

# Meal Plan - 2100 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** 2087 kcal ● 236g Protein (45%) ● 114g Fett (49%) ● 22g Kohlenhydrate (4%) ● 8g Ballaststoffe (1%)

## Mittagessen

1065 kcal, 94g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 69g Fett



### Geröstete Tomaten

1 Tomate(n)- 60 kcal



### Ranch-Schweinekoteletts

1 1/2 Kotelett(s)- 518 kcal



### Zucchini-Nudeln mit Bacon

488 kcal

## Abendessen

1020 kcal, 142g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



### Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

245 kcal



### Mariniertes Hähnchenbrustfilet

22 oz- 777 kcal

**Day 2** 2036 kcal ● 230g Protein (45%) ● 111g Fett (49%) ● 22g Kohlenhydrate (4%) ● 8g Ballaststoffe (1%)

## Mittagessen

1015 kcal, 87g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 67g Fett



### Hähnchenschenkel mit Blauschimmelkäse-Füllung

2 Schenkel- 904 kcal



### Buttrige Limabohnen

110 kcal

## Abendessen

1020 kcal, 142g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



### Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

245 kcal



### Mariniertes Hähnchenbrustfilet

22 oz- 777 kcal

**Day 3** 2055 kcal ● 186g Protein (36%) ● 131g Fett (57%) ● 25g Kohlenhydrate (5%) ● 9g Ballaststoffe (2%)

## Mittagessen

1015 kcal, 87g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 67g Fett



### Hähnchenschenkel mit Blauschimmelkäse-Füllung

2 Schenkel- 904 kcal



### Buttrige Limabohnen

110 kcal

## Abendessen

1040 kcal, 99g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 64g Fett



### Caesar-Hähnchenbrust

14 oz- 803 kcal



### Geröstete Tomaten

4 Tomate(n)- 238 kcal

**Day 4** 2049 kcal ● 163g Protein (32%) ● 132g Fett (58%) ● 25g Kohlenhydrate (5%) ● 27g Ballaststoffe (5%)

### Mittagessen

1010 kcal, 65g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 68g Fett



#### Walnüsse

1/3 Tasse(n)- 219 kcal



#### Roastbeef-Salatblatt-Wrap mit Avocado

2 1/2 Wrap(s)- 789 kcal

### Abendessen

1040 kcal, 99g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 64g Fett



#### Caesar-Hähnchenbrust

14 oz- 803 kcal



#### Geröstete Tomaten

4 Tomate(n)- 238 kcal

**Day 5** 2060 kcal ● 145g Protein (28%) ● 143g Fett (63%) ● 21g Kohlenhydrate (4%) ● 26g Ballaststoffe (5%)

### Mittagessen

1010 kcal, 65g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 68g Fett



#### Walnusse

1/3 Tasse(n)- 219 kcal



#### Roastbeef-Salatblatt-Wrap mit Avocado

2 1/2 Wrap(s)- 789 kcal

### Abendessen

1050 kcal, 81g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 75g Fett



#### Gebackene Hähnchenschenkel

12 oz- 770 kcal



#### Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

163 kcal



#### Geröstete Tomaten

2 Tomate(n)- 119 kcal

**Day 6** 2057 kcal ● 170g Protein (33%) ● 122g Fett (53%) ● 25g Kohlenhydrate (5%) ● 44g Ballaststoffe (9%)

### Mittagessen

1055 kcal, 84g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 66g Fett



#### Pekannüsse

1/4 Tasse- 183 kcal



#### Avocado-Thunfischsalat

873 kcal

### Abendessen

1000 kcal, 86g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 56g Fett



#### Einfaches Putenhack

12 oz- 563 kcal



#### Knoblauch-Collard Greens

438 kcal

**Day 7** 2057 kcal ● 170g Protein (33%) ● 122g Fett (53%) ● 25g Kohlenhydrate (5%) ● 44g Ballaststoffe (9%)

### Mittagessen

1055 kcal, 84g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 66g Fett



#### Pekannüsse

1/4 Tasse- 183 kcal



#### Avocado-Thunfischsalat

873 kcal

### Abendessen

1000 kcal, 86g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 56g Fett



#### Einfaches Putenhack

12 oz- 563 kcal



#### Knoblauch-Collard Greens

438 kcal

## Fette und Öle

- Öl  
4 oz (mL)
- Olivenöl  
1/4 Tasse (mL)
- Marinade  
1 1/2 Tasse (mL)
- Caesar-Dressing  
1/2 Tasse (103g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Tomaten  
11 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (1336g)
- Zucchini  
5 1/2 mittel (1078g)
- Knoblauch  
10 1/4 Zehe(n) (31g)
- Lima-Bohnen, tiefgefroren  
1/2 Packung ( $\approx 285$  g) (142g)
- Römersalat  
5 Blatt außen (140g)
- Zwiebel  
1 klein (70g)
- Grünkohl (Collard Greens)  
2 3/4 lbs (1247g)

## Schweinefleischprodukte

- Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh  
1 1/2 Kotelett (278g)
- Speck, roh  
3 Scheibe(n) (85g)

## Andere

- Ranch-Dressing-Mix  
1/6 Päckchen (ca. 28 g) (5g)
- Gemischte Blattsalate  
4 Tasse (120g)

## Geflügelprodukte

- Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
4 1/2 lbs (2026g)
- Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh  
2 1/4 lbs (1020g)
- Hackfleisch (Pute), roh  
1 1/2 lbs (680g)

## Milch- und Eierprodukte

- Blauschimmelkäse  
2 oz (57g)
- Butter  
2 TL (9g)
- Parmesan  
1/2 Tasse (35g)

## Gewürze und Kräuter

- Thymian, getrocknet  
1 TL, gemahlen (1g)
- Paprika  
4 Prise (1g)
- Salz  
1/4 oz (7g)
- schwarzer Pfeffer  
1/2 g (1g)
- Senf  
5 TL (25g)

## Nuss- und Samenprodukte

- Walnüsse  
10 EL, ohne Schale (63g)
- Pekannüsse  
1/2 Tasse, Hälften (50g)

## Würste und Aufschnitt

- Roastbeef-Aufschnitt  
1 1/4 lbs (567g)

## Obst und Fruchtsäfte

- Avocados  
4 1/2 Avocado(s) (905g)
- Limettensaft  
4 TL (mL)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- Dosen-Thunfisch  
4 Dose (688g)

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### 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.

### Ranch-Schweinekoteletts

1 1/2 Kotelett(s) - 518 kcal ● 60g Protein ● 30g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Kotelett(s)

Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh  
1 1/2 Kotelett (278g)  
Öl  
3/4 EL (mL)  
Ranch-Dressing-Mix  
1/6 Päckchen (ca. 28 g) (5g)

1. Ofen auf 400 F (200 C) vorheizen.
2. Öl gleichmäßig über alle Schweinekoteletts verteilen.
3. Ranch-Gewürzmischung über alle Seiten der Koteletts streuen und einreiben, bis sie vollständig bedeckt sind.
4. Koteletts in eine Auflaufform legen und 10–15 Minuten garen oder bis das Schweinfleisch vollständig durchgegart ist.
5. Servieren!

### Zucchini-Nudeln mit Bacon

488 kcal ● 33g Protein ● 35g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



**Zucchini**  
1 1/2 mittel (294g)  
**Speck, roh**  
3 Scheibe(n) (85g)

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.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Hähnchenschenkel mit Blauschimmelkäse-Füllung

2 Schenkel - 904 kcal ● 83g Protein ● 63g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Blauschimmelkäse**  
2 oz (57g)  
**Thymian, getrocknet**  
1/4 EL, gemahlen (1g)  
**Olivenöl**  
1/2 EL (mL)  
**Paprika**  
4 Prise (1g)  
**Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh**  
4 Oberschenkel (680g)

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.

### Buttrige Limabohnen

110 kcal ● 5g Protein ● 4g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salz**

1 Prise (1g)

**Lima-Bohnen, tiefgefroren**

1/4 Packung ( $\approx$ 285 g) (71g)

**Butter**

1 TL (5g)

**schwarzer Pfeffer**

1/2 Prise, gemahlen (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salz**

2 Prise (2g)

**Lima-Bohnen, tiefgefroren**

1/2 Packung ( $\approx$ 285 g) (142g)

**Butter**

2 TL (9g)

**schwarzer Pfeffer**

1 Prise, gemahlen (0g)

1. Limabohnen nach Packungsanweisung kochen.
2. Nach dem Abgießen Butter, Salz und Pfeffer hinzufügen und rühren, bis die Butter geschmolzen ist.
3. Servieren.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Walnüsse

1/3 Tasse(n) - 219 kcal ● 5g Protein ● 20g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Walnüsse**

5 EL, ohne Schale (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Walnüsse**

10 EL, ohne Schale (63g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Roastbeef-Salatblatt-Wrap mit Avocado

2 1/2 Wrap(s) - 789 kcal ● 60g Protein ● 48g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Römersalat**

2 1/2 Blatt außen (70g)

**Senf**

2 1/2 TL (13g)

**Roastbeef-Aufschliff**

10 oz (284g)

**Avocados, in Scheiben geschnitten**

1 1/4 Avocado(s) (251g)

**Tomaten, gewürfelt**

1 1/4 Rispetomate /  
Pflaumentomate (78g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Römersalat**

5 Blatt außen (140g)

**Senf**

5 TL (25g)

**Roastbeef-Aufschliff**

1 1/4 lbs (567g)

**Avocados, in Scheiben geschnitten**

2 1/2 Avocado(s) (503g)

**Tomaten, gewürfelt**

2 1/2 Rispetomate /  
Pflaumentomate (155g)

1. Den Wrap nach Belieben zusammenstellen. Du kannst jedes Gemüse deiner Wahl ersetzen.

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Pekannüsse

1/4 Tasse - 183 kcal ● 2g Protein ● 18g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Pekannüsse**  
4 EL, Hälften (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Pekannüsse**  
1/2 Tasse, Hälften (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Avocado-Thunfischsalat

873 kcal ● 81g Protein ● 48g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Avocados**  
1 Avocado(s) (201g)  
**Limettensaft**  
2 TL (mL)  
**Salz**  
2 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise (0g)  
**Gemischte Blattsalate**  
2 Tasse (60g)  
**Dosen-Thunfisch**  
2 Dose (344g)  
**Tomaten**  
1/2 Tasse, gehackt (90g)  
**Zwiebel, fein gehackt**  
1/2 klein (35g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Avocados**  
2 Avocado(s) (402g)  
**Limettensaft**  
4 TL (mL)  
**Salz**  
4 Prise (2g)  
**schwarzer Pfeffer**  
4 Prise (0g)  
**Gemischte Blattsalate**  
4 Tasse (120g)  
**Dosen-Thunfisch**  
4 Dose (688g)  
**Tomaten**  
1 Tasse, gehackt (180g)  
**Zwiebel, fein gehackt**  
1 klein (70g)

1. In einer kleinen Schüssel Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermischen.
2. Die Thunfischmischung auf einem Bett aus Blattsalat anrichten und mit gehackten Tomaten bestreuen.
3. Servieren.

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Olivenöl**  
3 EL (mL)  
**Zucchini**  
3 mittel (588g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 1/2 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.

### Mariniertes Hähnchenbrustfilet

22 oz - 777 kcal ● 139g Protein ● 23g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
22 oz (616g)  
**Marinade**  
2/3 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
2 3/4 lbs (1232g)  
**Marinade**  
1 1/2 Tasse (mL)

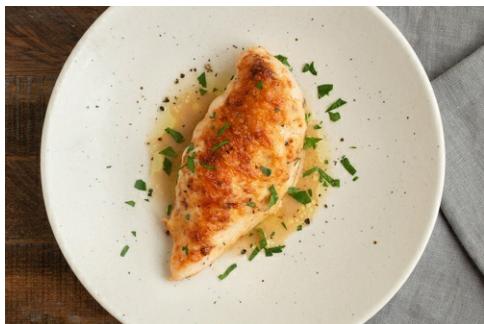
1. Das Hähnchen in einen Ziploc-Beutel mit der Marinade geben und die Marinade so verteilen, dass das Hähnchen vollständig bedeckt ist.
2. Kühl stellen und mindestens 1 Stunde, besser über Nacht, marinieren.
3. BACKEN
4. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
5. Das Hähnchen aus dem Beutel nehmen, überschüssige 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.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Cesar-Hähnchenbrust

14 oz - 803 kcal ● 96g Protein ● 45g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
14 oz (397g)  
**Cesar-Dressing**  
1/4 Tasse (51g)  
**Parmesan**  
1/4 Tasse (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1 3/4 lbs (794g)  
**Cesar-Dressing**  
1/2 Tasse (103g)  
**Parmesan**  
1/2 Tasse (35g)

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.

### 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

### Gebackene Hähnchenschenkel

12 oz - 770 kcal ● 77g Protein ● 51g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 12 oz

**Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh**

3/4 lbs (340g)

**Thymian, getrocknet**

1 Prise, gemahlen (0g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Die Hähnchenschenkel auf einem Backblech oder in einer Auflaufform auslegen.
3. Die Schenkel mit Thymian sowie etwas Salz und Pfeffer würzen.
4. Im vorgeheizten Ofen 35–45 Minuten backen, oder bis die Kerntemperatur 165°F (75°C) erreicht. Für besonders knusprige Haut am Ende 2–3 Minuten unter den Grill legen. Servieren.

### 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.

### 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.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Einfaches Putenhack

12 oz - 563 kcal ● 67g Protein ● 33g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hackfleisch (Pute), roh**  
3/4 lbs (340g)  
**Öl**  
1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hackfleisch (Pute), roh**  
1 1/2 lbs (680g)  
**Öl**  
1 EL (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.

### Knoblauch-Collard Greens

438 kcal ● 20g Protein ● 23g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 25g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Grünkohl (Collard Greens)**  
22 oz (624g)  
**Öl**  
4 TL (mL)  
**Salz**  
1/3 TL (2g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
4 Zehe(n) (12g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Grünkohl (Collard Greens)**  
2 3/4 lbs (1247g)  
**Öl**  
2 3/4 EL (mL)  
**Salz**  
1/4 EL (4g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
8 1/4 Zehe(n) (25g)

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.

