

# Meal Plan - 2300-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** 2277 kcal ● 171g Protein (30%) ● 166g Fett (66%) ● 16g Kohlenhydrate (3%) ● 9g Ballaststoffe (2%)

## Mittagessen

1100 kcal, 86g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 76g Fett



**Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten**

82 kcal



**Klassisches Steak**

8 oz Steak- 475 kcal



**Zucchini-Nudeln mit Bacon**

542 kcal

## Abendessen

1180 kcal, 85g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 90g Fett



**Geröstete Tomaten**

1 1/2 Tomate(n)- 89 kcal



**Buffalo-Drumsticks**

18 2/3 oz- 1089 kcal

**Day 2** 2321 kcal ● 222g Protein (38%) ● 145g Fett (56%) ● 20g Kohlenhydrate (3%) ● 13g Ballaststoffe (2%)

## Mittagessen

1145 kcal, 136g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



**Zucchini-Nudeln mit Bacon**

244 kcal



**Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven**

18 oz- 899 kcal

## Abendessen

1180 kcal, 85g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 90g Fett



**Geröstete Tomaten**

1 1/2 Tomate(n)- 89 kcal



**Buffalo-Drumsticks**

18 2/3 oz- 1089 kcal

**Day 3** 2307 kcal ● 316g Protein (55%) ● 101g Fett (40%) ● 21g Kohlenhydrate (4%) ● 12g Ballaststoffe (2%)

## Mittagessen

1145 kcal, 136g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



**Zucchini-Nudeln mit Bacon**

244 kcal



**Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven**

18 oz- 899 kcal

## Abendessen

1165 kcal, 180g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



**Hähnchenbrust mit Balsamico**

28 oz- 1105 kcal



**Geröstete Tomaten**

1 Tomate(n)- 60 kcal

**Day 4** 2348 kcal ● 293g Protein (50%) ● 117g Fett (45%) ● 14g Kohlenhydrate (2%) ● 16g Ballaststoffe (3%)

### Mittagessen

1185 kcal, 114g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 70g Fett



#### Walnüsse

1/2 Tasse(n)- 306 kcal



#### Buffalo-Hähnchen-Romaine-Wrap

4 Wrap- 878 kcal

### Abendessen

1165 kcal, 180g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



#### Hähnchenbrust mit Balsamico

28 oz- 1105 kcal



#### Geröstete Tomaten

1 Tomate(n)- 60 kcal

**Day 5** 2290 kcal ● 195g Protein (34%) ● 152g Fett (60%) ● 17g Kohlenhydrate (3%) ● 18g Ballaststoffe (3%)

### Mittagessen

1185 kcal, 114g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 70g Fett



#### Walnusse

1/2 Tasse(n)- 306 kcal



#### Buffalo-Hähnchen-Romaine-Wrap

4 Wrap- 878 kcal

### Abendessen

1105 kcal, 82g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 82g Fett



#### Keto frittiertes Hähnchen (low carb)

16 oz- 936 kcal



#### Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten

170 kcal

**Day 6** 2228 kcal ● 219g Protein (39%) ● 144g Fett (58%) ● 9g Kohlenhydrate (2%) ● 5g Ballaststoffe (1%)

### Mittagessen

1120 kcal, 138g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 61g Fett



#### Einfacher gebratener Kabeljau

26 2/3 oz- 989 kcal



#### Brokkoli mit Butter

1 Tasse- 134 kcal

### Abendessen

1105 kcal, 82g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 82g Fett



#### Keto frittiertes Hähnchen (low carb)

16 oz- 936 kcal



#### Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten

170 kcal

**Day 7** 2271 kcal ● 196g Protein (35%) ● 148g Fett (59%) ● 20g Kohlenhydrate (4%) ● 20g Ballaststoffe (3%)

### Mittagessen

1120 kcal, 138g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 61g Fett



#### Einfacher gebratener Kabeljau

26 2/3 oz- 989 kcal



#### Brokkoli mit Butter

1 Tasse- 134 kcal

### Abendessen

1150 kcal, 59g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 86g Fett



#### Lachs-Avocado-Salat

6 oz Lachs- 783 kcal



#### Kürbiskerne

366 kcal

# Einkaufsliste



---

## Gewürze und Kräuter

- schwarzer Pfeffer  
4 1/2 g (5g)
- Salz  
3/4 oz (21g)
- Chilipulver  
2 EL (16g)
- frischer Basilikum  
36 Blätter (18g)
- Cajun-Gewürz  
1/2 EL (3g)
- Dijon-Senf  
1 TL (6g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Gefrorene Zuckerschoten  
2/3 Tasse (96g)
- Zucchini  
3 mittel (621g)
- Tomaten  
13 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (1619g)
- Römersalat  
8 Blatt außen (224g)
- Knoblauch  
1 1/3 Zehe(n) (4g)
- Gefrorener Brokkoli  
2 Tasse (182g)

## Fette und Öle

- Olivenöl  
1/3 lbs (mL)
- Öl  
3 1/4 oz (mL)
- Balsamico-Vinaigrette  
1/2 lbs (mL)

## Rindfleischprodukte

- Sirloin-Steak, roh  
1/2 lbs (227g)

## Schweinefleischprodukte

- Speck, roh  
6 1/3 Scheibe(n) (180g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Frank's RedHot Sauce  
1 Tasse (mL)
- Hot Sauce  
2 EL (mL)

## Andere

- Hähnchenschenkel, mit Haut  
4 1/3 lbs (1965g)
- Italienische Gewürzmischung  
2/3 Behälter (ca. 21 g) (15g)
- Schweineschwarten  
1 oz (28g)
- Gemischte Blattsalate  
3 Tasse (90g)

## Obst und Fruchtsäfte

- grüne Oliven  
36 groß (158g)
- Avocados  
2 Avocado(s) (419g)

## Geflügelprodukte

- Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
7 3/4 lbs (3515g)

## Nuss- und Samenprodukte

- Walnüsse  
14 EL, ohne Schale (88g)
- geröstete Kürbiskerne, ungesalzen  
1/2 Tasse (59g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- Kabeljau, roh  
3 1/3 lbs (1511g)
- Lachs  
6 oz (170g)

## Milch- und Eierprodukte

- Butter  
2 EL (28g)

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

82 kcal ● 3g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



#### schwarzer Pfeffer

1/2 Prise (0g)

#### Salz

1/2 Prise (0g)

#### Gefrorene Zuckerschoten

2/3 Tasse (96g)

#### Olivenöl

1 TL (mL)

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

### Klassisches Steak

8 oz Steak - 475 kcal ● 46g Protein ● 32g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz Steak

Öl

1/4 EL (mL)

Sirloin-Steak, roh

1/2 lbs (227g)

1. Steak mit etwas Salz und Pfeffer (nach Geschmack) bestreuen.
2. Eine gusseiserne Pfanne sehr heiß werden lassen. Öl (mit hohem Rauchpunkt empfohlen) hinzufügen und die Pfanne auskleiden.
3. Das Steak hinzufügen (vorsichtig, Spritzer vermeiden) und 2 Minuten liegen lassen.
4. Mit einer Zange das Steak wenden und weitere 2 Minuten garen.
5. Ab diesem Zeitpunkt kann das Steak alle 30–60 Sekunden gewendet werden, bis die Gesamtgarzeit 5–6 Minuten erreicht hat (länger bei dickerem oder stärker durchgebratenem Steak).
6. Wenn die Kerntemperatur den gewünschten Grad erreicht hat (medium rare: 60 °C / 140 °F), die Pfanne vom Herd nehmen, locker abdecken und 10 Minuten ruhen lassen. Servieren.

## 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.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Zucchini-Nudeln mit Bacon

244 kcal ● 17g Protein ● 17g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:  
**Zucchini**  
3/4 mittel (147g)  
**Speck, roh**  
1 1/2 Scheibe(n) (43g)

Für alle 2 Mahlzeiten:  
**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.

### Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

18 oz - 899 kcal ● 120g Protein ● 37g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Tomaten**  
18 Kirschtomaten (306g)  
**Olivenöl**  
1 EL (mL)  
**Salz**  
1/4 EL (5g)  
**grüne Oliven**  
18 groß (79g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/4 EL (1g)  
**Chilipulver**  
1 EL (8g)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
18 oz (510g)  
**frischer Basilikum, geraspelt**  
18 Blätter (9g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Tomaten**  
36 Kirschtomaten (612g)  
**Olivenöl**  
2 EL (mL)  
**Salz**  
1/2 EL (9g)  
**grüne Oliven**  
36 groß (158g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/2 EL (1g)  
**Chilipulver**  
2 EL (16g)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
2 1/4 lbs (1021g)  
**frischer Basilikum, geraspelt**  
36 Blätter (18g)

- Den Ofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen.  
Die Hähnchenbrust in eine kleine Auflaufform legen.  
Das Olivenöl über das Hähnchen trüpfeln und mit Salz, Pfeffer und Chili-Pulver würzen.  
Tomaten, Basilikum und Oliven auf das Hähnchen legen.  
Die Auflaufform in den Ofen stellen und etwa 25 Minuten garen.  
Prüfen, ob das Hähnchen durchgegart ist. Falls nicht, einige Minuten länger garen.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Walnüsse

1/2 Tasse(n) - 306 kcal ● 7g Protein ● 29g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Walnüsse**  
1/2 Tasse, ohne Schale (44g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Walnüsse**  
14 EL, ohne Schale (88g)

- Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Buffalo-Hähnchen-Romaine-Wrap

4 Wrap - 878 kcal ● 107g Protein ● 42g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salz**  
1/3 TL (2g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/3 TL, gemahlen (1g)  
**Frank's RedHot Sauce**  
1/3 Tasse (mL)  
**Römersalat**  
4 Blatt außen (112g)  
**Avocados, gehackt**  
2/3 Avocado(s) (134g)  
**Öl**  
2 TL (mL)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gewürfelt**  
16 oz (454g)  
**Tomaten, halbiert**  
1/3 Tasse Cherrytomaten (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salz**  
1/4 EL (4g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/4 EL, gemahlen (2g)  
**Frank's RedHot Sauce**  
2/3 Tasse (mL)  
**Römersalat**  
8 Blatt außen (224g)  
**Avocados, gehackt**  
1 1/3 Avocado(s) (268g)  
**Öl**  
4 TL (mL)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gewürfelt**  
32 oz (907g)  
**Tomaten, halbiert**  
2/3 Tasse Cherrytomaten (99g)

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

### Einfacher gebratener Kabeljau

26 2/3 oz - 989 kcal ● 135g Protein ● 50g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Olivenöl**  
3 1/3 EL (mL)  
**Kabeljau, roh**  
1 2/3 lbs (756g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Olivenöl**  
6 2/3 EL (mL)  
**Kabeljau, roh**  
3 1/3 lbs (1511g)

1. Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen.  
Olivenöl über beide Seiten der Kabeljafiletsträufeln.  
Beide Seiten der Filets mit Salz, Pfeffer und anderen gewünschten Gewürzen würzen.  
Die Kabeljafilets auf ein ausgelegtes oder eingefettetes Backblech legen und im Ofen 10–12 Minuten backen, bis der Fisch undurchsichtig ist und sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt. Die genaue Garzeit hängt von der Dicke der Filets ab. 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.

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Geröstete Tomaten

1 1/2 Tomate(n) - 89 kcal ● 1g Protein ● 7g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Tomaten**  
1 1/2 klein, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm)  
(137g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
1 EL (mL)  
**Tomaten**  
3 klein, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (273g)

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.

### Buffalo-Drumsticks

18 2/3 oz - 1089 kcal ● 84g Protein ● 83g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Frank's RedHot Sauce**  
3 EL (mL)  
**Öl**  
1 3/4 TL (mL)  
**Salz**  
1/4 TL (2g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/4 TL, gemahlen (1g)  
**Hähnchenschenkel, mit Haut**  
18 2/3 oz (529g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Frank's RedHot Sauce**  
6 1/4 EL (mL)  
**Öl**  
3 1/2 TL (mL)  
**Salz**  
1/2 TL (3g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/2 TL, gemahlen (1g)  
**Hähnchenschenkel, mit Haut**  
2 1/3 lbs (1058g)

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 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Hähnchenbrust mit Balsamico

28 oz - 1105 kcal ● 179g Protein ● 42g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1 3/4 lbs (794g)  
**Balsamico-Vinaigrette**  
1/2 Tasse (mL)  
**Öl**  
3 1/2 TL (mL)  
**Italienische Gewürzmischung**  
1 TL (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
3 1/2 lbs (1588g)  
**Balsamico-Vinaigrette**  
14 EL (mL)  
**Öl**  
2 1/3 EL (mL)  
**Italienische Gewürzmischung**  
1 3/4 TL (6g)

1. In einem verschließbaren Beutel Hähnchen, Balsamico-Vinaigrette und italienische Gewürze geben. Hähnchen mindestens 10 Minuten oder bis zu über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.
2. Öl in einer Grillpfanne oder Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Hähnchen aus der Marinade nehmen (Marinade verwerfen) und in die Pfanne legen. Je nach Dicke etwa 5–10 Minuten pro Seite garen, bis das Innere nicht mehr rosa ist. Servieren.

### 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 ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (91g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**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 3 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Keto frittiertes Hähnchen (low carb)

16 oz - 936 kcal ● 80g Protein ● 68g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hot Sauce**  
3 TL (mL)  
**Cajun-Gewürz**  
1/4 EL (1g)  
**Hähnchenschenkel, mit Haut**  
16 oz (454g)  
**Schweineschwarten, zerdrückt**  
1/2 oz (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hot Sauce**  
2 EL (mL)  
**Cajun-Gewürz**  
1/2 EL (3g)  
**Hähnchenschenkel, mit Haut**  
32 oz (907g)  
**Schweineschwarten, zerdrückt**  
1 oz (28g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Zerstoßene Schweineschwarten in einer Schüssel mit dem Cajun-Gewürz vermischen.
3. Jedes Hähnchenteil rundum mit scharfer Sauce bestreichen.
4. Die Paniermischung aus Schweineschwarten auf allen Seiten der Hähnchenteile andrücken.
5. Das Hähnchen auf einem Rost in einem Backblech platzieren.
6. 40 Minuten garen oder bis es durch ist. Die Keulen kurz unter den Grill legen, um die Haut knusprig zu machen.

---

### Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten

170 kcal ● 2g Protein ● 14g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**schwarzer Pfeffer**  
2/3 Prise, gemahlen (0g)  
**Olivenöl**  
1 EL (mL)  
**Tomaten**  
2/3 Pint, Kirschtomaten (199g)  
**Italienische Gewürzmischung**  
1 TL (4g)  
**Salz**  
1/3 TL (2g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
2/3 Zehe(n) (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**  
1 1/3 Prise, gemahlen (0g)  
**Olivenöl**  
2 EL (mL)  
**Tomaten**  
1 1/3 Pint, Kirschtomaten (397g)  
**Italienische Gewürzmischung**  
2 TL (7g)  
**Salz**  
1/4 EL (4g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 1/3 Zehe(n) (4g)

1. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch hinzufügen und weniger als eine Minute kochen, bis er duftet.
2. Tomaten und alle Gewürze in die Pfanne geben und bei niedriger Hitze 5–7 Minuten kochen, dabei gelegentlich umrühren, bis die Tomaten weich sind und ihre feste Form verlieren.
3. Servieren.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 7 essen

### Lachs-Avocado-Salat

6 oz Lachs - 783 kcal ● 41g Protein ● 57g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Ergibt 6 oz Lachs

**Lachs**  
6 oz (170g)  
**Dijon-Senf**  
1 TL (6g)  
**Balsamico-Vinaigrette**  
3 EL (mL)  
**Gemischte Blattsalate**  
3 Tasse (90g)  
**Italienische Gewürzmischung**  
3 Prise (1g)  
**Avocados, gehackt**  
3/4 Avocado(s) (151g)  
**Tomaten, halbiert**  
6 EL Cherrytomaten (56g)

1. Backofen auf 180 °C (350 °F) vorheizen.
2. Lachs mit italienischer Kräutermischung sowie etwas Salz und Pfeffer würzen. Dijonsenf darauf verteilen.
3. Lachs auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und 15–20 Minuten backen, bis der Lachs flockig und undurchsichtig ist. Beiseite stellen.
4. Die restlichen Zutaten in einer Schüssel vermengen. Lachs darauf geben und servieren.

### Kürbiskerne

366 kcal ● 18g Protein ● 29g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



**geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
1/2 Tasse (59g)

1. Das Rezept enthält keine  
Zubereitungsschritte.

---