

# Meal Plan - 2700 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** 2692 kcal ● 135g Protein (20%) ● 228g Fett (76%) ● 16g Kohlenhydrate (2%) ● 9g Ballaststoffe (1%)

## Mittagessen

1385 kcal, 38g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 129g Fett



**Macadamianüsse**

653 kcal



**Lachs-Röllchen**

8 3/4 Unze(n)- 735 kcal

## Abendessen

1305 kcal, 97g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 100g Fett



**Geröstete Tomaten**

1 Tomate(n)- 60 kcal



**Buffalo-Drumsticks**

21 1/3 oz- 1245 kcal

**Day 2** 2712 kcal ● 204g Protein (30%) ● 201g Fett (67%) ● 14g Kohlenhydrate (2%) ● 7g Ballaststoffe (1%)

## Mittagessen

1410 kcal, 107g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 102g Fett



**Zucchini-Nudeln mit Bacon**

732 kcal



**Buffalo-Hähnchenflügel**

16 oz- 676 kcal

## Abendessen

1305 kcal, 97g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 100g Fett



**Geröstete Tomaten**

1 Tomate(n)- 60 kcal



**Buffalo-Drumsticks**

21 1/3 oz- 1245 kcal

**Day 3** 2688 kcal ● 289g Protein (43%) ● 156g Fett (52%) ● 22g Kohlenhydrate (3%) ● 12g Ballaststoffe (2%)

## Mittagessen

1410 kcal, 107g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 102g Fett



**Zucchini-Nudeln mit Bacon**

732 kcal



**Buffalo-Hähnchenflügel**

16 oz- 676 kcal

## Abendessen

1280 kcal, 182g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



**Zucchini-Nudeln mit Knoblauch**

245 kcal



**Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer**

28 oz- 1036 kcal

**Day 4** 2701 kcal ● 313g Protein (46%) ● 145g Fett (48%) ● 24g Kohlenhydrate (4%) ● 12g Ballaststoffe (2%)

### Mittagessen

1420 kcal, 132g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 91g Fett



#### Caesar-Hähnchenbrust

12 oz- 689 kcal



#### Zucchini-Nudeln mit Bacon

732 kcal

### Abendessen

1280 kcal, 182g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



#### Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

245 kcal



#### Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

28 oz- 1036 kcal

**Day 5** 2659 kcal ● 237g Protein (36%) ● 178g Fett (60%) ● 11g Kohlenhydrate (2%) ● 17g Ballaststoffe (3%)

### Mittagessen

1355 kcal, 113g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 92g Fett



#### Indische Hähnchenflügel

29 1/3 oz- 1210 kcal



#### Spinat-Blumenkohl-Hackfleisch

2 Tasse(n)- 142 kcal

### Abendessen

1305 kcal, 124g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 86g Fett



#### Zuckerfreie BBQ-Hähnchenflügel

28 Unze(n)- 1075 kcal



#### Schweineschwartzen mit Salsa

231 kcal

**Day 6** 2670 kcal ● 294g Protein (44%) ● 151g Fett (51%) ● 13g Kohlenhydrate (2%) ● 18g Ballaststoffe (3%)

### Mittagessen

1355 kcal, 113g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 92g Fett



#### Indische Hähnchenflügel

29 1/3 oz- 1210 kcal



#### Spinat-Blumenkohl-Hackfleisch

2 Tasse(n)- 142 kcal

### Abendessen

1315 kcal, 181g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 59g Fett



#### Hähnchenbrust mit Balsamico

28 oz- 1105 kcal



#### Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten

212 kcal

**Day 7** 2658 kcal ● 323g Protein (49%) ● 137g Fett (46%) ● 24g Kohlenhydrate (4%) ● 10g Ballaststoffe (1%)

### Mittagessen

1340 kcal, 142g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 77g Fett



#### Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

448 kcal



#### In der Pfanne gebratener Tilapia

24 oz- 893 kcal

### Abendessen

1315 kcal, 181g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 59g Fett



#### Hähnchenbrust mit Balsamico

28 oz- 1105 kcal



#### Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten

212 kcal



## Nuss- und Samenprodukte

- Macadamianüsse, geschält, geröstet  
3 oz (85g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- geräucherter Lachs  
1/4 lbs (106g)
- Tilapia, roh  
1 1/2 lbs (672g)

## Gewürze und Kräuter

- getrockneter Dill  
1 1/4 TL (1g)
- Salz  
2 1/4 EL (40g)
- schwarzer Pfeffer  
2 1/2 TL, gemahlen (5g)
- Zitronenpfeffer  
1/4 Tasse (24g)
- Currysplätzchen  
1/3 Tasse (35g)

## Milch- und Eierprodukte

- Frischkäse  
5 oz (142g)
- Parmesan  
3 EL (15g)

## Fette und Öle

- Öl  
1/4 lbs (mL)
- Olivenöl  
3/4 Tasse (mL)
- Caesar-Dressing  
3 EL (44g)
- Balsamico-Vinaigrette  
14 EL (mL)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Tomaten  
5 1/2 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (679g)
- Zucchini  
12 1/2 mittel (2450g)
- Knoblauch  
8 1/2 Zehe(n) (26g)
- frischer Spinat  
2 Tasse(n) (60g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Frank's RedHot Sauce  
3/4 Tasse (mL)
- Salsa  
1/3 Tasse (96g)

## Andere

- Hähnchenschenkel, mit Haut  
2 2/3 lbs (1210g)
- gefrorener Blumenkohlkreis  
4 Tasse, gefroren (424g)
- Zuckerfreie Barbecue-Sauce  
1/4 Tasse (53g)
- Schweineschwarten  
1 1/3 oz (38g)
- Italienische Gewürzmischung  
3/4 Behälter (ca. 21 g) (15g)

## Schweinefleischprodukte

- Speck, roh  
13 1/2 Scheibe(n) (383g)

## Geflügelprodukte

- Hähnchenflügel, mit Haut, roh  
7 1/2 lbs (3367g)
- Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
8 lbs (3496g)

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Macadamianüsse

653 kcal ● 7g Protein ● 65g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Macadamianüsse, geschält, geröstet  
3 oz (85g)

1. Das Rezept enthält keine  
Zubereitungsschritte.

### Lachs-Röllchen

8 3/4 Unze(n) - 735 kcal ● 32g Protein ● 64g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 8 3/4 Unze(n)

**geräucherter Lachs**

1/4 lbs (106g)

**getrockneter Dill**

1 1/4 TL (1g)

**Frischkäse**

5 oz (142g)

1. Frischkäse zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie legen.
2. Mit einem Nudelholz den Frischkäse flach zu einer dünnen rechteckigen Form ausrollen.
3. Die obere Lage Frischhaltefolie entfernen und den Dill darüber streuen.
4. Dann den geräucherten Lachs gleichmäßig auf dem Frischkäse verteilen und leicht andrücken.
5. Eine neue Lage Frischhaltefolie obenauf legen, um den Lachs zu bedecken.
6. Alles so wenden, dass die Frischkäse-Seite oben liegt, und die obere Folie entfernen.
7. Eine lange Seite vorsichtig zur anderen aufrollen und dabei die Folie nachziehen.
8. Wenn es aufgerollt ist, in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank bis zum Servieren aufbewahren.  
Aufschneiden und servieren. (Zwar kann sofort geschnitten werden, es empfiehlt sich jedoch, das Ganze ein paar Stunden im Kühlschrank zu lassen, damit es sich besser schneiden lässt.)

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Zucchini-Nudeln mit Bacon

732 kcal ● 50g Protein ● 52g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zucchini**  
2 1/4 mittel (441g)  
**Speck, roh**  
4 1/2 Scheibe(n) (128g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zucchini**  
4 1/2 mittel (882g)  
**Speck, roh**  
9 Scheibe(n) (255g)

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.

### Buffalo-Hähnchenflügel

16 oz - 676 kcal ● 57g Protein ● 49g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Salz**  
2 Prise (2g)  
**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise, gemahlen (1g)  
**Hähnchenflügel, mit Haut, roh**  
1 lbs (454g)  
**Frank's RedHot Sauce**  
2 2/3 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
1 EL (mL)  
**Salz**  
4 Prise (3g)  
**schwarzer Pfeffer**  
4 Prise, gemahlen (1g)  
**Hähnchenflügel, mit Haut, roh**  
2 lbs (908g)  
**Frank's RedHot Sauce**  
1/3 Tasse (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.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 4 essen

### Caesar-Hähnchenbrust

12 oz - 689 kcal ● 82g Protein ● 39g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 12 oz

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
3/4 lbs (340g)  
**Caesar-Dressing**  
3 EL (44g)  
**Parmesan**  
3 EL (15g)

1. Den Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen.\r\nCaesar-Dressing in eine Auflaufform gießen, die groß genug ist, dass das Hähnchen einlagig hineinpasst.\r\nDas Hähnchen in das Dressing legen und wenden, sodass es bedeckt ist.\r\n20–25 Minuten backen, bis das Hähnchen durchgegart ist.\r\nDie 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

732 kcal ● 50g Protein ● 52g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



**Zucchini**  
2 1/4 mittel (441g)  
**Speck, roh**  
4 1/2 Scheibe(n) (128g)

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 5 und Tag 6 essen

### Indische Hähnchenflügel

29 1/3 oz - 1210 kcal ● 107g Protein ● 83g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Hähnchenflügel, mit Haut, roh**  
29 1/3 oz (832g)  
**Salz**  
2 TL (11g)  
**Currypulver**  
2 3/4 EL (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
1 EL (mL)  
**Hähnchenflügel, mit Haut, roh**  
3 2/3 lbs (1665g)  
**Salz**  
1 1/4 EL (22g)  
**Currypulver**  
1/3 Tasse (35g)

1. Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Ein großes Backblech mit dem Öl Ihrer Wahl einfetten.
3. Die Flügel mit Salz und Curry-Pulver würzen und das Gewürz gut einreiben, sodass alle Seiten bedeckt sind.
4. Im Ofen 35–40 Minuten backen oder bis die Kerntemperatur 165°F (75°C) erreicht hat.
5. Servieren.

### Spinat-Blumenkohl-Hackfleisch

2 Tasse(n) - 142 kcal ● 6g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**gefrorener Blumenkohlriss**  
2 Tasse, gefroren (212g)  
**Öl**  
2 TL (mL)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
2 Zehe(n) (6g)  
**frischer Spinat, gehackt**  
1 Tasse(n) (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**gefrorener Blumenkohlriss**  
4 Tasse, gefroren (424g)  
**Öl**  
4 TL (mL)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
4 Zehe(n) (12g)  
**frischer Spinat, gehackt**  
2 Tasse(n) (60g)

1. Den ,gerice'ten Blumenkohl gemäß Packungsanweisung zubereiten.
2. In der Zwischenzeit Spinat und Knoblauch fein hacken.
3. Wenn der Blumenkohl fertig und noch heiß ist, Spinat, Öl, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer hinzufügen. Gut vermischen.
4. Servieren.

## Mittagessen 5 ↗

An Tag 7 essen

### Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

448 kcal ● 7g Protein ● 39g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



**Olivenöl**  
2 3/4 EL (mL)  
**Zucchini**  
2 3/4 mittel (539g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 1/2 Zehe (4g)

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.

### In der Pfanne gebratener Tilapia

24 oz - 893 kcal ● 135g Protein ● 38g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 24 oz

**Olivenöl**  
2 EL (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 TL, gemahlen (2g)  
**Salz**  
1 TL (6g)  
**Tilapia, roh**  
1 1/2 lbs (672g)

1. Tilapiafilets kalt abspülen und mit Papiertüchern trocken tupfen. Beide Seiten der Filets mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen; den Tilapia im heißen Öl braten, bis der Fisch sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt, etwa 4 Minuten pro Seite. Sofort servieren.

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### 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.

### Buffalo-Drumsticks

21 1/3 oz - 1245 kcal ● 96g Protein ● 95g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Frank's RedHot Sauce**  
1/4 Tasse (mL)  
**Öl**  
2 TL (mL)  
**Salz**  
1/3 TL (2g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/3 TL, gemahlen (1g)  
**Hähnchenschenkel, mit Haut**  
1 1/3 lbs (605g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Frank's RedHot Sauce**  
1/2 Tasse (mL)  
**Öl**  
4 TL (mL)  
**Salz**  
1/4 EL (4g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/4 EL, gemahlen (2g)  
**Hähnchenschenkel, mit Haut**  
2 2/3 lbs (1210g)

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

### Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

245 kcal ● 4g Protein ● 21g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Olivenöl**  
1 1/2 EL (mL)  
**Zucchini**  
1 1/2 mittel (294g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
3/4 Zehe (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Olivenöl**  
3 EL (mL)  
**Zucchini**  
3 mittel (588g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 1/2 Zehe (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. 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 Zitronenpfeffer

28 oz - 1036 kcal ● 178g Protein ● 33g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1 3/4 lbs (784g)  
**Olivenöl**  
2 1/2 TL (mL)  
**Zitronenpfeffer**  
1 3/4 EL (12g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
3 1/2 lbs (1568g)  
**Olivenöl**  
1 3/4 EL (mL)  
**Zitronenpfeffer**  
1/4 Tasse (24g)

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.

## Abendessen 3 ↗

An Tag 5 essen

### Zuckerfreie BBQ-Hähnchenflügel

28 Unze(n) - 1075 kcal ● 100g Protein ● 74g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 28 Unze(n)

#### Zuckerfreie Barbecue-Sauce

1/4 Tasse (53g)

#### Hähnchenflügel, mit Haut, roh

1 3/4 lbs (795g)

1. Ofen auf 400 F (200 C) vorheizen.
2. Die Flügel auf ein großes Backblech legen und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Ca. 45 Minuten im Ofen garen, oder bis die Kerntemperatur 165 F (75 C) erreicht. Gießen Sie während des Garens ein paar Mal die Flüssigkeit aus der Pfanne ab, damit die Flügel knuspriger werden.
4. Optional: Wenn das Hähnchen fast fertig ist, die Barbecuesauce in einen kleinen Topf geben und erhitzen, bis sie warm ist.
5. Die Flügel aus dem Ofen nehmen, mit der Barbecuesauce vermengen, bis sie bedeckt sind.
6. Servieren.

### Schweineschwarten mit Salsa

231 kcal ● 24g Protein ● 12g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



#### Salsa

1/3 Tasse (96g)

#### Schweineschwarten

1 1/3 oz (38g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 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.

### Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten

212 kcal ● 2g Protein ● 17g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise, gemahlen (0g)  
**Olivenöl**  
1 1/4 EL (mL)  
**Tomaten**  
5/6 Pint, Kirschtomaten (248g)  
**Italienische Gewürzmischung**  
1 1/4 TL (5g)  
**Salz**  
1/2 TL (3g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
5/6 Zehe(n) (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**  
1/4 TL, gemahlen (0g)  
**Olivenöl**  
2 1/2 EL (mL)  
**Tomaten**  
1 2/3 Pint, Kirschtomaten (497g)  
**Italienische Gewürzmischung**  
2 1/2 TL (9g)  
**Salz**  
1 TL (5g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 2/3 Zehe(n) (5g)

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.