

Meal Plan - 1600-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 1567 kcal ● 180g Protein (46%) ● 81g Fett (46%) ● 20g Kohlenhydrate (5%) ● 10g Ballaststoffe (3%)

Mittagessen

785 kcal, 120g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Brokkoli

2 1/2 Tasse(n)- 73 kcal



Einfache Hähnchenbrust

18 oz- 714 kcal

Abendessen

780 kcal, 60g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



Hähnchenwurst

4 Stück- 508 kcal



Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

272 kcal

Day 2 1547 kcal ● 111g Protein (29%) ● 111g Fett (65%) ● 17g Kohlenhydrate (4%) ● 8g Ballaststoffe (2%)

Mittagessen

785 kcal, 52g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 58g Fett



Sonnenblumenkerne

271 kcal



Rotisserie-Hähnchen & Tomatensalat

514 kcal

Abendessen

765 kcal, 59g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



Brokkoli

1 Tasse(n)- 29 kcal



Kässiger Knoblauch-Lachs

734 kcal

Day 3 1544 kcal ● 126g Protein (33%) ● 104g Fett (61%) ● 15g Kohlenhydrate (4%) ● 12g Ballaststoffe (3%)

Mittagessen

785 kcal, 52g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 58g Fett



Sonnenblumenkerne

271 kcal



Rotisserie-Hähnchen & Tomatensalat

514 kcal

Abendessen

760 kcal, 74g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Einfache Hähnchenschenkel

12 oz- 510 kcal



Einfach angebratener Spinat

249 kcal

Day 4 1602 kcal ● 166g Protein (42%) ● 95g Fett (53%) ● 11g Kohlenhydrate (3%) ● 9g Ballaststoffe (2%)

Mittagessen

845 kcal, 93g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



Überbackener Tilapia
16 oz- 680 kcal



Zucchini-Nudeln mit Knoblauch
163 kcal

Abendessen

760 kcal, 74g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Einfache Hähnchenschenkel
12 oz- 510 kcal



Einfach angebratener Spinat
249 kcal

Day 5 1612 kcal ● 74g Protein (18%) ● 131g Fett (73%) ● 18g Kohlenhydrate (4%) ● 17g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

840 kcal, 39g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 70g Fett



Pekannüsse
1/2 Tasse- 366 kcal



Lachs-Salat-Romaine-Wrap
472 kcal

Abendessen

775 kcal, 34g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 61g Fett



Käsiges Zucchini-Nudeln
655 kcal



Knoblauch-Collard Greens
119 kcal

Day 6 1567 kcal ● 107g Protein (27%) ● 115g Fett (66%) ● 20g Kohlenhydrate (5%) ● 8g Ballaststoffe (2%)

Mittagessen

780 kcal, 34g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 65g Fett



Italienische Wurst
2 Stück- 514 kcal



Brokkoli mit Butter
2 Tasse- 267 kcal

Abendessen

785 kcal, 73g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



Zucchini-Nudeln mit Bacon
325 kcal



Ranch-Hähnchen
8 Unze(n)- 461 kcal

Day 7 1567 kcal ● 107g Protein (27%) ● 115g Fett (66%) ● 20g Kohlenhydrate (5%) ● 8g Ballaststoffe (2%)

Mittagessen

780 kcal, 34g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 65g Fett



Italienische Wurst
2 Stück- 514 kcal



Brokkoli mit Butter
2 Tasse- 267 kcal

Abendessen

785 kcal, 73g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



Zucchini-Nudeln mit Bacon
325 kcal



Ranch-Hähnchen
8 Unze(n)- 461 kcal

Gemüse und Gemüseprodukte

- Gefrorener Brokkoli
7 1/2 Tasse (683g)
- Zucchini
6 mittel (1160g)
- Knoblauch
6 Zehe(n) (18g)
- Gurke
1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)
- Tomaten
1 groß, ganz ($\varnothing \approx 7,6$ cm) (182g)
- frischer Spinat
20 Tasse(n) (600g)
- Zwiebel
1 1/2 EL, fein gehackt (23g)
- Sellerie, roh
1 1/2 Stiel, klein (12,5 cm) (26g)
- Römersalat
3 Blatt außen (84g)
- Grünkohl (Collard Greens)
6 oz (170g)

Geflügelprodukte

- Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
2 lbs (952g)
- Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut
1 1/2 lbs (680g)

Fette und Öle

- Öl
1/4 Tasse (mL)
- Olivenöl
5 oz (mL)
- Mayonnaise
3 EL (mL)
- Ranch-Dressing
4 EL (mL)

Würste und Aufschnitt

- Hähnchenwurst, gekocht
4 Wurst (336g)

Nuss- und Samenprodukte

- Sonnenblumenkerne
3 oz (85g)
- Pekannüsse
1/2 Tasse, Hälften (50g)

Andere

- Rotisserie-Hähnchen, gekocht
3/4 lbs (340g)
- Italienische Schweinewurst, roh
4 Stück (430g)
- Ranch-Dressing-Mix
1/2 Päckchen (ca. 28 g) (14g)

Obst und Fruchtsäfte

- Zitronensaft
1 1/3 fl oz (mL)

Milch- und Eierprodukte

- Parmesan
1 1/2 oz (39g)
- Käse
1 Tasse, gerieben (106g)
- Butter
4 EL (57g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- Lachs
1/2 lbs (227g)
- Tilapia, roh
1 lbs (448g)
- Lachs aus der Dose
1 1/2 Dose(n) 5 oz (nicht abgetropft) (213g)

Gewürze und Kräuter

- frischer Basilikum
2 Blätter (1g)
- schwarzer Pfeffer
3 g (3g)
- Salz
1/3 oz (9g)

Schweinefleischprodukte

- Speck, roh
4 Scheibe(n) (113g)

Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

Brokkoli

2 1/2 Tasse(n) - 73 kcal ● 7g Protein ● 0g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/2 Tasse(n)

Gefrorener Brokkoli
2 1/2 Tasse (228g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Einfache Hähnchenbrust

18 oz - 714 kcal ● 113g Protein ● 29g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 18 oz

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

18 oz (504g)

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 zurück behalten.
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.

Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

Sonnenblumenkerne

271 kcal ● 13g Protein ● 21g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sonnenblumenkerne
1 1/2 oz (43g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne
3 oz (85g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Rotisserie-Hähnchen & Tomatensalat

514 kcal ● 40g Protein ● 37g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Rotisserie-Hähnchen, gekocht
6 oz (170g)
Olivenöl
1 EL (mL)
Zitronensaft
1 TL (mL)
Gurke, in Scheiben geschnitten
1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)
Tomaten, in Spalten geschnitten
1/2 groß, ganz ($\varnothing \approx 7,6$ cm) (91g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Rotisserie-Hähnchen, gekocht
3/4 lbs (340g)
Olivenöl
2 EL (mL)
Zitronensaft
2 TL (mL)
Gurke, in Scheiben geschnitten
1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)
Tomaten, in Spalten geschnitten
1 groß, ganz ($\varnothing \approx 7,6$ cm) (182g)

1. Hähnchenfleisch in eine Schüssel geben und mit zwei Gabeln zerpfücken.
2. Hähnchen zusammen mit Tomaten und Gurke anrichten.
3. Mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Mittagessen 3 ↗

An Tag 4 essen

Überbackener Tilapia

16 oz - 680 kcal ● 90g Protein ● 35g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 16 oz

Zitronensaft

1 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

4 Prise, gemahlen (1g)

Tilapia, roh

1 lbs (448g)

Olivenöl

2 EL (mL)

Salz

4 Prise (3g)

1. Grill des Ofens vorheizen. Grillblech einfetten oder mit Aluminiumfolie auslegen.
2. Tilapia mit Olivenöl bestreichen und mit Zitronensaft beträufeln.
3. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Filets in einer einzigen Lage auf das vorbereitete Blech legen.
5. Einige Zentimeter unter der Hitze 2–3 Minuten grillen. Filets wenden und weitergrillen, bis der Fisch sich leicht mit einer Gabel löst, ca. 2 Minuten.

Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

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



Olivenöl

1 EL (mL)

Zucchini

1 mittel (196g)

Knoblauch, fein gehackt

1/2 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.

Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 essen

Pekannüsse

1/2 Tasse - 366 kcal ● 5g Protein ● 36g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse

Pekannüsse

1/2 Tasse, Hälften (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Lachs-Salat-Romaine-Wrap

472 kcal ● 35g Protein ● 34g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Lachs aus der Dose

1 1/2 Dose(n) 5 oz (nicht abgetropft) (213g)

Mayonnaise

3 EL (mL)

Zwiebel

1 1/2 EL, fein gehackt (23g)

Sellerie, roh, gewürfelt

1 1/2 Stiel, klein (12,5 cm) (26g)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise (0g)

Römersalat

3 Blatt außen (84g)

1. Lachs abtropfen lassen und Flüssigkeit entsorgen.
2. Lachs mit allen anderen Zutaten außer den Romana-Blättern in einer kleinen Schüssel vermengen. Gut mischen.
3. Die Lachsmischung längs nahe am Rand jedes Romana-Blattes platzieren.
4. Aufrollen, um den Wrap zu formen.
5. Servieren.

Mittagessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 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.

Brokkoli mit Butter

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz
1 Prise (0g)
Gefrorener Brokkoli
2 Tasse (182g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)
Butter
2 EL (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz
2 Prise (1g)
Gefrorener Brokkoli
4 Tasse (364g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise (0g)
Butter
4 EL (57g)

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

Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

Hähnchenwurst

4 Stück - 508 kcal ● 56g Protein ● 28g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 4 Stück

Hähnchenwurst, gekocht
4 Wurst (336g)

1. Kurz in der Pfanne, auf dem Grill oder in der Mikrowelle erhitzen und genießen.

Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

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



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

Abendessen 2 ↗

An Tag 2 essen

Brokkoli

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



Ergibt 1 Tasse(n)

Gefrorener Brokkoli
1 Tasse (91g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Käsiger Knoblauch-Lachs

734 kcal ● 56g Protein ● 54g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Parmesan

1/3 Tasse (33g)

Lachs

1/2 lbs (227g)

Zitronensaft

1 EL (mL)

Öl

1 EL (mL)

frischer Basilikum, gehackt

2 Blätter (1g)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

1. Ofen auf 180 °C (350 °F) vorheizen.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und einsprühen. Lachsfilets mit der Hautseite nach unten auf das Blech legen. Beiseitestellen.
3. In einer kleinen Schüssel Käse, Knoblauch, Zitrone, Basilikum, Öl sowie etwas Salz und Pfeffer kombinieren und gut vermischen.
4. Die Käsemischung gleichmäßig auf jedem Filet verteilen.
5. Im Ofen 13 Minuten backen oder bis die Kerntemperatur 63 °C (145 °F) erreicht. Servieren.

Abendessen 3 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Einfache Hähnchenschenkel

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut

3/4 lbs (340g)

Öl

1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut

1 1/2 lbs (680g)

Öl

1 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.

Einfach angebratener Spinat

249 kcal ● 9g Protein ● 18g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer
1/3 TL, gemahlen (1g)
Salz
1/3 TL (2g)
Olivenöl
1 1/4 EL (mL)
frischer Spinat
10 Tasse(n) (300g)
Knoblauch, gewürfelt
1 1/4 Zehe (4g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
5 Prise, gemahlen (1g)
Salz
5 Prise (4g)
Olivenöl
2 1/2 EL (mL)
frischer Spinat
20 Tasse(n) (600g)
Knoblauch, gewürfelt
2 1/2 Zehe (8g)

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 zusammengefallen ist.
4. Servieren.

Abendessen 4 ↗

An Tag 5 essen

Kässige Zucchini-Nudeln

655 kcal ● 29g Protein ● 55g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Zucchini
1 1/4 mittel (245g)
Olivenöl
1 1/4 EL (mL)
Parmesan
1 1/4 EL (6g)
Käse
1 Tasse, gerieben (106g)

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.

Knoblauch-Collard Greens

119 kcal ● 5g Protein ● 6g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Grünkohl (Collard Greens)
6 oz (170g)
Öl
1 TL (mL)
Salz
3/4 Prise (1g)
Knoblauch, fein gehackt
1 Zehe(n) (3g)

1. Die Collards abspülen, trocken tupfen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken.
2. Das Öl Ihrer Wahl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Sobald das Öl warm ist (etwa 1 Minute), den Knoblauch hinzufügen und etwa 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
3. Die Collards zugeben und 4–6 Minuten unter häufigem Rühren weich dünsten, bis sie hellgrün und zart sind (nicht zu dunkel werden lassen, da dies den Geschmack beeinträchtigt).
4. Mit Salz abschmecken und servieren.

Abendessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Zucchini-Nudeln mit Bacon

325 kcal ● 22g Protein ● 23g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zucchini
2 mittel (392g)
Speck, roh
4 Scheibe(n) (113g)

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.

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.
-