

Meal Plan - 2200-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 2201 kcal ● 263g Protein (48%) ● 114g Fett (47%) ● 21g Kohlenhydrate (4%) ● 10g Ballaststoffe (2%)

Mittagessen

1145 kcal, 125g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 63g Fett



Walnüsse

1/3 Tasse(n)- 233 kcal



Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat

913 kcal

Abendessen

1055 kcal, 137g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



Geröstete Tomaten

3 1/2 Tomate(n)- 208 kcal



Einfache Hähnchenbrust

21 1/3 oz- 847 kcal

Day 2 2165 kcal ● 225g Protein (42%) ● 128g Fett (53%) ● 20g Kohlenhydrate (4%) ● 9g Ballaststoffe (2%)

Mittagessen

1110 kcal, 88g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 77g Fett



Einfaches Putenhack

14 oz- 657 kcal



Zucchini-Nudeln mit Parmesan

454 kcal

Abendessen

1055 kcal, 137g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



Geröstete Tomaten

3 1/2 Tomate(n)- 208 kcal



Einfache Hähnchenbrust

21 1/3 oz- 847 kcal

Day 3 2171 kcal ● 273g Protein (50%) ● 109g Fett (45%) ● 16g Kohlenhydrate (3%) ● 8g Ballaststoffe (1%)

Mittagessen

1080 kcal, 171g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

26 2/3 oz- 987 kcal



Zucchini-Nudeln mit Parmesan

91 kcal

Abendessen

1095 kcal, 102g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 70g Fett



Hähnchenschenkel mit Thymian & Limette

551 kcal



Zucchini-Nudeln mit Bacon

542 kcal

Day 4 2182 kcal ● 357g Protein (66%) ● 75g Fett (31%) ● 16g Kohlenhydrate (3%) ● 5g Ballaststoffe (1%)

Mittagessen

1080 kcal, 171g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer
26 2/3 oz- 987 kcal



Zucchini-Nudeln mit Parmesan
91 kcal

Abendessen

1105 kcal, 186g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat
68 kcal



Mariniertes Hähnchenbrustfilet
29 1/3 oz- 1036 kcal

Day 5 2177 kcal ● 199g Protein (37%) ● 138g Fett (57%) ● 22g Kohlenhydrate (4%) ● 13g Ballaststoffe (2%)

Mittagessen

1080 kcal, 125g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 58g Fett



Curry-Pork-Chops
3 Kotelett(s)- 718 kcal



Zucchini-Nudeln mit Parmesan
363 kcal

Abendessen

1095 kcal, 74g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 80g Fett



Hackfleisch-Kohl-Pfanne
772 kcal



Zucchini-Nudeln mit Bacon
325 kcal

Day 6 2157 kcal ● 107g Protein (20%) ● 174g Fett (72%) ● 27g Kohlenhydrate (5%) ● 15g Ballaststoffe (3%)

Mittagessen

1060 kcal, 33g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 93g Fett



Steak mit Kräuterbutter
531 kcal



Zucchini-Nudeln mit Knoblauch
530 kcal

Abendessen

1095 kcal, 74g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 80g Fett



Hackfleisch-Kohl-Pfanne
772 kcal



Zucchini-Nudeln mit Bacon
325 kcal

Day 7 2160 kcal ● 122g Protein (23%) ● 168g Fett (70%) ● 27g Kohlenhydrate (5%) ● 14g Ballaststoffe (3%)

Mittagessen

1060 kcal, 33g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 93g Fett



Steak mit Kräuterbutter
531 kcal



Zucchini-Nudeln mit Knoblauch
530 kcal

Abendessen

1100 kcal, 88g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 75g Fett



Geröstete Mandeln
1/4 Tasse(n)- 222 kcal



Pulled Pork im Salatblatt
4 Wrap(s) (je 4 oz Schweinefleisch)- 878 kcal

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Walnüsse
1/3 Tasse, ohne Schale (33g)
- ☐ Mandeln
4 EL, ganz (36g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ frischer Spinat
6 Tasse(n) (180g)
- ☐ Tomaten
7 klein, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (637g)
- ☐ Zucchini
15 2/3 mittel (3071g)
- ☐ Kohl
5/8 Kopf, klein (ca. 11 cm Durchm.) (446g)
- ☐ frische Petersilie
1 EL (4g)
- ☐ Knoblauch
4 1/4 Zehe (13g)
- ☐ Eisbergsalat
4 Blatt, mittel (32g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
4 oz (mL)
- ☐ Salatdressing
6 EL (mL)
- ☐ Olivenöl
6 3/4 oz (mL)
- ☐ Marinade
1 Tasse (mL)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
9 lbs (4020g)
- ☐ Hackfleisch (Pute), roh
14 oz (397g)
- ☐ Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut
3/4 lb (340g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Parmesan
1/3 Tasse (28g)
- ☐ Butter
2 EL (28g)

Gewürze und Kräuter

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Limettensaft
1 1/2 EL (mL)

Schweinefleischprodukte

- ☐ Speck, roh
7 1/3 Scheibe(n) (208g)
- ☐ Kotelett (mit Knochen)
3 Kotelett (534g)
- ☐ Schweineschulter
1 lbs (454g)

Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate
1 1/2 Tasse (45g)
- ☐ Rinderhackfleisch (20% Fett)
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ Zuckerfreie Barbecue-Sauce
4 EL (60g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Hühnerbouillon (trocken)
5/8 Würfel (3g)
- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
1/6 Tasse(n) (mL)

Rindfleischprodukte

- ☐ Ribeye, roh
10 oz (284g)

- ☐ **Zitronenpfeffer**
3 1/3 EL (23g)
 - ☐ **Thymian, getrocknet**
3 Prise, Blätter (0g)
 - ☐ **Currypulver**
1/4 EL (2g)
 - ☐ **Salz**
1 TL (7g)
 - ☐ **schwarzer Pfeffer**
1 TL, gemahlen (3g)
 - ☐ **Senf, gelb**
2 TL (9g)
 - ☐ **Dijon-Senf**
1 TL (5g)
 - ☐ **Zwiebelpulver**
1/4 EL (2g)
 - ☐ **Knoblauchpulver**
1/4 EL (2g)
 - ☐ **Paprika**
1/4 EL (2g)
 - ☐ **Gemahlener Kreuzkümmel**
1/4 EL (2g)
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Walnüsse

1/3 Tasse(n) - 233 kcal ● 5g Protein ● 22g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/3 Tasse(n)

Walnüsse

1/3 Tasse, ohne Schale (33g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat

913 kcal ● 120g Protein ● 41g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



frischer Spinat

6 Tasse(n) (180g)

Öl

1 EL (mL)

Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gehackt, gekocht

18 oz (510g)

1. Hähnchenbrust mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Öl in einer Pfanne oder Grillpfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Hähnchen etwa 6–7 Minuten pro Seite oder bis es innen nicht mehr rosa ist garen. Wenn fertig, ein paar Minuten ruhen lassen und dann in Streifen schneiden.
3. Spinat anrichten und mit Hähnchen belegen.
4. Dressing beim Servieren darüberträufeln.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Einfaches Putenhack

14 oz - 657 kcal ● 78g Protein ● 38g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 14 oz

Hackfleisch (Pute), roh

14 oz (397g)

Öl

1 3/4 TL (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.

Zucchini-Nudeln mit Parmesan

454 kcal ● 10g Protein ● 39g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Zucchini

2 1/2 mittel (490g)

Olivenöl

2 1/2 EL (mL)

Parmesan

2 1/2 EL (13g)

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.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

26 2/3 oz - 987 kcal ● 169g Protein ● 31g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 2/3 lbs (747g)

Olivenöl

2 1/2 TL (mL)

Zitronenpfeffer

5 TL (11g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

3 1/3 lbs (1493g)

Olivenöl

5 TL (mL)

Zitronenpfeffer

3 1/3 EL (23g)

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.

Zucchini-Nudeln mit Parmesan

91 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zucchini

1/2 mittel (98g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Parmesan

1/2 EL (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Curry-Pork-Chops

3 Kotelett(s) - 718 kcal ● 118g Protein ● 27g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 3 Kotelett(s)

Kotelett (mit Knochen)

3 Kotelett (534g)

Currypulver

1/4 EL (2g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Salz

3 Prise (2g)

schwarzer Pfeffer

3 Prise, gemahlen (1g)

1. Schweinekoteletts mit Salz und Pfeffer würzen.
2. In einer Schüssel Currypulver und Olivenöl vermischen. Die Mischung rundum auf die Koteletts einreiben.
3. Pfanne oder Grill auf hohe Hitze vorheizen und die Koteletts etwa 3–4 Minuten pro Seite braten, bis sie durchgegart sind.
4. Servieren.

Zucchini-Nudeln mit Parmesan

363 kcal ● 8g Protein ● 31g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Zucchini

2 mittel (392g)

Olivenöl

2 EL (mL)

Parmesan

2 EL (10g)

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.
-

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Steak mit Kräuterbutter

531 kcal ● 25g Protein ● 47g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ribeye, roh
5 oz (142g)
Dijon-Senf
4 Prise (3g)
Öl
1 TL (mL)
frische Petersilie, gehackt
1/2 EL (2g)
Butter, weich
1 EL (14g)
Knoblauch, fein gehackt
1/2 Zehe (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ribeye, roh
10 oz (284g)
Dijon-Senf
1 TL (5g)
Öl
2 TL (mL)
frische Petersilie, gehackt
1 EL (4g)
Butter, weich
2 EL (28g)
Knoblauch, fein gehackt
1 Zehe (3g)

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 Knoblauch

530 kcal ● 8g Protein ● 46g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Olivenöl
3 1/4 EL (mL)
Zucchini
3 1/4 mittel (637g)
Knoblauch, fein gehackt
1 1/2 Zehe (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl
6 1/2 EL (mL)
Zucchini
6 1/2 mittel (1274g)
Knoblauch, fein gehackt
3 1/4 Zehe (10g)

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 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Geröstete Tomaten

3 1/2 Tomate(n) - 208 kcal ● 3g Protein ● 16g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

3 1/2 TL (mL)

Tomaten

3 1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm)
(319g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

2 1/3 EL (mL)

Tomaten

7 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (637g)

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.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 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.

Zucchini-Nudeln mit Bacon

542 kcal ● 37g Protein ● 39g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Zucchini
1 2/3 mittel (327g)
Speck, roh
3 1/3 Scheibe(n) (94g)

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.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate
1 1/2 Tasse (45g)
Salatdressing
1 1/2 EL (mL)

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

Mariniertes Hähnchenbrustfilet

29 1/3 oz - 1036 kcal ● 185g Protein ● 31g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 29 1/3 oz

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

29 1/3 oz (821g)

Marinade

1 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 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Hackfleisch-Kohl-Pfanne

772 kcal ● 52g Protein ● 57g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Senf, gelb
1 TL (5g)
Hühnerbouillon (trocken)
1/3 Würfel (1g)
Rinderhackfleisch (20% Fett)
10 oz (284g)
Kohl, in Scheiben geschnitten
1/3 Kopf, klein (ca. 11 cm Durchm.)
(223g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Senf, gelb
2 TL (9g)
Hühnerbouillon (trocken)
5/8 Würfel (3g)
Rinderhackfleisch (20% Fett)
1 1/4 lbs (567g)
Kohl, in Scheiben geschnitten
5/8 Kopf, klein (ca. 11 cm Durchm.)
(446g)

1. Eine große Pfanne mit hohem Rand bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Das Hackfleisch hinzufügen und in Stücke zerbröseln. Das Bouillonwürfel mit den Fingern zerbröseln, darüber streuen und einmischen. Bei Bedarf einen Spritzer Wasser hinzufügen, damit sich die Bouillon vollständig auflöst.
3. Kochen, bis das Hackfleisch gebräunt und größtenteils durch ist.
4. Senf einrühren.
5. Den Kohl hinzufügen und unterrühren.
6. Kochen, bis der Kohl weich, aber noch bissfest ist, etwa 5 Minuten.
7. Servieren.

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.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n) - 222 kcal ● 8g Protein ● 18g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1/4 Tasse(n)

Mandeln

4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Pulled Pork im Salatblatt

4 Wrap(s) (je 4 oz Schweinefleisch) - 878 kcal ● 81g Protein ● 57g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 4 Wrap(s) (je 4 oz Schweinefleisch)

Schweineschulter

1 lbs (454g)

schwarzer Pfeffer

1/4 EL, gemahlen (2g)

Salz

1/4 EL (5g)

Zwiebelpulver

1/4 EL (2g)

Knoblauchpulver

1/4 EL (2g)

Paprika

1/4 EL (2g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1/4 EL (2g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

1/6 Tasse(n) (mL)

Eisbergsalat

4 Blatt, mittel (32g)

Zuckerfreie Barbecue-Sauce

4 EL (60g)

1. Reibe die Gewürze auf alle Seiten des Fleisches.
2. Lege das Schweinefleisch in den Schongarer und gieße die Brühe darum herum.
3. Koche im Schongarer 4 Stunden auf High oder 8 Stunden auf Low. Wenn es fertig ist, sollte sich das Fleisch relativ leicht mit zwei Gabeln zerpfücken lassen. Wenn nicht, braucht es mehr Zeit.
4. Wenn das Schweinefleisch fertig ist, in eine Schüssel geben und mit zwei Gabeln zerrupfen. Die Brühe dazugeben und gut vermischen.
5. Serviere das Fleisch in Salatblättern und garniere mit BBQ-Sauce (1 EL pro Wrap).