

Meal Plan - 1200 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 1160 kcal ● 100g Protein (34%) ● 76g Fett (59%) ● 11g Kohlenhydrate (4%) ● 10g Ballaststoffe (3%)

Mittagessen

600 kcal, 59g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Gemischte Nüsse

1/6 Tasse(n)- 163 kcal



Buffalo-Hähnchen-Romaine-Wrap

2 Wrap- 439 kcal

Abendessen

555 kcal, 41g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Keto frittiertes Hähnchen (low carb)

8 oz- 468 kcal



Geröstete Tomaten

1 1/2 Tomate(n)- 89 kcal

Day 2 1206 kcal ● 135g Protein (45%) ● 65g Fett (49%) ● 9g Kohlenhydrate (3%) ● 11g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

600 kcal, 59g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Gemischte Nüsse

1/6 Tasse(n)- 163 kcal



Buffalo-Hähnchen-Romaine-Wrap

2 Wrap- 439 kcal

Abendessen

605 kcal, 77g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Einfaches gebratenes Thunfischsteak

10 2/3 oz- 470 kcal



Brokkoli mit Butter

1 Tasse- 134 kcal

Day 3 1170 kcal ● 141g Protein (48%) ● 58g Fett (45%) ● 10g Kohlenhydrate (3%) ● 11g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

600 kcal, 71g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Einfacher gebratener Kabeljau

13 1/3 oz- 495 kcal



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

1 1/2 Tasse(n)- 105 kcal

Abendessen

570 kcal, 70g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

10 2/3 oz- 395 kcal



Tomaten-Avocado-Salat

176 kcal

Day 4 1170 kcal ● 123g Protein (42%) ● 68g Fett (52%) ● 9g Kohlenhydrate (3%) ● 7g Ballaststoffe (2%)

Mittagessen

600 kcal, 53g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Käse

2 1/2 oz- 286 kcal



Einfaches Putenhack

6 2/3 oz- 313 kcal

Abendessen

570 kcal, 70g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

10 2/3 oz- 395 kcal



Tomaten-Avocado-Salat

176 kcal

Day 5

1213 kcal ● 123g Protein (40%) ● 72g Fett (53%) ● 11g Kohlenhydrate (4%) ● 8g Ballaststoffe (3%)

Mittagessen

640 kcal, 80g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Geröstete Tomaten

2 Tomate(n)- 119 kcal



In der Pfanne gebratener Tilapia

14 oz- 521 kcal

Abendessen

575 kcal, 42g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Caesar-Hähnchenbrust

5 1/3 oz- 306 kcal



Brokkoli mit Butter

2 Tasse- 267 kcal

Day 6

1157 kcal ● 99g Protein (34%) ● 79g Fett (61%) ● 8g Kohlenhydrate (3%) ● 6g Ballaststoffe (2%)

Mittagessen

630 kcal, 55g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Brokkoli

1 Tasse(n)- 29 kcal



Langsam gebackener Lachs mit Zitrone und Thymian

9 oz- 603 kcal

Abendessen

525 kcal, 43g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Hähnchenschenkel mit Blauschimmelkäse-Füllung

1 Schenkel- 452 kcal



Einfache Zoodles

1/2 Zucchini- 73 kcal

Day 7

1157 kcal ● 99g Protein (34%) ● 79g Fett (61%) ● 8g Kohlenhydrate (3%) ● 6g Ballaststoffe (2%)

Mittagessen

630 kcal, 55g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Brokkoli

1 Tasse(n)- 29 kcal



Langsam gebackener Lachs mit Zitrone und Thymian

9 oz- 603 kcal

Abendessen

525 kcal, 43g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Hähnchenschenkel mit Blauschimmelkäse-Füllung

1 Schenkel- 452 kcal



Einfache Zoodles

1/2 Zucchini- 73 kcal

Nuss- und Samenprodukte

- Gemischte Nüsse
6 EL (50g)

Gewürze und Kräuter

- Salz
1/3 oz (9g)
- schwarzer Pfeffer
3 g (3g)
- Cajun-Gewürz
1/3 TL (1g)
- Zitronenpfeffer
4 TL (9g)
- Knoblauchpulver
3 Prise (1g)
- Thymian, getrocknet
1 g (1g)
- Paprika
2 Prise (1g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Frank's RedHot Sauce
1/3 Tasse (mL)
- Hot Sauce
1/2 EL (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- Römersalat
4 Blatt außen (112g)
- Tomaten
3 3/4 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (460g)
- Gefrorener Brokkoli
6 1/2 Tasse (592g)
- Zwiebel
1 1/2 EL, fein gehackt (23g)
- Zucchini
1 groß (323g)

Obst und Fruchtsäfte

- Avocados
1 1/2 Avocado(s) (285g)
- Limettensaft
1 1/2 EL (mL)
- Zitrone
3/4 groß (63g)

Fette und Öle

- Öl
2 oz (mL)
- Olivenöl
3 oz (mL)
- Caesar-Dressing
4 TL (20g)

Geflügelprodukte

- Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
2 2/3 lbs (1202g)
- Hackfleisch (Pute), roh
6 2/3 oz (189g)
- Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
2 Oberschenkel (340g)

Andere

- Hähnchenschenkel, mit Haut
1/2 lbs (227g)
- Schweineschwarten
1/4 oz (7g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- Gelbflossen-Thunfischsteaks, roh
2/3 lbs (302g)
- Kabeljau, roh
13 1/3 oz (378g)
- Tilapia, roh
14 oz (392g)
- Lachs
18 oz (510g)

Milch- und Eierprodukte

- Butter
3 EL (43g)
- Käse
2 1/2 oz (71g)
- Parmesan
4 TL (7g)
- Blauschimmelkäse
1 oz (28g)

Mittagessen 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.

Buffalo-Hähnchen-Romaine-Wrap

2 Wrap - 439 kcal ● 54g Protein ● 21g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz
1 1/3 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 1/3 Prise, gemahlen (0g)
Frank's RedHot Sauce
2 2/3 EL (mL)
Römersalat
2 Blatt außen (56g)
Avocados, gehackt
1/3 Avocado(s) (67g)
Öl
1 TL (mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gewürfelt
1/2 lbs (227g)
Tomaten, halbiert
2 2/3 EL Cherrytomaten (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz
1/3 TL (2g)
schwarzer Pfeffer
1/3 TL, gemahlen (1g)
Frank's RedHot Sauce
1/3 Tasse (mL)
Römersalat
4 Blatt außen (112g)
Avocados, gehackt
2/3 Avocado(s) (134g)
Öl
2 TL (mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gewürfelt
16 oz (454g)
Tomaten, halbiert
1/3 Tasse Cherrytomaten (50g)

1. (Hinweis: Frank's Original RedHot wird Paleo-Essern empfohlen, da es natürliche Zutaten verwendet. Jede scharfe Sauce funktioniert jedoch.)
2. Hähnchen würfeln und in einer Schüssel mit der scharfen Sauce, Salz und Pfeffer vermengen. Gut schwenken, damit alles bedeckt ist.
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
4. Hähnchen in die Pfanne geben und 7–10 Minuten braten, bis es durchgegart ist.
5. Wrap zusammenstellen: Ein Blatt Salat nehmen und mit Hähnchen, Tomaten und Avocado belegen.
6. Servieren.

Mittagessen 2 ↗

An Tag 3 essen

Einfacher gebratener Kabeljau

13 1/3 oz - 495 kcal ● 67g Protein ● 25g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 13 1/3 oz

Olivenöl
5 TL (mL)
Kabeljau, roh
13 1/3 oz (378g)

1. Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen.
Olivenöl über beide Seiten der Kabeljaufillets träufeln.
Beide Seiten der Filets mit Salz, Pfeffer und anderen gewünschten Gewürzen würzen.
Die Kabeljaufillets auf ein ausgelegtes oder eingefettetes Backblech legen und im Ofen 10–12 Minuten backen, bis der Fisch undurchsichtig ist und sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt. Die genaue Garzeit hängt von der Dicke der Filets ab. Servieren.

Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

1 1/2 Tasse(n) - 105 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Tasse(n)

schwarzer Pfeffer
3/4 Prise (0g)
Salz
3/4 Prise (0g)
Gefrorener Brokkoli
1 1/2 Tasse (137g)
Olivenöl
1/2 EL (mL)

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

Mittagessen 3 ↗

An Tag 4 essen

Käse

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



Ergibt 2 1/2 oz

Käse
2 1/2 oz (71g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Einfaches Putenhack

6 2/3 oz - 313 kcal ● 37g Protein ● 18g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 6 2/3 oz

Hackfleisch (Pute), roh
6 2/3 oz (189g)
Öl
1 TL (mL)

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

2. Servieren.

Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 essen

Geröstete Tomaten

2 Tomate(n) - 119 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 2 Tomate(n)

Öl
2 TL (mL)
Tomaten
2 klein, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (182g)

1. Den Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Tomaten der Länge nach durch den Stiel halbieren und mit Öl einreiben. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
3. 30–35 Minuten backen, bis sie weich sind. Servieren.

In der Pfanne gebratener Tilapia

14 oz - 521 kcal ● 79g Protein ● 22g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 14 oz

Olivenöl
3 1/2 TL (mL)
schwarzer Pfeffer
1/2 TL, gemahlen (1g)
Salz
1/2 TL (3g)
Tilapia, roh
14 oz (392g)

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.

Mittagessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Brokkoli

1 Tasse(n) - 29 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gefrorener Brokkoli

1 Tasse (91g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorener Brokkoli

2 Tasse (182g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Langsam gebackener Lachs mit Zitrone und Thymian

9 oz - 603 kcal ● 53g Protein ● 42g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Thymian, getrocknet

3 Prise, Blätter (0g)

Öl

1/2 EL (mL)

Lachs, mit Haut

1/2 lbs (255g)

Zitrone, in Spalten geschnitten

3/8 groß (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Thymian, getrocknet

1/4 EL, Blätter (1g)

Öl

1 EL (mL)

Lachs, mit Haut

18 oz (510g)

Zitrone, in Spalten geschnitten

3/4 groß (63g)

1. Den Ofen auf 275°F (135°C) vorheizen.
2. Ein tiefes Backblech mit gefetteter Aluminiumfolie auslegen.
3. Öl, Thymian und den Saft von 1/4 Zitrone in einer kleinen Schüssel mischen. Die Thymianmischung gleichmäßig über den Lachs streichen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Lachsfilets mit der Hautseite nach unten auf das Backblech legen.
5. Den Lachs backen, bis er in der Mitte gerade undurchsichtig ist, etwa 15–18 Minuten. Mit Zitronenspalten servieren.

Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

Keto frittiertes Hähnchen (low carb)

8 oz - 468 kcal ● 40g Protein ● 34g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

Hot Sauce

1/2 EL (mL)

Cajun-Gewürz

1/3 TL (1g)

Hähnchenschenkel, mit Haut

1/2 lbs (227g)

Schweineschwarten, zerdrückt

1/4 oz (7g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Zerstoßene Schweineschwarten in einer Schüssel mit dem Cajun-Gewürz vermischen.
3. Jedes Hähnchenteil rundum mit scharfer Sauce bestreichen.
4. Die Paniermischung aus Schweineschwarten auf allen Seiten der Hähnchenteile andrücken.
5. Das Hähnchen auf einem Rost in einem Backblech platzieren.
6. 40 Minuten garen oder bis es durch ist. Die Keulen kurz unter den Grill legen, um die Haut knusprig zu machen.

Geröstete Tomaten

1 1/2 Tomate(n) - 89 kcal ● 1g Protein ● 7g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Tomate(n)

Öl

1/2 EL (mL)

Tomaten

1 1/2 klein, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (137g)

1. Den Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Tomaten der Länge nach durch den Stiel halbieren und mit Öl einreiben. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
3. 30–35 Minuten backen, bis sie weich sind. Servieren.

Abendessen 2 ↗

An Tag 2 essen

Einfaches gebratenes Thunfischsteak

10 2/3 oz - 470 kcal ● 74g Protein ● 19g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 10 2/3 oz

Olivenöl

4 TL (mL)

Gelbflossen-Thunfischsteaks, roh

2/3 lbs (302g)

1. Beide Seiten der Steaks mit Olivenöl einreiben.\r\nBeide Seiten großzügig mit Salz, Pfeffer und weiteren gewünschten Gewürzen würzen.\r\nEine Pfanne auf hohe Hitze stellen. Wenn die Pfanne heiß ist, die Thunfischsteaks hinzufügen. Für selten bis medium-rare etwa 1–2 Minuten pro Seite anbraten. Falls Sie Thunfisch stärker durchgegart bevorzugen, die Steaks pro Seite 1–2 Minuten länger braten. Nicht zu lange garen, da Thunfisch sonst trocken werden kann.\r\nDen Thunfisch aus der Pfanne nehmen und 1–2 Minuten ruhen lassen.\r\nDen Thunfisch gegen die Faser aufschneiden und servieren.

Brokkoli mit Butter

1 Tasse - 134 kcal ● 3g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse

Salz

1/2 Prise (0g)

Gefrorener Brokkoli

1 Tasse (91g)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise (0g)

Butter

1 EL (14g)

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

Abendessen 3 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

10 2/3 oz - 395 kcal ● 68g Protein ● 13g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
2/3 lbs (299g)
Olivenöl
1 TL (mL)
Zitronenpfeffer
2 TL (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1 1/3 lbs (597g)
Olivenöl
2 TL (mL)
Zitronenpfeffer
4 TL (9g)

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.

Tomaten-Avocado-Salat

176 kcal ● 2g Protein ● 14g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zwiebel
3/4 EL, fein gehackt (11g)
Limettensaft
3/4 EL (mL)
Olivenöl
1/2 TL (mL)
Knoblauchpulver
1 1/2 Prise (1g)
Salz
1 1/2 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)
Avocados, gewürfelt
3/8 Avocado(s) (75g)
Tomaten, gewürfelt
3/8 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (46g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel
1 1/2 EL, fein gehackt (23g)
Limettensaft
1 1/2 EL (mL)
Olivenöl
1 TL (mL)
Knoblauchpulver
3 Prise (1g)
Salz
3 Prise (2g)
schwarzer Pfeffer
3 Prise, gemahlen (1g)
Avocados, gewürfelt
3/4 Avocado(s) (151g)
Tomaten, gewürfelt
3/4 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (92g)

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.

Abendessen 4 ↗

An Tag 5 essen

Caesar-Hähnchenbrust

5 1/3 oz - 306 kcal ● 36g Protein ● 17g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 5 1/3 oz

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1/3 lbs (151g)
Caesar-Dressing
4 TL (20g)
Parmesan
4 TL (7g)

1. Den Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen.
Caesar-Dressing in eine Auflaufform gießen, die groß genug ist, dass das Hähnchen einlagig hineinpasst.
Das Hähnchen in das Dressing legen und wenden, sodass es bedeckt ist.
20–25 Minuten backen, bis das Hähnchen durchgegart ist.
Die Form aus dem Ofen nehmen, den Grill auf hohe Stufe stellen, das Hähnchen mit Parmesan bestreuen und unter dem Grill 1–2 Minuten gratinieren, bis der Käse geschmolzen und goldbraun ist. Servieren.

Brokkoli mit Butter

2 Tasse - 267 kcal ● 6g Protein ● 23g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 2 Tasse

Salz

1 Prise (0g)

Gefrorener Brokkoli

2 Tasse (182g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Butter

2 EL (28g)

1. Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten.

2. Butter unterrühren, bis sie geschmolzen ist, und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Abendessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Hähnchenschenkel mit Blauschimmelkäse-Füllung

1 Schenkel - 452 kcal ● 41g Protein ● 32g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Blauschimmelkäse

1/2 oz (14g)

Thymian, getrocknet

1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

Olivenöl

3/8 TL (mL)

Paprika

1 Prise (0g)

Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh

1 Oberschenkel (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Blauschimmelkäse

1 oz (28g)

Thymian, getrocknet

3 Prise, gemahlen (1g)

Olivenöl

1/4 EL (mL)

Paprika

2 Prise (1g)

Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh

2 Oberschenkel (340g)

1. Blauschimmelkäse und Thymian in einer kleinen Schüssel vermengen.
2. Die Haut des Hähnchens lösen und die Käsemischung vorsichtig unter die Haut streichen, dabei darauf achten, die Haut nicht einzureißen. Die Haut leicht massieren, damit sich die Mischung gleichmäßig verteilt.
3. Paprika rundherum auf das Hähnchen streuen.
4. Das Öl in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Das Hähnchen mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und 5 Minuten braten. Wenden und weitere 5–7 Minuten braten, bis die Kerntemperatur 165 F (75 C) erreicht. Servieren.

Einfache Zoodles

1/2 Zucchini - 73 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zucchini

1/2 groß (162g)

Öl

1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zucchini

1 groß (323g)

Öl

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.