

# Meal Plan - 2500-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** 2507 kcal ● 211g Protein (34%) ● 171g Fett (61%) ● 22g Kohlenhydrate (4%) ● 9g Ballaststoffe (1%)

## Mittagessen

1270 kcal, 84g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 99g Fett



**Hähnchenschenkel mit Pilzen**

9 oz- 886 kcal



**Käse**

3 1/3 oz- 382 kcal

## Abendessen

1240 kcal, 126g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 71g Fett



**Ranch-Schweinekoteletts**

3 Kotelett(s)- 1035 kcal



**Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten**

204 kcal

**Day 2** 2445 kcal ● 224g Protein (37%) ● 156g Fett (57%) ● 25g Kohlenhydrate (4%) ● 12g Ballaststoffe (2%)

## Mittagessen

1205 kcal, 97g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 84g Fett



**Käsige Zucchini-Nudeln**

349 kcal



**Schweinekoteletts mit Koriander- und Kreuzkümmel-Rub**

2 Kotelett(s)- 857 kcal

## Abendessen

1240 kcal, 126g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 71g Fett



**Ranch-Schweinekoteletts**

3 Kotelett(s)- 1035 kcal



**Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten**

204 kcal

**Day 3** 2478 kcal ● 175g Protein (28%) ● 181g Fett (66%) ● 28g Kohlenhydrate (4%) ● 10g Ballaststoffe (2%)

## Mittagessen

1205 kcal, 97g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 84g Fett



**Käsige Zucchini-Nudeln**

349 kcal



**Schweinekoteletts mit Koriander- und Kreuzkümmel-Rub**

2 Kotelett(s)- 857 kcal

## Abendessen

1270 kcal, 77g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 97g Fett



**Käsige Zucchini-Nudeln mit Bacon**

1272 kcal

**Day 4** 2476 kcal ● 247g Protein (40%) ● 149g Fett (54%) ● 21g Kohlenhydrate (3%) ● 15g Ballaststoffe (2%)

### Mittagessen

1200 kcal, 135g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 69g Fett



**Einfacher gebratener Kabeljau**  
21 1/3 oz- 791 kcal



**Zucchini-Nudeln mit Bacon**  
407 kcal

### Abendessen

1280 kcal, 112g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 80g Fett



**Brathähnchen (Rotisserie)**  
16 oz- 952 kcal



**Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten**  
326 kcal

---

**Day 5** 2476 kcal ● 247g Protein (40%) ● 149g Fett (54%) ● 21g Kohlenhydrate (3%) ● 15g Ballaststoffe (2%)

### Mittagessen

1200 kcal, 135g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 69g Fett



**Einfacher gebratener Kabeljau**  
21 1/3 oz- 791 kcal



**Zucchini-Nudeln mit Bacon**  
407 kcal

### Abendessen

1280 kcal, 112g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 80g Fett



**Brathähnchen (Rotisserie)**  
16 oz- 952 kcal



**Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten**  
326 kcal

---

**Day 6** 2452 kcal ● 218g Protein (36%) ● 165g Fett (60%) ● 18g Kohlenhydrate (3%) ● 7g Ballaststoffe (1%)

### Mittagessen

1255 kcal, 97g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 91g Fett



**Zucchini-Nudeln mit Parmesan**  
182 kcal



**Langsam gebackener Lachs mit Zitrone und Thymian**  
16 oz- 1072 kcal

### Abendessen

1200 kcal, 121g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 74g Fett



**Caesar-Hähnchenbrust**  
13 1/3 oz- 765 kcal



**Zucchini-Nudeln mit Bacon**  
434 kcal

---

**Day 7** 2452 kcal ● 218g Protein (36%) ● 165g Fett (60%) ● 18g Kohlenhydrate (3%) ● 7g Ballaststoffe (1%)

### Mittagessen

1255 kcal, 97g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 91g Fett



**Zucchini-Nudeln mit Parmesan**  
182 kcal



**Langsam gebackener Lachs mit Zitrone und Thymian**  
16 oz- 1072 kcal

### Abendessen

1200 kcal, 121g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 74g Fett



**Caesar-Hähnchenbrust**  
13 1/3 oz- 765 kcal



**Zucchini-Nudeln mit Bacon**  
434 kcal

## Schweinefleischprodukte

- ☐ Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh  
10 Kotelett (1850g)
- ☐ Speck, roh  
12 2/3 Scheibe(n) (359g)

## Fette und Öle

- ☐ Öl  
5 EL (mL)
- ☐ Olivenöl  
1/2 lbs (mL)
- ☐ Caesar-Dressing  
6 3/4 EL (98g)

## Andere

- ☐ Ranch-Dressing-Mix  
3/4 Päckchen (ca. 28 g) (21g)
- ☐ Rotisserie-Hähnchen, gekocht  
2 lbs (907g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ schwarzer Pfeffer  
1/2 EL (1g)
- ☐ Salz  
1/3 oz (9g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel  
2 EL (12g)
- ☐ gemahlener Koriander  
2 EL (10g)
- ☐ Thymian, getrocknet  
1/2 EL, Blätter (1g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Gefrorene Zuckerschoten  
8 2/3 Tasse (1248g)
- ☐ Pilze  
6 oz (170g)
- ☐ Zucchini  
11 mittel (2123g)
- ☐ Knoblauch  
6 Zehe(n) (18g)

## Getränke

- ☐ Wasser  
3/8 Tasse(n) (mL)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Butter  
3/4 EL (11g)
- ☐ Käse  
14 1/3 oz (405g)
- ☐ Parmesan  
3/4 Tasse (62g)

## Geflügelprodukte

- ☐ Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh  
1 1/2 Oberschenkel (255g)
- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
1 2/3 lbs (756g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Kabeljau, roh  
2 2/3 lbs (1209g)
- ☐ Lachs  
2 lbs (907g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Zitrone  
1 1/3 groß (112g)

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Hähnchenschenkel mit Pilzen

9 oz - 886 kcal ● 63g Protein ● 68g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 9 oz

**Olivenöl**

1 1/2 EL (mL)

**Salz**

1 1/2 Prise (1g)

**Wasser**

3/8 Tasse(n) (mL)

**Butter**

3/4 EL (11g)

**schwarzer Pfeffer**

1 1/2 Prise (0g)

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

1 1/2 Oberschenkel (255g)

**Pilze, in 1/4-Zoll-dicke Scheiben geschnitten**

6 oz (170g)

1. Den Ofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen. Das Hähnchen rundum mit Salz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer würzen. Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Die Hähnchenteile mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und etwa 5 Minuten braten, bis sie gebräunt sind. Das Hähnchen umdrehen; die Pilze mit einer Prise Salz in die Pfanne geben. Die Hitze auf hoch stellen; die Pilze unter gelegentlichem Rühren etwa 5 Minuten garen, bis sie leicht schrumpfen. Die Pfanne in den Ofen geben und das Hähnchen fertig garen, 15–20 Minuten. Die Kerntemperatur sollte mindestens 165 °F (74 °C) betragen. Nur die Hähnchenbrüste auf einen Teller geben und locker mit Folie abdecken; beiseitestellen. Die Pfanne zurück auf den Herd bei mittelhoher Hitze stellen; die Pilze weiter braten, bis sich am Pfannenboden braune Röststoffe bilden, etwa 5 Minuten. Wasser in die Pfanne gießen und unter Rühren die angebrannten Reste vom Boden lösen. Bei hoher Hitze kochen, bis das Wasser auf die Hälfte reduziert ist, etwa 2 Minuten. Vom Herd nehmen. Etwaige Säfte vom Hähnchen in die

Vom Hähnchen in die Pfanne rühren. Die Butter in die Pilzmischung einrühren, dabei ständig rühren, bis die Butter vollständig geschmolzen und eingearbeitet ist.\r\nMit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pilzsoße über das Hähnchen löffeln und servieren.

## Käse

3 1/3 oz - 382 kcal ● 22g Protein ● 32g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 3 1/3 oz

**Käse**  
1/4 lbs (95g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Käsige Zucchini-Nudeln

349 kcal ● 15g Protein ● 29g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zucchini**  
2/3 mittel (131g)  
**Olivenöl**  
2 TL (mL)  
**Parmesan**  
2 TL (3g)  
**Käse**  
1/2 Tasse, gerieben (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zucchini**  
1 1/3 mittel (261g)  
**Olivenöl**  
4 TL (mL)  
**Parmesan**  
4 TL (7g)  
**Käse**  
1 Tasse, gerieben (113g)

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.

### Schweinekoteletts mit Koriander- und Kreuzkümmel-Rub

2 Kotelett(s) - 857 kcal ● 82g Protein ● 55g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salz**  
4 Prise (3g)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
1 EL (6g)  
**gemahlener Koriander**  
1 EL (5g)  
**Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh**  
2 Kotelett (370g)  
**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise (0g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
3 Zehe(n) (9g)  
**Olivenöl, geteilt**  
2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salz**  
1 TL (6g)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
2 EL (12g)  
**gemahlener Koriander**  
2 EL (10g)  
**Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh**  
4 Kotelett (740g)  
**schwarzer Pfeffer**  
4 Prise (0g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
6 Zehe(n) (18g)  
**Olivenöl, geteilt**  
4 EL (mL)

1. Salz, Kreuzkümmel, Koriander, Knoblauch und die Hälfte des Olivenöls zu einer Paste verrühren. Die Schweinekoteletts mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Paste einreiben. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Koteletts je Seite etwa 5 Minuten braten, bis eine Kerntemperatur von 145 °F (63 °C) erreicht ist. Servieren.

## Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Einfacher gebratener Kabeljau

21 1/3 oz - 791 kcal ● 108g Protein ● 40g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Olivenöl**  
2 2/3 EL (mL)  
**Kabeljau, roh**  
1 1/3 lbs (605g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Olivenöl**  
1/3 Tasse (mL)  
**Kabeljau, roh**  
2 2/3 lbs (1209g)

1. Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen. Olivenöl über beide Seiten der Kabeljaufilets träufeln. Beide Seiten der Filets mit Salz, Pfeffer und anderen gewünschten Gewürzen würzen. Die Kabeljaufilets 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.

### Zucchini-Nudeln mit Bacon

407 kcal ● 28g Protein ● 29g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe





Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zucchini**  
1 1/4 mittel (245g)  
**Speck, roh**  
2 1/2 Scheibe(n) (71g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zucchini**  
2 1/2 mittel (490g)  
**Speck, roh**  
5 Scheibe(n) (142g)

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 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

---

### Zucchini-Nudeln mit Parmesan

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zucchini**  
1 mittel (196g)  
**Olivenöl**  
1 EL (mL)  
**Parmesan**  
1 EL (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**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.

---

### Langsam gebackener Lachs mit Zitrone und Thymian

16 oz - 1072 kcal ● 93g Protein ● 75g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Thymian, getrocknet**

1/4 EL, Blätter (1g)

**Öl**

1 EL (mL)

**Lachs, mit Haut**

16 oz (454g)

**Zitrone, in Spalten geschnitten**

2/3 groß (56g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Thymian, getrocknet**

1/2 EL, Blätter (1g)

**Öl**

2 EL (mL)

**Lachs, mit Haut**

2 lbs (907g)

**Zitrone, in Spalten geschnitten**

1 1/3 groß (112g)

1. Den Ofen auf 275°F (135°C) vorheizen.
2. Ein tiefes Backblech mit gefetteter Aluminiumfolie auslegen.
3. Öl, Thymian und den Saft von 1/4 Zitrone in einer kleinen Schüssel mischen. Die Thymianmischung gleichmäßig über den Lachs streichen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Lachsfilets mit der Hautseite nach unten auf das Backblech legen.
5. Den Lachs backen, bis er in der Mitte gerade undurchsichtig ist, etwa 15–18 Minuten. Mit Zitronenspalten servieren.

## Abendessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Ranch-Schweinekoteletts

3 Kotelett(s) - 1035 kcal ● 120g Protein ● 59g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh**

3 Kotelett (555g)

**Öl**

1 1/2 EL (mL)

**Ranch-Dressing-Mix**

3/8 Päckchen (ca. 28 g) (11g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh**

6 Kotelett (1110g)

**Öl**

3 EL (mL)

**Ranch-Dressing-Mix**

3/4 Päckchen (ca. 28 g) (21g)

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 Schweinefleisch vollständig durchgegart ist.
5. Servieren!

### Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

204 kcal ● 7g Protein ● 12g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe





Für eine einzelne Mahlzeit:

**schwarzer Pfeffer**

1 1/4 Prise (0g)

**Salz**

1 1/4 Prise (1g)

**Gefrorene Zuckerschoten**

1 2/3 Tasse (240g)

**Olivenöl**

2 1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**

1/3 TL (0g)

**Salz**

1/3 TL (1g)

**Gefrorene Zuckerschoten**

3 1/3 Tasse (480g)

**Olivenöl**

5 TL (mL)

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

---

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

---

### Käsige Zucchini-Nudeln mit Bacon

1272 kcal ● 77g Protein ● 97g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



**Käse**

1 3/4 Tasse, gerieben (198g)

**Parmesan**

2 1/3 EL (12g)

**Zucchini**

2 1/3 mittel (457g)

**Speck, roh**

2 1/3 Scheibe(n) (66g)

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. Käse und Baconstücke untermischen und erhitzen, bis der Käse geschmolzen ist.
  4. Vom Herd nehmen, mit Parmesan bestreuen und servieren.
-

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Brathähnchen (Rotisserie)

16 oz - 952 kcal ● 101g Protein ● 61g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Rotisserie-Hähnchen, gekocht**  
1 lbs (454g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Rotisserie-Hähnchen, gekocht**  
2 lbs (907g)

1. Das Fleisch vom Knochen ziehen.
2. Servieren.

### Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

326 kcal ● 11g Protein ● 19g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise (0g)  
**Salz**  
2 Prise (1g)  
**Gefrorene Zuckerschoten**  
2 2/3 Tasse (384g)  
**Olivenöl**  
4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**  
4 Prise (0g)  
**Salz**  
4 Prise (2g)  
**Gefrorene Zuckerschoten**  
5 1/3 Tasse (768g)  
**Olivenöl**  
2 2/3 EL (mL)

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

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Caesar-Hähnchenbrust

13 1/3 oz - 765 kcal ● 91g Protein ● 43g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
13 1/3 oz (378g)  
**Caesar-Dressing**  
3 1/3 EL (49g)  
**Parmesan**  
3 1/3 EL (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1 2/3 lbs (756g)  
**Caesar-Dressing**  
6 2/3 EL (98g)  
**Parmesan**  
6 2/3 EL (33g)

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.

### Zucchini-Nudeln mit Bacon

434 kcal ● 30g Protein ● 31g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zucchini**  
1 1/3 mittel (261g)  
**Speck, roh**  
2 2/3 Scheibe(n) (76g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zucchini**  
2 2/3 mittel (523g)  
**Speck, roh**  
5 1/3 Scheibe(n) (151g)

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.