

# Meal Plan - 1400-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** 1325 kcal ● 89g Protein (27%) ● 94g Fett (64%) ● 17g Kohlenhydrate (5%) ● 14g Ballaststoffe (4%)

## Mittagessen

650 kcal, 53g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Rinderbraten

330 kcal



Einfach angebratener Spinat

199 kcal



Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

122 kcal

## Abendessen

675 kcal, 36g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



Italienische Wurst

2 Stück- 514 kcal



Butteriger Spinat-Blumenkohl-„Mince“

2 1/2 Tasse(n)- 160 kcal

**Day 2** 1376 kcal ● 98g Protein (29%) ● 98g Fett (64%) ● 15g Kohlenhydrate (4%) ● 11g Ballaststoffe (3%)

## Mittagessen

700 kcal, 62g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Schweinekoteletts mit Koriander- und Kreuzkümmel-Rub

1 1/2 Kotelett(s)- 642 kcal



Gekochte Paprika

1/2 Paprika- 60 kcal

## Abendessen

675 kcal, 36g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



Italienische Wurst

2 Stück- 514 kcal



Butteriger Spinat-Blumenkohl-„Mince“

2 1/2 Tasse(n)- 160 kcal

**Day 3** 1372 kcal ● 170g Protein (49%) ● 67g Fett (44%) ● 16g Kohlenhydrate (5%) ● 7g Ballaststoffe (2%)

## Mittagessen

660 kcal, 91g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Mariniertes Hähnchenbrustfilet

14 oz- 495 kcal



Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

163 kcal

## Abendessen

715 kcal, 79g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Einfache Hähnchenbrust

12 oz- 476 kcal



Geröstete Tomaten

4 Tomate(n)- 238 kcal

**Day 4** 1372 kcal ● 170g Protein (49%) ● 67g Fett (44%) ● 16g Kohlenhydrate (5%) ● 7g Ballaststoffe (2%)

### Mittagessen

660 kcal, 91g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



#### Mariniertes Hähnchenbrustfilet

14 oz- 495 kcal



#### Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

163 kcal

### Abendessen

715 kcal, 79g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



#### Einfache Hähnchenbrust

12 oz- 476 kcal



#### Geröstete Tomaten

4 Tomate(n)- 238 kcal

**Day 5** 1392 kcal ● 143g Protein (41%) ● 86g Fett (56%) ● 8g Kohlenhydrate (2%) ● 3g Ballaststoffe (1%)

### Mittagessen

655 kcal, 80g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



#### Slow-Cooker Kräuterhähnchen

10 2/3 oz- 393 kcal



#### Kässige Zucchini-Nudeln

262 kcal

### Abendessen

740 kcal, 63g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



#### Hähnchenschenkel mit Blauschimmelkäse-Füllung

1 1/2 Schenkel- 678 kcal



#### Geröstete Tomaten

1 Tomate(n)- 60 kcal

**Day 6** 1355 kcal ● 157g Protein (46%) ● 76g Fett (50%) ● 8g Kohlenhydrate (2%) ● 4g Ballaststoffe (1%)

### Mittagessen

700 kcal, 54g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



#### Buffalo-Drumsticks

12 oz- 700 kcal

### Abendessen

655 kcal, 103g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



#### Gedünstete Paprika und Zwiebeln

63 kcal



#### Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

16 oz- 592 kcal

**Day 7** 1355 kcal ● 157g Protein (46%) ● 76g Fett (50%) ● 8g Kohlenhydrate (2%) ● 4g Ballaststoffe (1%)

### Mittagessen

700 kcal, 54g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



#### Buffalo-Drumsticks

12 oz- 700 kcal

### Abendessen

655 kcal, 103g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



#### Gedünstete Paprika und Zwiebeln

63 kcal



#### Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

16 oz- 592 kcal

## Rindfleischprodukte

- Rinderbraten aus Oberschale  
1/4 Braten (190g)

## Fette und Öle

- Öl  
3 1/4 oz (mL)
- Olivenöl  
7 EL (mL)
- Marinade  
14 EL (mL)

## Gewürze und Kräuter

- schwarzer Pfeffer  
1/8 oz (2g)
- Salz  
1 TL (6g)
- Gemahlener Kreuzkümmel  
3/4 EL (5g)
- gemahlener Koriander  
3/4 EL (4g)
- Basilikum, getrocknet  
1 1/2 Prise, Blätter (0g)
- Thymian, getrocknet  
1/2 g (1g)
- Knoblauchpulver  
1/3 TL (1g)
- Paprika  
4 Prise (1g)
- Zitronenpfeffer  
2 EL (14g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- frischer Spinat  
10 1/2 Tasse(n) (315g)
- Knoblauch  
9 1/2 Zehe(n) (29g)
- Zucchini  
3 1/4 mittel (637g)
- Paprika  
1 1/2 groß (246g)
- Tomaten  
9 klein, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (819g)
- Zwiebel  
1/2 mittel ( $\approx 6,4$  cm Ø) (55g)

## Andere

- Italienische Schweinewurst, roh  
4 Stück (430g)
- gefrorener Blumenkohlkreis  
5 Tasse, gefroren (530g)
- Hähnchenschenkel, mit Haut  
1 1/2 lbs (680g)

## Milch- und Eierprodukte

- Butter  
5 TL (24g)
- Parmesan  
1/2 EL (3g)
- Käse  
6 EL, gerieben (42g)
- Blauschimmelkäse  
3/4 oz (21g)

## Schweinefleischprodukte

- Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh  
1 1/2 Kotelett (278g)

## Geflügelprodukte

- Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
6 lbs (2654g)
- Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh  
1 1/2 Oberschenkel (255g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Frank's RedHot Sauce  
4 EL (mL)

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Rinderbraten

330 kcal ● 44g Protein ● 17g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



#### Rinderbraten aus Oberschale

1/4 Braten (190g)

Öl

1/4 EL (mL)

1. Heize den Ofen auf 350°F (180°C) vor.
2. Bestreiche das Rind mit Öl und würze es mit etwas Salz und Pfeffer. Lege es auf ein Bratblech und backe es etwa 30–40 Minuten, bis es den gewünschten Gargrad erreicht hat (medium rare = 130–135°F (54–57°C)).
3. Schneide auf und serviere.

### Einfach angebratener Spinat

199 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



#### schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Salz

2 Prise (2g)

Olivenöl

1 EL (mL)

frischer Spinat

8 Tasse(n) (240g)

Knoblauch, gewürfelt

1 Zehe (3g)

1. Öl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen.
2. Knoblauch hinzufügen und ein bis zwei Minuten sautieren, bis er duftet.
3. Bei hoher Hitze Spinat, Salz und Pfeffer hinzufügen und schnell umrühren, bis der Spinat zusammengefalten ist.
4. Servieren.

### Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

122 kcal ● 2g Protein ● 11g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



**Olivenöl**  
3/4 EL (mL)  
**Zucchini**  
3/4 mittel (147g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
3/8 Zehe (1g)

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.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 essen

### Schweinekoteletts mit Koriander- und Kreuzkümmel-Rub

1 1/2 Kotelett(s) - 642 kcal ● 62g Protein ● 41g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Kotelett(s)

**Salz**  
3 Prise (2g)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
3/4 EL (5g)  
**gemahlener Koriander**  
3/4 EL (4g)  
**Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh**  
1 1/2 Kotelett (278g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 1/2 Prise (0g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
2 1/4 Zehe(n) (7g)  
**Olivenöl, geteilt**  
1 1/2 EL (mL)

1. Salz, Kreuzkümmel, Koriander, Knoblauch und die Hälfte des Olivenöls zu einer Paste verrühren.\r\nDie Schweinekoteletts mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Paste einreiben.\r\nDas restliche Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Koteletts je Seite etwa 5 Minuten braten, bis eine Kerntemperatur von 145 °F (63 °C) erreicht ist. Servieren.

### Gekochte Paprika

1/2 Paprika - 60 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Paprika

**Öl**

1 TL (mL)

**Paprika, entkernt und in Streifen geschnitten**

1/2 groß (82g)

1. Herd: Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Paprikastreifen hinzufügen und 5–10 Minuten kochen, bis sie weich sind.

2. Ofen: Ofen auf 425°F (220°C) vorheizen. Paprikastreifen mit Öl vermengen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Etwa 20–25 Minuten rösten, bis sie weich sind.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Mariniertes Hähnchenbrustfilet

14 oz - 495 kcal ● 88g Protein ● 15g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

14 oz (392g)

**Marinade**

1/2 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1 3/4 lbs (784g)

**Marinade**

14 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 Knoblauch

163 kcal ● 3g Protein ● 14g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Olivenöl**  
1 EL (mL)  
**Zucchini**  
1 mittel (196g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1/2 Zehe (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Olivenöl**  
2 EL (mL)  
**Zucchini**  
2 mittel (392g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 Zehe (3g)

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.

---

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 essen

---

### Slow-Cooker Kräuterhähnchen

10 2/3 oz - 393 kcal ● 68g Protein ● 13g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 10 2/3 oz

**Basilikum, getrocknet**  
1 1/3 Prise, Blätter (0g)  
**Thymian, getrocknet**  
1 1/3 Prise, Blätter (0g)  
**Knoblauchpulver**  
1/3 TL (1g)  
**Paprika**  
1/3 TL (1g)  
**Öl**  
1 TL (mL)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
2/3 lbs (302g)

1. Hinweis: Dieses Rezept kann auch in der Pfanne oder im Ofen zubereitet werden, wobei das Hähnchen eventuell nicht ganz so zart wird. Für die Pfanne das gewürzte Hähnchen bei mittlerer Hitze auf jeder Seite etwa 6–8 Minuten garen, bis es durchgegart ist. Im Ofen bei 190 °C (375 °F) 25–30 Minuten backen oder bis das Hähnchen innen nicht mehr rosa ist.
2. Alle Zutaten zusammen mit etwas Salz und Pfeffer in den Slow Cooker geben.
3. Öl und Gewürze gleichmäßig über das Hähnchen einreiben.
4. Abdecken und auf hoher Stufe 3–4 Stunden oder auf niedriger Stufe 6–8 Stunden garen, bis das Hähnchen vollständig durchgegart ist.
5. Nach dem Garen das Hähnchen 10 Minuten ruhen lassen. Mit zwei Gabeln in Scheiben schneiden oder zerflücken und servieren.

---

## Käseige Zucchini-Nudeln

262 kcal ● 12g Protein ● 22g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



**Zucchini**  
1/2 mittel (98g)  
**Olivenöl**  
1/2 EL (mL)  
**Parmesan**  
1/2 EL (3g)  
**Käse**  
6 EL, gerieben (42g)

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

## Mittagessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Buffalo-Drumsticks

12 oz - 700 kcal ● 54g Protein ● 53g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Frank's RedHot Sauce**  
2 EL (mL)  
**Öl**  
1 TL (mL)  
**Salz**  
1 1/2 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)  
**Hähnchenschenkel, mit Haut**  
3/4 lbs (340g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Frank's RedHot Sauce**  
4 EL (mL)  
**Öl**  
3/4 EL (mL)  
**Salz**  
3 Prise (2g)  
**schwarzer Pfeffer**  
3 Prise, gemahlen (1g)  
**Hähnchenschenkel, mit Haut**  
1 1/2 lbs (680g)

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.

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Italienische Wurst

2 Stück - 514 kcal ● 28g Protein ● 42g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Italienische Schweinewurst, roh**  
2 Stück (215g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Italienische Schweinewurst, roh**  
4 Stück (430g)

1. Pfanne: Wurst in eine Pfanne legen und Wasser bis zu einer Tiefe von  $\frac{1}{2}$ " (ca. 1,3 cm) hinzufügen. Zum Köcheln bringen und abdecken. 12 Minuten köcheln lassen. Deckel entfernen und weiterköcheln, bis das Wasser verdampft ist und die Wurst bräunt. Ofen: Wurst auf ein mit Folie ausgelegtes Backblech legen. In den kalten Ofen stellen und die Temperatur auf 350°F (180°C) einstellen. 25–35 Minuten backen oder bis sie innen nicht mehr rosa ist.

### Butteriger Spinat-Blumenkohl-„Mince“

2 1/2 Tasse(n) - 160 kcal ● 8g Protein ● 10g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Butter**  
2 1/2 TL (12g)  
**gefrorener Blumenkohlriss**  
2 1/2 Tasse, gefroren (265g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
2 1/2 Zehe (7g)  
**frischer Spinat, grob gehackt**  
1 1/4 Tasse(n) (37g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Butter**  
5 TL (24g)  
**gefrorener Blumenkohlriss**  
5 Tasse, gefroren (530g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
5 Zehe (15g)  
**frischer Spinat, grob gehackt**  
2 1/2 Tasse(n) (75g)

1. Blumenkohlriss gemäß Packungsangabe zubereiten.
2. In der Zwischenzeit Spinat und Knoblauch fein hacken.
3. Wenn der Blumenkohlriss fertig und noch heiß ist, Spinat, Knoblauch, Butter sowie etwas Salz und Pfeffer hinzufügen. Gut vermengen, bis die Butter geschmolzen ist.
4. Servieren.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Einfache Hähnchenbrust

12 oz - 476 kcal ● 76g Protein ● 19g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
3/4 lbs (336g)  
**Öl**  
3/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1 1/2 lbs (672g)  
**Öl**  
1 1/2 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.

### Geröstete Tomaten

4 Tomate(n) - 238 kcal ● 3g Protein ● 19g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
4 TL (mL)  
**Tomaten**  
4 klein, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (364g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
2 2/3 EL (mL)  
**Tomaten**  
8 klein, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (728g)

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 3 ↗

An Tag 5 essen

### Hähnchenschenkel mit Blauschimmelkäse-Füllung

1 1/2 Schenkel - 678 kcal ● 62g Protein ● 47g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Schenkel

**Blauschimmelkäse**  
3/4 oz (21g)  
**Thymian, getrocknet**  
1/4 TL, gemahlen (0g)  
**Olivenöl**  
1/2 TL (mL)  
**Paprika**  
1 1/2 Prise (0g)  
**Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh**  
1 1/2 Oberschenkel (255g)

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 einzurießen. 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.

### Geröstete Tomaten

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



Ergibt 1 Tomate(n)

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

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 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Gedünstete Paprika und Zwiebeln

63 kcal ● 1g Protein ● 4g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl  
1/4 EL (mL)  
**Zwiebel, in Scheiben geschnitten**  
1/4 mittel ( $\approx$ 6,4 cm Ø) (28g)  
**Paprika, in Streifen geschnitten**  
1/2 groß (82g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl  
1/2 EL (mL)  
**Zwiebel, in Scheiben geschnitten**  
1/2 mittel ( $\approx$ 6,4 cm Ø) (55g)  
**Paprika, in Streifen geschnitten**  
1 groß (164g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Paprika und Zwiebel hinzufügen und etwa 15–20 Minuten braten, bis das Gemüse weich ist.
2. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und servieren.

### Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

16 oz - 592 kcal ● 102g Protein ● 19g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1 lbs (448g)  
**Olivenöl**  
1/2 EL (mL)  
**Zitronenpfeffer**  
1 EL (7g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
2 lbs (896g)  
**Olivenöl**  
1 EL (mL)  
**Zitronenpfeffer**  
2 EL (14g)

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.