

# Meal Plan - 2600 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** 2562 kcal ● 177g Protein (28%) ● 188g Fett (66%) ● 29g Kohlenhydrate (5%) ● 13g Ballaststoffe (2%)

## Mittagessen

1265 kcal, 68g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 102g Fett



**Buffalo-Drumsticks**

13 1/3 oz- 778 kcal



**Zucchini-Nudeln mit Knoblauch**

489 kcal

## Abendessen

1295 kcal, 110g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 86g Fett



**Caesar-Hähnchenbrust**

14 2/3 oz- 842 kcal



**Zucchini-Nudeln mit Parmesan**

454 kcal

**Day 2** 2607 kcal ● 174g Protein (27%) ● 192g Fett (66%) ● 29g Kohlenhydrate (4%) ● 17g Ballaststoffe (3%)

## Mittagessen

1265 kcal, 68g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 102g Fett



**Buffalo-Drumsticks**

13 1/3 oz- 778 kcal



**Zucchini-Nudeln mit Knoblauch**

489 kcal

## Abendessen

1340 kcal, 107g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 90g Fett



**Buffalo-Hähnchensalat**

791 kcal



**Pekannüsse**

3/4 Tasse- 549 kcal

**Day 3** 2607 kcal ● 265g Protein (41%) ● 152g Fett (53%) ● 29g Kohlenhydrate (4%) ● 16g Ballaststoffe (2%)

## Mittagessen

1265 kcal, 158g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



**Buttriges Knoblauch-Blumenkohl-„Kartoffelpüree“**

379 kcal



**Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer**

24 oz- 888 kcal

## Abendessen

1340 kcal, 107g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 90g Fett



**Buffalo-Hähnchensalat**

791 kcal



**Pekannüsse**

3/4 Tasse- 549 kcal

**Day 4** 2581 kcal ● 317g Protein (49%) ● 130g Fett (45%) ● 25g Kohlenhydrate (4%) ● 11g Ballaststoffe (2%)

### Mittagessen

1265 kcal, 158g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



**Buttriges Knoblauch-Blumenkohl-„Kartoffelpüree“**  
379 kcal



**Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer**  
24 oz- 888 kcal

### Abendessen

1315 kcal, 159g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 68g Fett



**Zucchini-Nudeln mit Knoblauch**  
367 kcal



**Hähnchenbrust mit Balsamico**  
24 oz- 947 kcal

---

**Day 5** 2627 kcal ● 235g Protein (36%) ● 161g Fett (55%) ● 25g Kohlenhydrate (4%) ● 33g Ballaststoffe (5%)

### Mittagessen

1315 kcal, 76g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 93g Fett



**Pekannüsse**  
1/2 Tasse- 366 kcal



**Roastbeef-Salatblatt-Wrap mit Avocado**  
3 Wrap(s)- 947 kcal

### Abendessen

1315 kcal, 159g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 68g Fett



**Zucchini-Nudeln mit Knoblauch**  
367 kcal



**Hähnchenbrust mit Balsamico**  
24 oz- 947 kcal

---

**Day 6** 2577 kcal ● 250g Protein (39%) ● 166g Fett (58%) ● 13g Kohlenhydrate (2%) ● 9g Ballaststoffe (1%)

### Mittagessen

1300 kcal, 170g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 65g Fett



**Brokkoli mit Butter**  
2 Tasse- 267 kcal



**Einfache Hähnchenbrust**  
26 oz- 1032 kcal

### Abendessen

1280 kcal, 80g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 101g Fett



**Hähnchenschenkel mit Pilzen**  
9 oz- 886 kcal



**Käsige Zucchini-Nudeln**  
393 kcal

---

**Day 7** 2577 kcal ● 250g Protein (39%) ● 166g Fett (58%) ● 13g Kohlenhydrate (2%) ● 9g Ballaststoffe (1%)

### Mittagessen

1300 kcal, 170g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 65g Fett



**Brokkoli mit Butter**  
2 Tasse- 267 kcal



**Einfache Hähnchenbrust**  
26 oz- 1032 kcal

### Abendessen

1280 kcal, 80g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 101g Fett



**Hähnchenschenkel mit Pilzen**  
9 oz- 886 kcal



**Käsige Zucchini-Nudeln**  
393 kcal



## Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
12 lbs (5333g)
- ☐ Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh  
3 Oberschenkel (510g)

## Fette und Öle

- ☐ Caesar-Dressing  
1/4 Tasse (54g)
- ☐ Olivenöl  
1 1/3 Tasse (mL)
- ☐ Öl  
3 oz (mL)
- ☐ Mayonnaise  
5 EL (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette  
3/4 Tasse (mL)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Parmesan  
1/2 Tasse (38g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)  
13 1/4 EL (233g)
- ☐ Butter  
1/2 Tasse (121g)
- ☐ Schlagsahne  
6 EL (mL)
- ☐ Käse  
1 Tasse, gerieben (127g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Zucchini  
14 1/2 mittel (2842g)
- ☐ Knoblauch  
6 3/4 Zehe (20g)
- ☐ Sellerie, roh  
3 1/3 Stiel, klein (12,5 cm) (57g)
- ☐ Zwiebel  
13 1/4 EL, gehackt (133g)
- ☐ Blumenkohl  
3 Tasse, gehackt (321g)
- ☐ Römersalat  
3 Blatt außen (84g)
- ☐ Tomaten  
1 1/2 Rispentomate / Pflaumentomate (93g)
- ☐ Pilze  
3/4 lbs (340g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli  
4 Tasse (364g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Frank's RedHot Sauce  
7 1/3 fl oz (mL)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz  
1/3 oz (9g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
2 1/4 g (2g)
- ☐ Zitronenpfeffer  
3 EL (21g)
- ☐ Senf  
1 EL (15g)

## Andere

- ☐ Hähnchenschenkel, mit Haut  
1 2/3 lbs (756g)
- ☐ Gemischte Blattsalate  
3 1/3 Tasse (100g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung  
1/2 EL (5g)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Pekannüsse  
2 Tasse, Hälften (198g)

## Würste und Aufschnitt

- ☐ Roastbeef-Aufschnitt  
3/4 lbs (340g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados  
1 1/2 Avocado(s) (302g)

## Getränke

- ☐ Wasser  
3/4 Tasse(n) (mL)
-

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Buffalo-Drumsticks

13 1/3 oz - 778 kcal ● 60g Protein ● 59g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Frank's RedHot Sauce

2 1/4 EL (mL)

#### Öl

1 1/4 TL (mL)

#### Salz

1/4 TL (1g)

#### schwarzer Pfeffer

1/4 TL, gemahlen (0g)

#### Hähnchenschenkel, mit Haut

13 1/3 oz (378g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Frank's RedHot Sauce

1/4 Tasse (mL)

#### Öl

2 1/2 TL (mL)

#### Salz

1/2 TL (3g)

#### schwarzer Pfeffer

1/2 TL, gemahlen (1g)

#### Hähnchenschenkel, mit Haut

1 2/3 lbs (756g)

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

489 kcal ● 8g Protein ● 42g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Olivenöl

3 EL (mL)

#### Zucchini

3 mittel (588g)

#### Knoblauch, fein gehackt

1 1/2 Zehe (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Olivenöl

6 EL (mL)

#### Zucchini

6 mittel (1176g)

#### Knoblauch, fein gehackt

3 Zehe (9g)

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.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Buttriges Knoblauch-Blumenkohl-„Kartoffelpüree“

379 kcal ● 6g Protein ● 34g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salz**

3 Prise (2g)

**Butter**

1 1/2 EL (21g)

**Blumenkohl**

1 1/2 Tasse, gehackt (161g)

**Schlagsahne**

3 EL (mL)

**schwarzer Pfeffer**

1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

**Knoblauch, fein gehackt**

3/4 Zehe (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salz**

1/4 EL (5g)

**Butter**

3 EL (43g)

**Blumenkohl**

3 Tasse, gehackt (321g)

**Schlagsahne**

6 EL (mL)

**schwarzer Pfeffer**

3 Prise, gemahlen (1g)

**Knoblauch, fein gehackt**

1 1/2 Zehe (5g)

1. Alle Zutaten in eine mikrowellengeeignete Schüssel geben.
2. In der Mikrowelle erhitzen, bis der Blumenkohl weich genug ist, um ihn mit einer Gabel zu zerdrücken – ca. 5 Minuten, die Zeit kann je nach Mikrowelle variieren. Während des Vorgangs zwischendurch prüfen.
3. Wenn er weich ist, mit einer Gabel zerdrücken und vermischen.
4. Servieren.

### Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

24 oz - 888 kcal ● 152g Protein ● 28g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

1 1/2 lbs (672g)

**Olivenöl**

3/4 EL (mL)

**Zitronenpfeffer**

1 1/2 EL (10g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

3 lbs (1344g)

**Olivenöl**

1 1/2 EL (mL)

**Zitronenpfeffer**

3 EL (21g)

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.

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

### Pekannüsse

1/2 Tasse - 366 kcal ● 5g Protein ● 36g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse

**Pekannüsse**

1/2 Tasse, Hälften (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Roastbeef-Salatblatt-Wrap mit Avocado

3 Wrap(s) - 947 kcal ● 72g Protein ● 58g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 24g Ballaststoffe





Ergibt 3 Wrap(s)

#### Römersalat

3 Blatt außen (84g)

#### Senf

1 EL (15g)

#### Roastbeef-Aufschnitt

3/4 lbs (340g)

#### Avocados, in Scheiben geschnitten

1 1/2 Avocado(s) (302g)

#### Tomaten, gewürfelt

1 1/2 Rispentomate / Pflaumentomate (93g)

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

## Mittagessen 4 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Brokkoli mit Butter

2 Tasse - 267 kcal ● 6g Protein ● 23g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Salz

1 Prise (0g)

#### Gefrorener Brokkoli

2 Tasse (182g)

#### schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

#### Butter

2 EL (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Salz

2 Prise (1g)

#### Gefrorener Brokkoli

4 Tasse (364g)

#### schwarzer Pfeffer

2 Prise (0g)

#### Butter

4 EL (57g)

1. Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Butter unterrühren, bis sie geschmolzen ist, und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Einfache Hähnchenbrust

26 oz - 1032 kcal ● 164g Protein ● 42g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe





Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
26 oz (728g)  
**Öl**  
5 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
3 1/4 lbs (1456g)  
**Öl**  
3 1/4 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 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Caesar-Hähnchenbrust

14 2/3 oz - 842 kcal ● 100g Protein ● 47g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 14 2/3 oz

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
14 2/3 oz (416g)  
**Caesar-Dressing**  
1/4 Tasse (54g)  
**Parmesan**  
1/4 Tasse (18g)

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 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.

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Buffalo-Hähnchensalat

791 kcal ● 100g Protein ● 37g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Blattsalate**  
1 2/3 Tasse (50g)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
13 1/3 oz (378g)  
**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**  
6 2/3 EL (117g)  
**Frank's RedHot Sauce**  
5 EL (mL)  
**Mayonnaise**  
2 1/2 EL (mL)  
**Sellerie, roh, gehackt**  
1 2/3 Stiel, klein (12,5 cm) (28g)  
**Zwiebel, gehackt**  
6 2/3 EL, gehackt (67g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Blattsalate**  
3 1/3 Tasse (100g)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1 2/3 lbs (756g)  
**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**  
13 1/3 EL (233g)  
**Frank's RedHot Sauce**  
10 EL (mL)  
**Mayonnaise**  
5 EL (mL)  
**Sellerie, roh, gehackt**  
3 1/3 Stiel, klein (12,5 cm) (57g)  
**Zwiebel, gehackt**  
13 1/3 EL, gehackt (133g)

1. Ganze Hähnchenbrust in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und 10–15 Minuten garen, bis das Hähnchen innen nicht mehr rosa ist. Hähnchen auf einen Teller legen und zum Abkühlen beiseitestellen.
2. Wenn das Hähnchen kühl genug ist, mit zwei Gabeln zerpfücken.
3. Zerpfücktes Hähnchen, Sellerie, Zwiebel, griechischen Joghurt, Mayonnaise und Hot Sauce in einer Schüssel vermengen.
4. Buffalo-Hähnchen auf einem Bett aus Blattsalaten servieren und genießen.
5. Meal-Prep-Hinweis: Buffalo-Hähnchen-Mischung separat im Kühlschrank in einem luftdichten Behälter aufbewahren, getrennt von den Blattsalaten. Vor dem Servieren zusammenbringen.

### Pekannüsse

3/4 Tasse - 549 kcal ● 7g Protein ● 53g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Pekannüsse**

3/4 Tasse, Hälften (74g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Pekannüsse**

1 1/2 Tasse, Hälften (149g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

---

### Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

367 kcal ● 6g Protein ● 32g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Olivenöl**

2 1/4 EL (mL)

**Zucchini**

2 1/4 mittel (441g)

**Knoblauch, fein gehackt**

1 Zehe (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Olivenöl**

1/4 Tasse (mL)

**Zucchini**

4 1/2 mittel (882g)

**Knoblauch, fein gehackt**

2 1/4 Zehe (7g)

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.

---

### Hähnchenbrust mit Balsamico

24 oz - 947 kcal ● 153g Protein ● 36g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

1 1/2 lbs (680g)

**Balsamico-Vinaigrette**

6 EL (mL)

**Öl**

1 EL (mL)

**Italienische Gewürzmischung**

1/4 EL (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

3 lbs (1361g)

**Balsamico-Vinaigrette**

3/4 Tasse (mL)

**Öl**

2 EL (mL)

**Italienische Gewürzmischung**

1/2 EL (5g)

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.

---

## Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

---

### Hähnchenschenkel mit Pilzen

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





Für eine einzelne Mahlzeit:

**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)  
**Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh**  
1 1/2 Oberschenkel (255g)  
**Pilze, in 1/4-Zoll-dicke Scheiben geschnitten**  
6 oz (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Olivenöl**  
3 EL (mL)  
**Salz**  
3 Prise (1g)  
**Wasser**  
3/4 Tasse(n) (mL)  
**Butter**  
1 1/2 EL (21g)  
**schwarzer Pfeffer**  
3 Prise (0g)  
**Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh**  
3 Oberschenkel (510g)  
**Pilze, in 1/4-Zoll-dicke Scheiben geschnitten**  
3/4 lbs (340g)

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

## Käsige Zucchini-Nudeln

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zucchini**  
1 1/2 mittel (294g)  
**Olivenöl**  
1 1/2 EL (mL)  
**Parmesan**  
1 1/2 EL (8g)  
**Käse**  
1 Tasse, gerieben (127g)

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.