 TL (20g)

1. Bacon nach Packungsanweisung zubereiten und beiseitestellen.
2. In der Zwischenzeit Blattsalate, Sonnenblumenkerne, Ziegenkäse und Olivenöl vermengen.
3. Wenn der Bacon abgekühlt ist, darüber bröseln und servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

Macadamianüsse

109 kcal ● 1g Protein ● 11g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Macadamianüsse, geschält, geröstet

1/2 oz (14g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Cajun-Garnelen- und Wurstpfanne

295 kcal ● 21g Protein ● 22g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Öl
 1/4 EL (mL)
Cajun-Gewürz
 3 Prise (1g)
Garnelen, roh, geschält und entdarnt
 2 oz (57g)
Zucchini, in Scheiben geschnitten
 1/2 mittel (98g)
Schweinewurst, roh, in Scheiben geschnitten
 1/2 Wurst (je ca. 113 g) (57g)

1. Eine große Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und das Öl hinzufügen.
2. Zucchini in Scheiben schneiden, Cajun-Gewürz hinzufügen und gut vermengen, bis die Zucchini gleichmäßig bedeckt ist. Etwa 5 Minuten kochen, bis die Zucchini weich ist.
3. Die Wurst hinzugeben und braten, bis sie anfängt zu bräunen, aber noch nicht ganz durch ist.
4. Die Garnelen hinzufügen und weitere ca. 5 Minuten kochen, bis sie komplett rosa sind und die Wurst durchgegart ist.
5. Bei Bedarf mehr Cajun-Gewürz hinzufügen. Servieren.

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

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



Gemischte Blattsalate
 1 1/2 Tasse (45g)
Tomaten
 4 EL Cherrytomaten (37g)
Salatdressing
 1 1/2 EL (mL)

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