

# Meal Plan - 2400-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** 2408 kcal ● 202g Protein (34%) ● 155g Fett (58%) ● 26g Kohlenhydrate (4%) ● 24g Ballaststoffe (4%)

## Mittagessen

1180 kcal, 153g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 58g Fett



**Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer**  
21 1/3 oz- 790 kcal



**Käsige Zucchini-Nudeln**  
393 kcal

## Abendessen

1225 kcal, 50g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 98g Fett



**Macadamianüsse**  
435 kcal



**Schinken-Tacos**  
6 2/3 Schinken-Taco(s)- 790 kcal

**Day 2** 2393 kcal ● 182g Protein (30%) ● 182g Fett (68%) ● 6g Kohlenhydrate (1%) ● 2g Ballaststoffe (0%)

## Mittagessen

1220 kcal, 96g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 92g Fett



**Käse**  
2 1/2 oz- 286 kcal



**Keto frittiertes Hähnchen (low carb)**  
16 oz- 936 kcal

## Abendessen

1170 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 90g Fett



**Buffalo-Drumsticks**  
18 2/3 oz- 1089 kcal



**Zucchini-Nudeln mit Knoblauch**  
82 kcal

**Day 3** 2365 kcal ● 175g Protein (30%) ● 179g Fett (68%) ● 9g Kohlenhydrate (1%) ● 4g Ballaststoffe (1%)

## Mittagessen

1195 kcal, 90g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 89g Fett



**Buffalo-Hähnchenflügel**  
24 oz- 1013 kcal



**Zucchini-Nudeln mit Parmesan**  
182 kcal

## Abendessen

1170 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 90g Fett



**Buffalo-Drumsticks**  
18 2/3 oz- 1089 kcal



**Zucchini-Nudeln mit Knoblauch**  
82 kcal

**Day 4** 2371 kcal ● 191g Protein (32%) ● 164g Fett (62%) ● 23g Kohlenhydrate (4%) ● 9g Ballaststoffe (2%)

### Mittagessen

1190 kcal, 104g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 83g Fett



**Hähnchenschenkel mit Blauschimmelkäse-Füllung**  
2 1/2 Schenkel- 1130 kcal



**Geröstete Tomaten**  
1 Tomate(n)- 60 kcal

### Abendessen

1180 kcal, 86g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 81g Fett



**Knoblauch-Parmesan-Wings**  
1 1/3 Pfund- 928 kcal



**Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen**  
253 kcal

**Day 5** 2360 kcal ● 171g Protein (29%) ● 167g Fett (64%) ● 30g Kohlenhydrate (5%) ● 13g Ballaststoffe (2%)

### Mittagessen

1180 kcal, 85g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 86g Fett



**Gebackene Hähnchenschenkel**  
12 oz- 770 kcal



**Zucchini-Nudeln mit Parmesan**  
408 kcal

### Abendessen

1180 kcal, 86g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 81g Fett



**Knoblauch-Parmesan-Wings**  
1 1/3 Pfund- 928 kcal



**Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen**  
253 kcal

**Day 6** 2405 kcal ● 144g Protein (24%) ● 188g Fett (70%) ● 25g Kohlenhydrate (4%) ● 10g Ballaststoffe (2%)

### Mittagessen

1180 kcal, 85g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 86g Fett



**Gebackene Hähnchenschenkel**  
12 oz- 770 kcal



**Zucchini-Nudeln mit Parmesan**  
408 kcal

### Abendessen

1225 kcal, 59g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 102g Fett



**Lachs mit Avocado-Sauce**  
9 Unze(n)- 718 kcal



**Erdbeeren mit Sahne**  
508 kcal

**Day 7** 2378 kcal ● 186g Protein (31%) ● 167g Fett (63%) ● 27g Kohlenhydrate (5%) ● 5g Ballaststoffe (1%)

### Mittagessen

1150 kcal, 127g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 66g Fett



**Ranch-Hähnchen**  
20 Unze(n)- 1151 kcal

### Abendessen

1225 kcal, 59g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 102g Fett



**Lachs mit Avocado-Sauce**  
9 Unze(n)- 718 kcal



**Erdbeeren mit Sahne**  
508 kcal

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Macadamianüsse, geschält, geröstet  
2 oz (57g)
- ☐ Kokosmilch (Dose)  
1/6 Dose (mL)

## Würste und Aufschnitt

- ☐ Schinkenaufschnitt  
6 2/3 Scheibe (153g)

## Andere

- ☐ Guacamole, abgepackt  
13 1/3 EL (206g)
- ☐ Hähnchenschenkel, mit Haut  
3 1/3 lbs (1512g)
- ☐ Schweineschwart  
1/2 oz (14g)
- ☐ Ranch-Dressing-Mix  
5/8 Päckchen (ca. 28 g) (18g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Salsa  
6 2/3 EL (120g)
- ☐ Frank's RedHot Sauce  
10 1/4 EL (mL)
- ☐ Hot Sauce  
1 EL (mL)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Käse  
6 1/2 oz (181g)
- ☐ Parmesan  
2 1/4 oz (65g)
- ☐ Butter  
2 TL (9g)
- ☐ Blauschimmelkäse  
1 1/4 oz (35g)
- ☐ Schlagsahne  
1 Tasse (mL)

## Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
2 1/2 lbs (1157g)
- ☐ Hähnchenflügel, mit Haut, roh  
4 lbs (1891g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Zitronenpfeffer  
4 TL (9g)
- ☐ Salz  
1/4 oz (7g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
2 1/2 g (3g)
- ☐ Cajun-Gewürz  
1/4 EL (1g)
- ☐ Thymian, getrocknet  
1/4 EL, gemahlen (1g)
- ☐ Paprika  
1/3 TL (1g)
- ☐ frischer Basilikum  
3 EL Blätter, ganz (5g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Zucchini  
7 1/4 mittel (1421g)
- ☐ Knoblauch  
6 1/2 Zehe(n) (20g)
- ☐ Gefrorene grüne Bohnen  
4 2/3 Tasse (565g)
- ☐ Tomaten  
1 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (91g)

## Backwaren

- ☐ Backpulver  
4 TL (20g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados  
3/8 Avocado(s) (75g)
- ☐ Zitronensaft  
3/4 EL (mL)
- ☐ Erdbeeren  
1 2/3 Tasse, in Scheiben (277g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Lachs  
18 oz (510g)

- ☐ Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh  
2 1/2 lbs (1105g)

## Fette und Öle

- ☐ Olivenöl  
5 oz (mL)
  - ☐ Öl  
2 oz (mL)
  - ☐ Ranch-Dressing  
5 EL (mL)
-

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

---

### Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

21 1/3 oz - 790 kcal ● 135g Protein ● 25g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 21 1/3 oz

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**

1 1/3 lbs (597g)

**Olivenöl**

2 TL (mL)

**Zitronenpfeffer**

4 TL (9g)

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.

---

**Käsige Zucchini-Nudeln**

393 kcal ● 17g Protein ● 33g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



**Zucchini**  
3/4 mittel (147g)  
**Olivenöl**  
3/4 EL (mL)  
**Parmesan**  
3/4 EL (4g)  
**Käse**  
1/2 Tasse, gerieben (64g)

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.

---

## Mittagessen 2 [🔗](#)

An Tag 2 essen

---

### Käse

2 1/2 oz - 286 kcal ● 16g Protein ● 24g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/2 oz

**Käse**  
2 1/2 oz (71g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Keto frittiertes Hähnchen (low carb)

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



Ergibt 16 oz

**Hot Sauce**

3 TL (mL)

**Cajun-Gewürz**

1/4 EL (1g)

**Hähnchenschenkel, mit Haut**

16 oz (454g)

**Schweineschwarten, zerdrückt**

1/2 oz (14g)

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.

---

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 essen

---

### Buffalo-Hähnchenflügel

24 oz - 1013 kcal ● 86g Protein ● 74g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe





Ergibt 24 oz

**Öl**

3/4 EL (mL)

**Salz**

3 Prise (2g)

**schwarzer Pfeffer**

3 Prise, gemahlen (1g)

**Hähnchenflügel, mit Haut, roh**

1 1/2 lbs (681g)

**Frank's RedHot Sauce**

4 EL (mL)

1. Ofen auf 400 F (200 C) vorheizen.
2. Flügel auf einem großen Backblech auslegen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Etwa 1 Stunde im Ofen garen, oder bis die Kerntemperatur 165 F (75 C) erreicht ist. Während des Garens die Flüssigkeit mehrmals abgießen, damit die Flügel knuspriger werden.
4. Kurz bevor das Hähnchen fertig ist, die scharfe Sauce und das Öl Ihrer Wahl in einen Topf geben. Erwärmen und verrühren.
5. Die Flügel aus dem Ofen nehmen und mit der scharfen Sauce vermengen, bis sie überzogen sind.
6. Servieren.

---

## Zucchini-Nudeln mit Parmesan

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



**Zucchini**

1 mittel (196g)

**Oliveöl**

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 4 essen

### Hähnchenschenkel mit Blauschimmelkäse-Füllung

2 1/2 Schenkel - 1130 kcal ● 104g Protein ● 79g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/2 Schenkel

**Blauschimmelkäse**

1 1/4 oz (35g)

**Thymian, getrocknet**

1/2 TL, gemahlen (1g)

**Olivenöl**

1 TL (mL)

**Paprika**

1/3 TL (1g)

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

2 1/2 Oberschenkel (425g)

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.

### 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 (Ø ≈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.

## Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Gebackene Hähnchenschenkel

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh**  
3/4 lbs (340g)  
**Thymian, getrocknet**  
1 Prise, gemahlen (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh**  
1 1/2 lbs (680g)  
**Thymian, getrocknet**  
2 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 Parmesan

408 kcal ● 9g Protein ● 35g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zucchini**  
2 1/4 mittel (441g)  
**Olivenöl**  
2 1/4 EL (mL)  
**Parmesan**  
2 1/4 EL (11g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zucchini**  
4 1/2 mittel (882g)  
**Olivenöl**  
1/4 Tasse (mL)  
**Parmesan**  
1/4 Tasse (23g)

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 6 [↗](#)

An Tag 7 essen

### Ranch-Hähnchen

20 Unze(n) - 1151 kcal ● 127g Protein ● 66g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 20 Unze(n)

#### Ranch-Dressing

5 EL (mL)

#### Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 1/4 lbs (560g)

#### Öl

1 1/4 EL (mL)

#### Ranch-Dressing-Mix

5/8 Päckchen (ca. 28 g) (18g)

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.

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Macadamianüsse

435 kcal ● 4g Protein ● 43g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Macadamianüsse, geschält, geröstet  
2 oz (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Schinken-Tacos

6 2/3 Schinken-Taco(s) - 790 kcal ● 45g Protein ● 54g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe





Ergibt 6 2/3 Schinken-Taco(s)

**Schinkenaufschnitt**

6 2/3 Scheibe (153g)

**Guacamole, abgepackt**

13 1/3 EL (206g)

**Salsa**

6 2/3 EL (120g)

**Käse**

6 2/3 EL, geraspelt (47g)

1. Alufolie verwenden, um den Schinken in Form einer Taco-Schale zu stützen.
2. Im Ofen ein paar Minuten grillen (Broil), bis er knusprig ist. Sie können zunächst etwas schlaff wirken, härten aber nach ein paar Minuten Abkühlzeit nach.
3. Guacamole, Salsa und Käse in die Schalen geben.
4. Servieren

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

### 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.

### Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

82 kcal ● 1g Protein ● 7g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Olivenöl**

1/2 EL (mL)

**Zucchini**

1/2 mittel (98g)

**Knoblauch, fein gehackt**

1/4 Zehe (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**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.

---

## Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

---

### Knoblauch-Parmesan-Wings

1 1/3 Pfund - 928 kcal ● 81g Protein ● 65g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hähnchenflügel, mit Haut, roh**  
1 1/3 lbs (605g)  
**Backpulver**  
2 TL (10g)  
**Butter**  
1 TL (5g)  
**Parmesan**  
2 2/3 EL (17g)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
2 2/3 Zehe(n) (8g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hähnchenflügel, mit Haut, roh**  
2 2/3 lbs (1210g)  
**Backpulver**  
4 TL (20g)  
**Butter**  
2 TL (9g)  
**Parmesan**  
1/3 Tasse (33g)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
5 1/3 Zehe(n) (16g)

1. Es gibt zwei Versionen dieses Rezepts. Eine ist sehr schnell/einfach, die Haut wird allerdings nicht sehr knusprig. Die andere dauert länger, ergibt sehr knusprige Haut und verwendet Backpulver.
2. SCHNELLE VERSION
3. Eine große Pfanne bei hoher Hitze erhitzen. Die Wings hinzufügen und jede Seite ein paar Minuten anbraten.
4. Hitze reduzieren und zugedeckt unter gelegentlichem Rühren etwa 20 Minuten garen, bis sie durch sind.
5. Butter, Knoblauch und Parmesan hinzufügen (in der schnellen Version wird kein Backpulver verwendet). Die Wings gründlich damit bedecken.
6. Servieren.
7. KNUSPRIGE HAUT-VERSION
8. Den Ofen auf 250°F (120°C) vorheizen.
9. Die Wings mit Küchenpapier trocken tupfen.
10. Wings und Backpulver in einen Plastikbeutel geben und schütteln, bis sie bedeckt sind.
11. Die Wings auf ein leicht gefettetes Backblech legen und 30 Minuten backen.
12. Anschließend die Temperatur auf 425°F (220°C) erhöhen und weitere 30–40 Minuten backen.
13. Wenn sie fertig sind, die Butter schmelzen, über die Wings geben und Knoblauch sowie Parmesan hinzufügen. Die Wings schwenken, bis sie vollständig bedeckt sind.
14. Servieren.

---

## Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen

253 kcal ● 5g Protein ● 16g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**schwarzer Pfeffer**  
1/4 TL (0g)  
**Salz**  
1/4 TL (1g)  
**Gefrorene grüne Bohnen**  
2 1/3 Tasse (282g)  
**Olivenöl**  
3 1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**  
1/2 TL (0g)  
**Salz**  
1/2 TL (1g)  
**Gefrorene grüne Bohnen**  
4 2/3 Tasse (565g)  
**Olivenöl**  
2 1/3 EL (mL)

1. Grüne Bohnen gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
  2. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
-

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Lachs mit Avocado-Sauce

9 Unze(n) - 718 kcal ● 54g Protein ● 54g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Avocados**  
1/6 Avocado(s) (38g)  
**Lachs**  
1/2 lbs (255g)  
**Öl**  
1 TL (mL)  
**Kokosmilch (Dose)**  
1/8 Dose (mL)  
**Knoblauch**  
3/8 Zehe(n) (1g)  
**Zitronensaft**  
1 TL (mL)  
**frischer Basilikum**  
1 1/2 EL Blätter, ganz (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Avocados**  
3/8 Avocado(s) (75g)  
**Lachs**  
18 oz (510g)  
**Öl**  
3/4 EL (mL)  
**Kokosmilch (Dose)**  
1/6 Dose (mL)  
**Knoblauch**  
3/4 Zehe(n) (2g)  
**Zitronensaft**  
3/4 EL (mL)  
**frischer Basilikum**  
3 EL Blätter, ganz (5g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Lachs hinzufügen und etwa 6–8 Minuten mit der Hautseite nach unten braten oder bis der Lachs vollständig gar ist.
2. In der Zwischenzeit Avocado, Kokosmilch, Knoblauch, Zitronensaft und Basilikum in einen Mixer geben und zu einer grünen, sossenähnlichen Konsistenz pürieren.
3. Lachs anrichten und die Sauce darüber geben. Servieren.

### Erdbeeren mit Sahne

508 kcal ● 5g Protein ● 48g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Erdbeeren**  
13 1/3 EL, in Scheiben (138g)  
**Schlagsahne**  
1/2 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Erdbeeren**  
1 2/3 Tasse, in Scheiben (277g)  
**Schlagsahne**  
1 Tasse (mL)

1. Die Erdbeeren in eine Schüssel geben und die Sahne darüber gießen. Wenn gewünscht, kann die Sahne vorher geschlagen werden.