

# Meal Plan - 1300-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** 1250 kcal ● 86g Protein (27%) ● 89g Fett (64%) ● 15g Kohlenhydrate (5%) ● 10g Ballaststoffe (3%)

## Mittagessen

640 kcal, 26g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



**Zucchini-Nudeln mit Knoblauch**

245 kcal



**Pfeffersteak**

4 1/2 Unze(n)- 396 kcal

## Abendessen

610 kcal, 59g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



**Einfacher gebratener Kabeljau**

10 2/3 oz- 396 kcal



**Zuckerschoten mit Butter**

214 kcal

**Day 2** 1292 kcal ● 108g Protein (34%) ● 87g Fett (61%) ● 11g Kohlenhydrate (3%) ● 7g Ballaststoffe (2%)

## Mittagessen

680 kcal, 49g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



**Geröstete Tomaten**

1 Tomate(n)- 60 kcal



**Buffalo-Drumsticks**

10 2/3 oz- 622 kcal

## Abendessen

610 kcal, 59g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



**Einfacher gebratener Kabeljau**

10 2/3 oz- 396 kcal



**Zuckerschoten mit Butter**

214 kcal

**Day 3** 1298 kcal ● 91g Protein (28%) ● 95g Fett (66%) ● 15g Kohlenhydrate (5%) ● 4g Ballaststoffe (1%)

## Mittagessen

680 kcal, 49g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



**Geröstete Tomaten**

1 Tomate(n)- 60 kcal



**Buffalo-Drumsticks**

10 2/3 oz- 622 kcal

## Abendessen

615 kcal, 42g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



**Im Ofen gebackener Pesto-Lachs**

4 oz- 269 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat**

102 kcal



**Blumenkohlreis mit Speck**

1 1/2 Tasse- 245 kcal

**Day 4** 1253 kcal ● 103g Protein (33%) ● 82g Fett (59%) ● 16g Kohlenhydrate (5%) ● 9g Ballaststoffe (3%)

### Mittagessen

620 kcal, 63g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



#### Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

272 kcal



#### Würzige gegrillte Schweinekoteletts

1 1/2 Kotelett(s)- 350 kcal

### Abendessen

630 kcal, 40g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



#### Steak mit Schalotten-Sauce

6 oz Steak- 454 kcal



#### Brokkoli mit Butter

1 1/3 Tasse- 178 kcal

**Day 5** 1253 kcal ● 130g Protein (42%) ● 73g Fett (52%) ● 14g Kohlenhydrate (4%) ● 6g Ballaststoffe (2%)

### Mittagessen

620 kcal, 63g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



#### Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

272 kcal



#### Würzige gegrillte Schweinekoteletts

1 1/2 Kotelett(s)- 350 kcal

### Abendessen

630 kcal, 67g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



#### Einfache Hähnchenschenkel

12 oz- 510 kcal



#### Blumenkohlreis

2 Tasse(n)- 121 kcal

**Day 6** 1254 kcal ● 155g Protein (50%) ● 60g Fett (43%) ● 14g Kohlenhydrate (5%) ● 8g Ballaststoffe (3%)

### Mittagessen

640 kcal, 80g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



#### Hähnchenbrust mit Balsamico

12 oz- 473 kcal



#### In der Pfanne gebratene Zucchini

166 kcal

### Abendessen

615 kcal, 76g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



#### Cajun-Kabeljau

14 oz- 436 kcal



#### Brokkoli mit Butter

1 1/3 Tasse- 178 kcal

**Day 7** 1254 kcal ● 155g Protein (50%) ● 60g Fett (43%) ● 14g Kohlenhydrate (5%) ● 8g Ballaststoffe (3%)

### Mittagessen

640 kcal, 80g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



#### Hähnchenbrust mit Balsamico

12 oz- 473 kcal



#### In der Pfanne gebratene Zucchini

166 kcal

### Abendessen

615 kcal, 76g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



#### Cajun-Kabeljau

14 oz- 436 kcal



#### Brokkoli mit Butter

1 1/3 Tasse- 178 kcal



## Fette und Öle

- Olivenöl  
1/4 lbs (mL)
- Öl  
2 3/4 oz (mL)
- Salatdressing  
2 1/4 EL (mL)
- Balsamico-Vinaigrette  
6 EL (mL)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Zucchini  
7 mittel (1339g)
- Knoblauch  
2 1/2 Zehe (7g)
- Gefrorene Zuckerschoten  
2 2/3 Tasse (384g)
- Tomaten  
2 klein, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (182g)
- Schalotten  
3/8 Schalotte (43g)
- Gefrorener Brokkoli  
4 Tasse (364g)

## Milch- und Eierprodukte

- Butter  
1 Stange (106g)

## Gewürze und Kräuter

- Salz  
11 g (11g)
- Rosmarin, getrocknet  
1/4 EL (1g)
- schwarzer Pfeffer  
11 g (11g)
- Salbei  
1 Prise (0g)
- Thymian, getrocknet  
1 Prise, Blätter (0g)
- Würzsalz  
2 Prise (2g)
- Knoblauchpulver  
1 TL (3g)
- Oregano (getrocknet)  
1 TL, gemahlen (2g)
- Cajun-Gewürz  
3 EL (21g)

## Rindfleischprodukte

- Ribeye, roh  
1/4 lbs (128g)
- Sirloin-Steak, roh  
6 oz (170g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- Kabeljau, roh  
3 lbs (1398g)
- Lachs  
2/3 Filet(s) (je ca. 170 g) (113g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Frank's RedHot Sauce  
1/4 Tasse (mL)
- Pesto  
2 TL (11g)
- Gemüsebrühe (servierbereit)  
1/8 Tasse(n) (mL)

## Andere

- Hähnchenschenkel, mit Haut  
1 1/3 lbs (605g)
- Gemischte Blattsalate  
2 1/4 Tasse (68g)
- Gefrorener Blumenkohl  
3 1/2 Tasse (397g)
- Italienische Gewürzmischung  
1/4 EL (3g)

## Schweinefleischprodukte

- Speck, roh  
1 1/2 Scheibe(n) (43g)
- Kotelett (mit Knochen)  
3 Kotelett (534g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Sojasauce  
1/2 EL (mL)

## Geflügelprodukte

- Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut  
3/4 lbs (340g)
- Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
1 1/2 lbs (680g)

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

245 kcal ● 4g Protein ● 21g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



**Olivenöl**  
1 1/2 EL (mL)  
**Zucchini**  
1 1/2 mittel (294g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
3/4 Zehe (2g)

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.

### Pfeffersteak

4 1/2 Unze(n) - 396 kcal ● 23g Protein ● 33g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 4 1/2 Unze(n)

**Butter**  
1/2 EL (8g)  
**Salz**  
1 1/2 Prise (1g)  
**Ribeye, roh**  
1/4 lbs (128g)  
**Rosmarin, getrocknet**  
1 1/2 Prise (0g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 TL, gemahlen (3g)

1. Beide Seiten der Steaks mit Pfeffer und Rosmarin einreiben.
2. Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Steaks hinzufügen und bei mittelhoher Hitze 5–7 Minuten pro Seite für medium braten (oder bis zum gewünschten Gargrad).
3. Steaks aus der Pfanne nehmen und mit Salz bestreuen. Servieren.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Geröstete Tomaten

1 Tomate(n) - 60 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
1 TL (mL)  
**Tomaten**  
1 klein, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (91g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**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.

### Buffalo-Drumsticks

10 2/3 oz - 622 kcal ● 48g Protein ● 47g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Frank's RedHot Sauce**  
1 3/4 EL (mL)  
**Öl**  
1 TL (mL)  
**Salz**  
1 1/3 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 1/3 Prise, gemahlen (0g)  
**Hähnchenschenkel, mit Haut**  
2/3 lbs (302g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Frank's RedHot Sauce**  
1/4 Tasse (mL)  
**Öl**  
2 TL (mL)  
**Salz**  
1/3 TL (2g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/3 TL, gemahlen (1g)  
**Hähnchenschenkel, mit Haut**  
1 1/3 lbs (605g)

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.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

272 kcal ● 4g Protein ● 24g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Olivenöl**  
5 TL (mL)  
**Zucchini**  
1 2/3 mittel (327g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
5/6 Zehe (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Olivenöl**  
1/4 Tasse (mL)  
**Zucchini**  
3 1/3 mittel (653g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 2/3 Zehe (5g)

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.

### Würzige gegrillte Schweinekoteletts

1 1/2 Kotelett(s) - 350 kcal ● 59g Protein ● 12g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salbei**  
1/2 Prise (0g)  
**Öl**  
1/2 TL (mL)  
**Sojasauce**  
1/4 EL (mL)  
**Thymian, getrocknet**  
1/2 Prise, Blätter (0g)  
**Rosmarin, getrocknet**  
2 Prise (0g)  
**Würzsalz**  
1 Prise (1g)  
**Knoblauchpulver**  
1/2 Prise (0g)  
**Kotelett (mit Knochen)**  
1 1/2 Kotelett (267g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salbei**  
1 Prise (0g)  
**Öl**  
1 TL (mL)  
**Sojasauce**  
1/2 EL (mL)  
**Thymian, getrocknet**  
1 Prise, Blätter (0g)  
**Rosmarin, getrocknet**  
4 Prise (1g)  
**Würzsalz**  
2 Prise (2g)  
**Knoblauchpulver**  
1 Prise (0g)  
**Kotelett (mit Knochen)**  
3 Kotelett (534g)

1. Alle Zutaten außer den Koteletts mischen und mit einem kleinen Schneebesen gut verrühren.
2. Die Mischung auf die Koteletts pinseln und dann entweder:
  3. GRILL: die Koteletts beidseitig anbraten und anschließend bei niedrigerer Hitze weitergaren, etwa 30 Minuten oder bis durchgegart, dabei die Koteletts gelegentlich mit der Sauce bestreichen.
  4. ODER UNTER DEM GRILL: die Koteletts auf einen Grillrost etwa 12 cm (5") unter das Heizelement legen und etwa 12 Minuten pro Seite oder bis durchgegart grillen.

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Hähnchenbrust mit Balsamico

12 oz - 473 kcal ● 77g Protein ● 18g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
3/4 lbs (340g)  
**Balsamico-Vinaigrette**  
3 EL (mL)  
**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Italienische Gewürzmischung**  
3 Prise (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1 1/2 lbs (680g)  
**Balsamico-Vinaigrette**  
6 EL (mL)  
**Öl**  
1 EL (mL)  
**Italienische Gewürzmischung**  
1/4 EL (3g)

1. In einem verschließbaren Beutel Hähnchen, Balsamico-Vinaigrette und italienische Gewürze geben. Hähnchen mindestens 10 Minuten oder bis zu über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.
2. Öl in einer Grillpfanne oder Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Hähnchen aus der Marinade nehmen (Marinade verwerfen) und in die Pfanne legen. Je nach Dicke etwa 5–10 Minuten pro Seite garen, bis das Innere nicht mehr rosa ist. Servieren.

### In der Pfanne gebratene Zucchini

166 kcal ● 3g Protein ● 13g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zucchini**  
1 mittel (196g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/2 EL, gemahlen (3g)  
**Oregano (getrocknet)**  
4 Prise, gemahlen (1g)  
**Knoblauchpulver**  
4 Prise (2g)  
**Salz**  
4 Prise (3g)  
**Olivenöl**  
1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zucchini**  
2 mittel (392g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 EL, gemahlen (7g)  
**Oregano (getrocknet)**  
1 TL, gemahlen (2g)  
**Knoblauchpulver**  
1 TL (3g)  
**Salz**  
1 TL (6g)  
**Olivenöl**  
2 EL (mL)

1. Zucchini längs in vier oder fünf Scheiben schneiden.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl und Gewürze verquirlen.
3. Die Öl-Gewürz-Mischung auf beide Seiten der Zucchinischeiben auftragen.
4. Zucchini in einer erhitzten Pfanne 2–3 Minuten auf einer Seite anbraten. Dann wenden und auf der anderen Seite etwa eine Minute garen.
5. Servieren.

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Einfacher gebratener Kabeljau

10 2/3 oz - 396 kcal ● 54g Protein ● 20g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Olivenöl**  
4 TL (mL)  
**Kabeljau, roh**  
2/3 lbs (302g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Olivenöl**  
2 2/3 EL (mL)  
**Kabeljau, roh**  
1 1/3 lbs (604g)

1. Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen.  
Olivenöl über beide Seiten der Kabeljafilets trüfeln.  
Beide Seiten der Filets mit Salz, Pfeffer und anderen gewünschten Gewürzen würzen.  
Die Kabeljafilets 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.

### Zuckerschoten mit Butter

214 kcal ● 6g Protein ● 15g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise (0g)  
**Salz**  
1 Prise (0g)  
**Butter**  
4 TL (18g)  
**Gefrorene Zuckerschoten**  
1 1/3 Tasse (192g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise (0g)  
**Salz**  
2 Prise (1g)  
**Butter**  
2 2/3 EL (36g)  
**Gefrorene Zuckerschoten**  
2 2/3 Tasse (384g)

1. Zuckerschoten nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Mit Butter betrüfeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 3 essen

### Im Ofen gebackener Pesto-Lachs

4 oz - 269 kcal ● 24g Protein ● 19g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 4 oz

#### Lachs

2/3 Filet(s) (je ca. 170 g) (113g)

#### Pesto

2 TL (11g)

1. Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen. Ein mit Backpapier belegtes Backblech vorbereiten.
2. Pesto auf den Lachs streichen.
3. Den Lachs mit der Haut nach unten auf das Blech legen und etwa 15 Minuten im Ofen garen, bis er durch ist (Kerntemperatur 145°F (63°C)).

### Einfacher gemischter Blattsalat

102 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



#### Gemischte Blattsalate

2 1/4 Tasse (68g)

#### Salatdressing

2 1/4 EL (mL)

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

### Blumenkohlreis mit Speck

1 1/2 Tasse - 245 kcal ● 16g Protein ● 17g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Tasse

#### Speck, roh

1 1/2 Scheibe(n) (43g)

#### Gefrorener Blumenkohl

1 1/2 Tasse (170g)

1. Gefrorenen Blumenkohlreis und Speck nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Sobald beides fertig ist, Speck klein schneiden und zusammen mit eventuell ausgetretenem Speckfett unter den Blumenkohlreis mischen.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

## Abendessen 3 ↗

An Tag 4 essen

### Steak mit Schalotten-Sauce

6 oz Steak - 454 kcal ● 36g Protein ● 31g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 6 oz Steak

**Sirloin-Steak, roh**  
6 oz (170g)  
**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
1/8 Tasse(n) (mL)  
**Butter**  
1 TL (5g)  
**Öl**  
1 TL (mL)  
**Schalotten, fein gehackt**  
3/8 Schalotte (43g)

1. Steak rundherum mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Hälfte des Öls in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Steak hinzufügen und je nach gewünschtem Gargrad 4–8 Minuten pro Seite braten. Steak herausnehmen und zum Ruhren beiseitestellen.
3. Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und das restliche Öl sowie die Schalotten in die Pfanne geben. Etwa 2 Minuten rühren, bis sie leicht weich sind. Gemüsebrühe einrühren und 2–4 Minuten köcheln, bis die Brühe auf etwa die Hälfte reduziert ist. Hitze ausschalten und die Butter einrühren, bis sie geschmolzen ist.
4. Schalotten-Sauce über das Steak gießen und servieren.

### Brokkoli mit Butter

1 1/3 Tasse - 178 kcal ● 4g Protein ● 15g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/3 Tasse

**Salz**  
2/3 Prise (0g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
1 1/3 Tasse (121g)  
**schwarzer Pfeffer**  
2/3 Prise (0g)  
**Butter**  
4 TL (19g)

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

## Abendessen 4 ↗

An Tag 5 essen

### Einfache Hähnchenschenkel

12 oz - 510 kcal ● 65g Protein ● 28g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 12 oz

**Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut**

3/4 lbs (340g)

Öl

1/2 EL (mL)

1. Hähnchenschenkel mit Öl, Salz, Pfeffer und gewünschten Gewürzen einreiben.

2. Die Schenkel entweder in einer Pfanne oder Grillpfanne für 4–5 Minuten auf jeder Seite braten, bis sie innen nicht mehr rosa sind, oder den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen und etwa 20 Minuten backen, bis die Kerntemperatur 165°F (74°C) erreicht.

3. Servieren.

### Blumenkohlriss

2 Tasse(n) - 121 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 2 Tasse(n)

**Gefrorener Blumenkohl**

2 Tasse (227g)

Öl

2 TL (mL)

1. Blumenkohl gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.

2. Öl und etwas Salz und Pfeffer untermischen.

3. Servieren.

## Abendessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Cajun-Kabeljau

14 oz - 436 kcal ● 72g Protein ● 14g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Kabeljau, roh**  
14 oz (397g)  
**Cajun-Gewürz**  
1 1/2 EL (10g)  
**Öl**  
3/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kabeljau, roh**  
1 3/4 lbs (793g)  
**Cajun-Gewürz**  
3 EL (21g)  
**Öl**  
1 1/2 EL (mL)

1. Die Kabeljaufilets auf allen Seiten mit Cajun-Gewürz würzen.
2. In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen.
3. Den Kabeljau in die Pfanne geben und jede Seite 2–3 Minuten braten, bis er durchgegart und flockig ist.
4. Kurz ruhen lassen und servieren.

### Brokkoli mit Butter

1 1/3 Tasse - 178 kcal ● 4g Protein ● 15g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salz**  
2/3 Prise (0g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
1 1/3 Tasse (121g)  
**schwarzer Pfeffer**  
2/3 Prise (0g)  
**Butter**  
4 TL (19g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salz**  
1 1/3 Prise (1g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
2 2/3 Tasse (243g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 1/3 Prise (0g)  
**Butter**  
2 2/3 EL (38g)

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