

Meal Plan - 1900-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 1856 kcal ● 218g Protein (47%) ● 92g Fett (44%) ● 16g Kohlenhydrate (3%) ● 24g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

905 kcal, 135g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Geröstete Tomaten

1 Tomato(n)- 60 kcal



Einfache Hähnchenbrust

21 1/3 oz- 847 kcal

Abendessen

950 kcal, 83g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



Hähnchenschenkel mit Thymian & Limette

551 kcal



Knoblauch-Collard Greens

398 kcal

Day 2 1876 kcal ● 233g Protein (50%) ● 96g Fett (46%) ● 9g Kohlenhydrate (2%) ● 11g Ballaststoffe (2%)

Mittagessen

905 kcal, 135g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Geröstete Tomaten

1 Tomato(n)- 60 kcal



Einfache Hähnchenbrust

21 1/3 oz- 847 kcal

Abendessen

970 kcal, 98g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 57g Fett



Einfacher Puten-Burger

4 Burger- 750 kcal



Knoblauch-Collard Greens

80 kcal



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

2 Tasse(n)- 140 kcal

Day 3 1861 kcal ● 132g Protein (28%) ● 132g Fett (64%) ● 21g Kohlenhydrate (4%) ● 14g Ballaststoffe (3%)

Mittagessen

870 kcal, 57g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 65g Fett



Mit gerösteter Paprika gefülltes Hähnchen

8 oz- 572 kcal



Brokkoli mit Butter

1 Tasse- 134 kcal



Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

163 kcal

Abendessen

995 kcal, 76g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 68g Fett



Zuckerfreie BBQ-Hähnchenflügel

20 Unze(n)- 768 kcal



Paprikastreifen mit Guacamole (Keto)

225 kcal

Day 4 1861 kcal ● 132g Protein (28%) ● 132g Fett (64%) ● 21g Kohlenhydrate (4%) ● 14g Ballaststoffe (3%)

Mittagessen

870 kcal, 57g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 65g Fett



Mit gerösteter Paprika gefülltes Hähnchen
8 oz- 572 kcal



Brokkoli mit Butter
1 Tasse- 134 kcal



Zucchini-Nudeln mit Knoblauch
163 kcal

Abendessen

995 kcal, 76g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 68g Fett



Zuckerfreie BBQ-Hähnchenflügel
20 Unze(n)- 768 kcal



Paprikastreifen mit Guacamole (Keto)
225 kcal

Day 5 1868 kcal ● 101g Protein (22%) ● 146g Fett (70%) ● 21g Kohlenhydrate (5%) ● 17g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

970 kcal, 72g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 67g Fett



Käse-Stick
2 Stück- 165 kcal



Pekannüsse
1/2 Tasse- 366 kcal



Buffalo-Hähnchen-Romaine-Wrap
2 Wrap- 439 kcal

Abendessen

895 kcal, 29g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 78g Fett



Steak mit Kräuterbutter
398 kcal



Zucchini-Nudeln mit Parmesan
499 kcal

Day 6 1867 kcal ● 103g Protein (22%) ● 152g Fett (73%) ● 15g Kohlenhydrate (3%) ● 7g Ballaststoffe (2%)

Mittagessen

970 kcal, 73g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 74g Fett



Buffalo-Drumsticks
16 oz- 934 kcal



Einfache Zoodles
1/4 Zucchini- 36 kcal

Abendessen

895 kcal, 29g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 78g Fett



Steak mit Kräuterbutter
398 kcal



Zucchini-Nudeln mit Parmesan
499 kcal

Day 7 1866 kcal ● 175g Protein (38%) ● 120g Fett (58%) ● 14g Kohlenhydrate (3%) ● 7g Ballaststoffe (1%)

Mittagessen

970 kcal, 73g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 74g Fett



Buffalo-Drumsticks
16 oz- 934 kcal



Einfache Zoodles
1/4 Zucchini- 36 kcal

Abendessen

895 kcal, 102g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



Brokkoli mit Butter
1 Tasse- 134 kcal



Würzige Knoblauch-Limetten-Hähnchenbrust
15 oz- 581 kcal



Zucchini-Nudeln mit Parmesan
182 kcal

Fette und Öle

- ☐ Öl
1/4 lbs (mL)
- ☐ Olivenöl
1/4 lbs (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten
1 2/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (207g)
- ☐ Grünkohl (Collard Greens)
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ Knoblauch
6 1/4 Zehe(n) (19g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
5 Tasse (455g)
- ☐ Zucchini
5 2/3 groß (1828g)
- ☐ Paprika
3 mittel (357g)
- ☐ Römersalat
2 Blatt außen (56g)
- ☐ frische Petersilie
3/4 EL (3g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
4 lbs (1842g)
- ☐ Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut
3/4 lb (340g)
- ☐ Hackfleisch (Pute), roh
1 lbs (454g)
- ☐ Hähnchenschenkel, ohne Knochen, mit Haut
1 lbs (454g)
- ☐ Hähnchenflügel, mit Haut, roh
2 1/2 lbs (1135g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Thymian, getrocknet
1/2 g (1g)
- ☐ Salz
1/3 oz (10g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
2 1/4 g (2g)
- ☐ Paprika
1/4 EL (2g)
- ☐ Dijon-Senf
1/4 EL (4g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Limettensaft
1/4 Tasse (mL)
- ☐ Avocados
1/3 Avocado(s) (67g)

Andere

- ☐ geröstete rote Paprika
1 1/3 Paprika(s) (93g)
- ☐ Zuckerfreie Barbecue-Sauce
5 EL (75g)
- ☐ Guacamole, abgepackt
3/4 Tasse (185g)
- ☐ Hähnchenschenkel, mit Haut
2 lbs (907g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Butter
1/4 Tasse (64g)
- ☐ Käsestange
2 Stange (56g)
- ☐ Parmesan
6 1/2 EL (33g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Pekannüsse
1/2 Tasse, Hälften (50g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Frank's RedHot Sauce
1/2 Tasse (mL)

Rindfleischprodukte

- ☐ Ribeye, roh
1/2 lbs (213g)

- ☐ Cayennepfeffer
1 1/4 Prise (0g)
 - ☐ Knoblauchpulver
1 1/4 TL (4g)
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 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 (Ø ≈6,0 cm) (91g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

2 TL (mL)

Tomaten

2 klein, ganz (Ø ≈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.

Einfache Hähnchenbrust

21 1/3 oz - 847 kcal ● 134g Protein ● 34g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 1/3 lbs (597g)

Öl

4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

2 2/3 lbs (1195g)

Öl

2 2/3 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.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Mit gerösteter Paprika gefülltes Hähnchen

8 oz - 572 kcal ● 51g Protein ● 39g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenschenkel, ohne Knochen, mit Haut

1/2 lbs (227g)

Paprika

1/3 TL (1g)

Öl

1 TL (mL)

geröstete rote Paprika, in dicke Streifen geschnitten

2/3 Paprika(s) (47g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenschenkel, ohne Knochen, mit Haut

16 oz (454g)

Paprika

1/4 EL (2g)

Öl

2 TL (mL)

geröstete rote Paprika, in dicke Streifen geschnitten

1 1/3 Paprika(s) (93g)

1. Lockere mit den Fingern die Haut der Hähnchenschenkel vom Fleisch und stecke die gerösteten Paprika unter die Haut.
2. Würze das Hähnchen mit Paprika und Salz/Pfeffer (nach Geschmack).
3. Erhitze Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Lege das Hähnchen mit der Hautseite nach unten in die Pfanne und brate es 6 Minuten. Wende und brate weitere 5–7 Minuten, bis das Hähnchen vollständig durchgegart ist. Servieren.

Brokkoli mit Butter

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz

1/2 Prise (0g)

Gefrorener Brokkoli

1 Tasse (91g)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise (0g)

Butter

1 EL (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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.

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 3 [🔗](#)

An Tag 5 essen

Käse-Stick

2 Stück - 165 kcal ● 13g Protein ● 11g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 2 Stück

Käsestange
2 Stange (56g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Buffalo-Hähnchen-Romaine-Wrap

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



Ergibt 2 Wrap

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)

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 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Buffalo-Drumsticks

16 oz - 934 kcal ● 72g Protein ● 71g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Frank's RedHot Sauce

2 2/3 EL (mL)

Öl

1/2 EL (mL)

Salz

2 Prise (2g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Hähnchenschenkel, mit Haut

1 lbs (454g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frank's RedHot Sauce

1/3 Tasse (mL)

Öl

1 EL (mL)

Salz

4 Prise (3g)

schwarzer Pfeffer

4 Prise, gemahlen (1g)

Hähnchenschenkel, mit Haut

2 lbs (907g)

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.

Einfache Zoodles

1/4 Zucchini - 36 kcal ● 1g Protein ● 3g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zucchini

1/4 groß (81g)

Öl

1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zucchini

1/2 groß (162g)

Öl

1 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.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Hähnchenschenkel mit Thymian & Limette

551 kcal ● 65g Protein ● 32g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut

3/4 lb (340g)

Thymian, getrocknet

3 Prise, Blätter (0g)

Limettensaft

1 1/2 EL (mL)

Öl

3/4 EL (mL)

1. Heize den Ofen auf 375°F (190°C) vor. Hinweis: Wenn du das Hähnchen marinierst (optional), kannst du mit dem Vorheizen warten.
2. Vermische in einer kleinen Schüssel Öl, Limettensaft, Thymian und etwas Salz und Pfeffer.
3. Lege das Hähnchen mit der glatten Seite nach unten in eine kleine Auflaufform. Löffle die Thymian-Limetten-Mischung gleichmäßig über das Hähnchen.
4. Optional: Decke die Form mit Frischhaltefolie ab und lasse das Hähnchen 1 Stunde bis über Nacht im Kühlschrank marinieren.
5. Entferne ggf. die Folie und backe das Hähnchen 30–40 Minuten oder bis es durchgegart ist.
6. Gib das Hähnchen auf einen Teller, löffle die Sauce darüber und serviere.

Knoblauch-Collard Greens

398 kcal ● 18g Protein ● 21g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 23g Ballaststoffe



Grünkohl (Collard Greens)

1 1/4 lbs (567g)

Öl

1 1/4 EL (mL)

Salz

1/3 TL (2g)

Knoblauch, fein gehackt

3 3/4 Zehe(n) (11g)

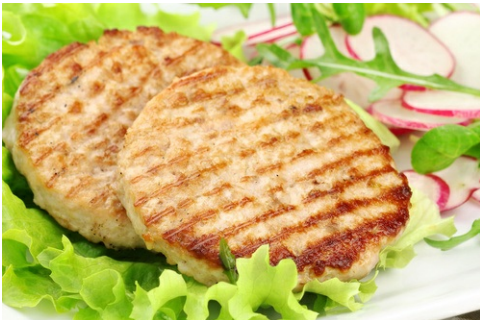
1. Die Collards abspülen, trocken tupfen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken.
2. Das Öl Ihrer Wahl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Sobald das Öl warm ist (etwa 1 Minute), den Knoblauch hinzufügen und etwa 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
3. Die Collards zugeben 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 2 [🔗](#)

An Tag 2 essen

Einfacher Puten-Burger

4 Burger - 750 kcal ● 89g Protein ● 44g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 4 Burger

Hackfleisch (Pute), roh

1 lbs (454g)

Öl

2 TL (mL)

1. In einer Schüssel das Putenhack mit etwas Salz, Pfeffer und weiteren gewünschten Gewürzen würzen und zu Burgern formen.
2. Öl in einer heißen Pfanne oder auf dem Grill erhitzen. Burger hinzufügen und etwa 3–4 Minuten pro Seite braten, bis sie innen nicht mehr rosa sind. Servieren.

Knoblauch-Collard Greens

80 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Grünkohl (Collard Greens)

4 oz (113g)

Öl

1/4 EL (mL)

Salz

1/2 Prise (0g)

Knoblauch, fein gehackt

3/4 Zehe(n) (2g)

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.

Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

2 Tasse(n) - 140 kcal ● 5g Protein ● 9g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 2 Tasse(n)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Salz

1 Prise (0g)

Gefrorener Brokkoli

2 Tasse (182g)

Olivenöl

2 TL (mL)

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

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Zuckerfreie BBQ-Hähnchenflügel

20 Unze(n) - 768 kcal ● 71g Protein ● 53g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zuckerfreie Barbecue-Sauce

2 1/2 EL (38g)

Hähnchenflügel, mit Haut, roh

1 1/4 lbs (568g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zuckerfreie Barbecue-Sauce

5 EL (75g)

Hähnchenflügel, mit Haut, roh

2 1/2 lbs (1135g)

1. Ofen auf 400 F (200 C) vorheizen.
2. Die Flügel auf ein großes Backblech legen und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Ca. 45 Minuten im Ofen garen, oder bis die Kerntemperatur 165 F (75 C) erreicht. Gießen Sie während des Garens ein paar Mal die Flüssigkeit aus der Pfanne ab, damit die Flügel knuspriger werden.
4. Optional: Wenn das Hähnchen fast fertig ist, die Barbecuesauce in einen kleinen Topf geben und erhitzen, bis sie warm ist.
5. Die Flügel aus dem Ofen nehmen, mit der Barbecuesauce vermengen, bis sie bedeckt sind.
6. Servieren.

Paprikastreifen mit Guacamole (Keto)

225 kcal ● 5g Protein ● 15g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Guacamole, abgepackt

6 EL (93g)

Paprika, in Scheiben geschnitten

1 1/2 mittel (179g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Guacamole, abgepackt

3/4 Tasse (185g)

Paprika, in Scheiben geschnitten

3 mittel (357g)

1. Paprika in Streifen schneiden und entkernen.
2. Die Guacamole auf die Paprikastreifen streichen oder die Streifen zum Dippen verwenden.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Steak mit Kräuterbutter

398 kcal ● 19g Protein ● 36g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ribeye, roh
1/4 lbs (106g)
Dijon-Senf
3 Prise (2g)
Öl
1/4 EL (mL)
frische Petersilie, gehackt
1 TL (1g)
Butter, weich
3/4 EL (11g)
Knoblauch, fein gehackt
3/8 Zehe (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ribeye, roh
1/2 lbs (213g)
Dijon-Senf
1/4 EL (4g)
Öl
1/2 EL (mL)
frische Petersilie, gehackt
3/4 EL (3g)
Butter, weich
1 1/2 EL (21g)
Knoblauch, fein gehackt
3/4 Zehe (2g)

1. Wenn die Butter nicht weich ist, lege sie in eine mikrowellengeeignete Schüssel und erhitze sie 3–8 Sekunden, bis sie etwas weicher ist. Gib Knoblauch, Dijon, nur die Hälfte der Petersilie und etwas Salz und Pfeffer zur Butter. Verrühre alles.
2. Trockne das Steak ab und würze es mit etwas Salz und Pfeffer.
3. Erhitze Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze. Brate das Steak ca. 3–5 Minuten pro Seite, bis die gewünschte Garstufe erreicht ist. Lege das Steak zum Ruhen auf ein Schneidebrett.
4. Schneide das Steak in Scheiben und serviere es mit der Kräuterbutter und der restlichen Petersilie.

Zucchini-Nudeln mit Parmesan

499 kcal ● 10g Protein ● 43g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zucchini
2 3/4 mittel (539g)
Olivenöl
2 3/4 EL (mL)
Parmesan
2 3/4 EL (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zucchini
5 1/2 mittel (1078g)
Olivenöl
1/3 Tasse (mL)
Parmesan
1/3 Tasse (28g)

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

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

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.

Würzige Knoblauch-Limetten-Hähnchenbrust

15 oz - 581 kcal ● 96g Protein ● 20g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 15 oz

Salz

1/2 TL (3g)

schwarzer Pfeffer

1 1/4 Prise, gemahlen (0g)

Cayennepfeffer

1 1/4 Prise (0g)

Paprika

5/8 Prise (0g)

Thymian, getrocknet

1 1/4 Prise, gemahlen (0g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

15 oz (420g)

Limettensaft

2 EL (mL)

Knoblauchpulver

1 1/4 TL (4g)

Olivenöl

2 TL (mL)

1. In einer kleinen Schüssel Salz, schwarzen Pfeffer, Cayenne, Paprika und Thymian mischen.
2. Die Gewürzmischung großzügig auf beiden Seiten der Hähnchenbrüste verteilen.
3. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Hähnchenbrüste anbraten, bis sie goldbraun sind, etwa 6 Minuten pro Seite.
4. Mit Knoblauchpulver und Limettensaft bestreuen. 5 Minuten weitergaren und dabei häufig umrühren, damit die Sauce gleichmäßig haftet.

Zucchini-Nudeln mit Parmesan

182 kcal ● 4g Protein ● 16g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Zucchini
1 mittel (196g)
Olivenöl
1 EL (mL)
Parmesan
1 EL (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 und die Zucchini-Nudeln unter ständigem Wenden anbraten, bis sie weich, aber nicht matschig sind, etwa 5 Minuten.
 3. Mit Parmesan bestreuen und servieren.
-