

Meal Plan - 2800-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 2828 kcal ● 254g Protein (36%) ● 190g Fett (61%) ● 15g Kohlenhydrate (2%) ● 9g Ballaststoffe (1%)

Mittagessen

1425 kcal, 135g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 88g Fett



Macadamianüsse

435 kcal



Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat

989 kcal

Abendessen

1405 kcal, 120g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 102g Fett



Keto frittiertes Hähnchen (low carb)

24 oz- 1404 kcal

Day 2 2765 kcal ● 203g Protein (29%) ● 181g Fett (59%) ● 35g Kohlenhydrate (5%) ● 47g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

1425 kcal, 135g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 88g Fett



Macadamianüsse

435 kcal



Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat

989 kcal

Abendessen

1340 kcal, 69g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 93g Fett



Pfeffersteak

8 Unze(n)- 704 kcal



Knoblauch-Collard Greens

637 kcal

Day 3 2794 kcal ● 143g Protein (20%) ● 229g Fett (74%) ● 17g Kohlenhydrate (2%) ● 23g Ballaststoffe (3%)

Mittagessen

1365 kcal, 49g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 122g Fett



BLT im Salatblatt

4 Sandwich(es)- 1037 kcal



Macadamianüsse

326 kcal

Abendessen

1430 kcal, 94g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 107g Fett



Spinat-Blumenkohl-Hackfleisch

3 1/2 Tasse(n)- 249 kcal



Hähnchenschenkel mit Pilzen

12 oz- 1182 kcal

Day 4 2769 kcal ● 157g Protein (23%) ● 216g Fett (70%) ● 31g Kohlenhydrate (4%) ● 19g Ballaststoffe (3%)

Mittagessen

1365 kcal, 49g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 122g Fett



BLT im Salatblatt

4 Sandwich(es)- 1037 kcal



Macadamianüsse

326 kcal

Abendessen

1405 kcal, 109g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 93g Fett



Geröstete Erdnüsse

3/8 Tasse(n)- 345 kcal



Einfacher Sardinensalat

1061 kcal

Day 5 2754 kcal ● 140g Protein (20%) ● 225g Fett (74%) ● 27g Kohlenhydrate (4%) ● 15g Ballaststoffe (2%)

Mittagessen

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



Macadamianüsse

653 kcal



Lachs-Röllchen

8 3/4 Unze(n)- 735 kcal

Abendessen

1365 kcal, 102g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 97g Fett



Hähnchenschenkel mit Zitrone & Oliven

15 oz- 1096 kcal



Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

272 kcal

Day 6 2772 kcal ● 220g Protein (32%) ● 195g Fett (63%) ● 24g Kohlenhydrate (3%) ● 10g Ballaststoffe (1%)

Mittagessen

1405 kcal, 118g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 98g Fett



Käsige Zucchini-Nudeln

655 kcal



Einfacher Puten-Burger

4 Burger- 750 kcal

Abendessen

1365 kcal, 102g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 97g Fett



Hähnchenschenkel mit Zitrone & Oliven

15 oz- 1096 kcal



Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

272 kcal

Day 7 2758 kcal ● 307g Protein (45%) ● 160g Fett (52%) ● 16g Kohlenhydrate (2%) ● 6g Ballaststoffe (1%)

Mittagessen

1405 kcal, 118g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 98g Fett



Käsige Zucchini-Nudeln

655 kcal



Einfacher Puten-Burger

4 Burger- 750 kcal

Abendessen

1355 kcal, 189g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



Hähnchenbrust mit Balsamico

28 oz- 1105 kcal



Brokkoli mit Käsesauce

1 Tasse(n)- 248 kcal

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Macadamianüsse, geschält, geröstet
10 oz (284g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ frischer Spinat
14 3/4 Tasse(n) (443g)
- ☐ Grünkohl (Collard Greens)
2 lbs (907g)
- ☐ Knoblauch
15 Zehe(n) (45g)
- ☐ Eisbergsalat
16 Scheibe(n) (560g)
- ☐ Tomaten
16 Scheibe, mittel (≈0,6 cm dick) (320g)
- ☐ Gewürzgurken
8 Spieß (280g)
- ☐ Pilze
1/2 lbs (227g)
- ☐ Zucchini
6 mittel (1143g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
1 Tasse (91g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
1/4 lbs (mL)
- ☐ Salatdressing
9 3/4 EL (mL)
- ☐ Mayonnaise
1/2 Tasse (mL)
- ☐ Olivenöl
1/2 Tasse (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
1/2 Tasse (mL)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
4 lbs (1899g)
- ☐ Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
7 Oberschenkel (1190g)
- ☐ Hackfleisch (Pute), roh
2 lbs (907g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Hot Sauce
1 1/2 EL (mL)

Andere

- ☐ Hähnchenschenkel, mit Haut
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ Schweineschwarten
3/4 oz (21g)
- ☐ gefrorener Blumenkohlreis
3 1/2 Tasse, gefroren (371g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
6 Tasse (180g)
- ☐ Gekaufte Vinaigrette, beliebiger Geschmack
6 EL (mL)
- ☐ Italienische Gewürzmischung
1 TL (3g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Butter
2 EL (28g)
- ☐ Frischkäse
5 oz (142g)
- ☐ Parmesan
2 1/2 EL (13g)
- ☐ Käse
2 Tasse, gerieben (240g)
- ☐ Schlagsahne
2 EL (mL)

Rindfleischprodukte

- ☐ Ribeye, roh
1/2 lbs (227g)

Schweinefleischprodukte

- ☐ bacon, gekocht
24 Scheibe(n) (240g)

Getränke

- ☐ Wasser
1/2 Tasse(n) (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ geröstete Erdnüsse
6 EL (55g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Sardinen, in Öl (Konserve)
4 Dose (368g)

- ☐ Hühnerbrühe (servierbereit)
5/8 Tasse(n) (mL)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Cajun-Gewürz
1 TL (2g)
- ☐ Salz
1/3 oz (10g)
- ☐ Rosmarin, getrocknet
2 1/2 g (2g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/4 oz (8g)
- ☐ getrockneter Dill
1 1/4 TL (1g)
- ☐ Knoblauchpulver
4 Prise (2g)
- ☐ Senf, gelb
4 Prise oder 1 Päckchen (3g)

- ☐ geräucherter Lachs
1/4 lbs (106g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Zitrone
1 1/4 groß (105g)
 - ☐ grüne Oliven
1 1/4 kleine Dose (ca. 57 g) (80g)
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Macadamianüsse

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Macadamianüsse, geschält, geröstet
2 oz (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Macadamianüsse, geschält, geröstet
4 oz (113g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat

989 kcal ● 130g Protein ● 45g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

frischer Spinat
6 1/2 Tasse(n) (195g)
Öl
1 EL (mL)
Salatdressing
5 EL (mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gehackt, gekocht
1 1/4 lbs (553g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

frischer Spinat
13 Tasse(n) (390g)
Öl
2 EL (mL)
Salatdressing
9 3/4 EL (mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gehackt, gekocht
2 1/2 lbs (1106g)

1. Hähnchenbrust mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Öl in einer Pfanne oder Grillpfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Hähnchen etwa 6–7 Minuten pro Seite oder bis es innen nicht mehr rosa ist garen. Wenn fertig, ein paar Minuten ruhen lassen und dann in Streifen schneiden.
3. Spinat anrichten und mit Hähnchen belegen.
4. Dressing beim Servieren darüberträufeln.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

BLT im Salatblatt

4 Sandwich(es) - 1037 kcal ● 45g Protein ● 90g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Eisbergsalat

8 Scheibe(n) (280g)

bacon, gekocht

12 Scheibe(n) (120g)

Mayonnaise

4 EL (mL)

Tomaten

8 Scheibe, mittel (≈0,6 cm dick)

(160g)

Gewürzgurken

4 Spieß (140g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Eisbergsalat

16 Scheibe(n) (560g)

bacon, gekocht

24 Scheibe(n) (240g)

Mayonnaise

1/2 Tasse (mL)

Tomaten

16 Scheibe, mittel (≈0,6 cm dick)

(320g)

Gewürzgurken

8 Spieß (280g)

1. Bacon nach Packungsanweisung zubereiten.
2. In der Zwischenzeit an zwei Seiten des Eisbergsalats jeweils eine abgerundete Kante abschneiden, sodass zwei Teile des „Brötchens“ entstehen.
3. Mayonnaise auf der oberen Eisberg-Scheibe verteilen.
4. Gekochten Bacon, Tomaten und Gewürzgurken auf die untere Eisberg-Scheibe legen und mit der anderen Scheibe abdecken.

Macadamianüsse

326 kcal ● 3g Protein ● 32g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Macadamianüsse, geschält, geröstet

1 1/2 oz (43g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Macadamianüsse, geschält, geröstet

3 oz (85g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 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 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Käsige Zucchini-Nudeln

655 kcal ● 29g Protein ● 55g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zucchini
1 1/4 mittel (245g)
Olivenöl
1 1/4 EL (mL)
Parmesan
1 1/4 EL (6g)
Käse
1 Tasse, gerieben (106g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zucchini
2 1/2 mittel (490g)
Olivenöl
2 1/2 EL (mL)
Parmesan
2 1/2 EL (13g)
Käse
2 Tasse, gerieben (212g)

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.

Einfacher Puten-Burger

4 Burger - 750 kcal ● 89g Protein ● 44g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hackfleisch (Pute), roh
1 lbs (454g)
Öl
2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hackfleisch (Pute), roh
2 lbs (907g)
Öl
4 TL (mL)

1. In einer Schüssel das Putenhack mit etwas Salz, Pfeffer und weiteren gewünschten Gewürzen würzen und zu Burgern formen.
2. Öl in einer heißen Pfanne oder auf dem Grill erhitzen. Burger hinzufügen und etwa 3–4 Minuten pro Seite braten, bis sie innen nicht mehr rosa sind. Servieren.

Abendessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 essen

Keto frittiertes Hähnchen (low carb)

24 oz - 1404 kcal ● 120g Protein ● 102g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 24 oz

Hot Sauce

1 1/2 EL (mL)

Cajun-Gewürz

1 TL (2g)

Hähnchenschenkel, mit Haut

1 1/2 lbs (680g)

Schweineschwarten, zerdrückt

3/4 oz (21g)

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.

Abendessen 2 [🔗](#)

An Tag 2 essen

Pfeffersteak

8 Unze(n) - 704 kcal ● 40g Protein ● 59g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 8 Unze(n)

Butter

1 EL (14g)

Salz

1/3 TL (2g)

Ribeye, roh

1/2 lbs (227g)

Rosmarin, getrocknet

1/3 TL (0g)

schwarzer Pfeffer

2 TL, gemahlen (5g)

1. Beide Seiten der Steaks mit Pfeffer und Rosmarin einreiben.
2. Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Steaks hinzufügen und bei mittelhoher Hitze 5–7 Minuten pro Seite für medium braten (oder bis zum gewünschten Gargrad).
3. Steaks aus der Pfanne nehmen und mit Salz bestreuen. Servieren.

Knoblauch-Collard Greens

637 kcal ● 28g Protein ● 34g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 37g Ballaststoffe



Grünkohl (Collard Greens)

2 lbs (907g)

Öl

2 EL (mL)

Salz

4 Prise (3g)

Knoblauch, fein gehackt

6 Zehe(n) (18g)

1. Die Collards abspülen, trocken tupfen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken.
2. Das Öl Ihrer Wahl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Sobald das Öl warm ist (etwa 1 Minute), den Knoblauch hinzufügen und etwa 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
3. Die Collards zugeben und 4–6 Minuten unter häufigem Rühren weich dünsten, bis sie hellgrün und zart sind (nicht zu dunkel werden lassen, da dies den Geschmack beeinträchtigt).
4. Mit Salz abschmecken und servieren.

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 3 essen

Spinat-Blumenkohl-Hackfleisch

3 1/2 Tasse(n) - 249 kcal ● 11g Protein ● 16g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Ergibt 3 1/2 Tasse(n)

gefrorener Blumenkohlreis

3 1/2 Tasse, gefroren (371g)

Öl

3 1/2 TL (mL)

Knoblauch, gewürfelt

3 1/2 Zehe(n) (11g)

frischer Spinat, gehackt

1 3/4 Tasse(n) (53g)

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.

Hähnchenschenkel mit Pilzen

12 oz - 1182 kcal ● 84g Protein ● 91g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 12 oz

Olivenöl

2 EL (mL)

Salz

2 Prise (1g)

Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

Butter

1 EL (14g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise (0g)

Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh

2 Oberschenkel (340g)

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

1/2 lbs (227g)

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.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 4 essen

Geröstete Erdnüsse

3/8 Tasse(n) - 345 kcal ● 13g Protein ● 27g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe

Ergibt 3/8 Tasse(n)

geröstete Erdnüsse
6 EL (55g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Einfacher Sardinensalat

1061 kcal ● 96g Protein ● 66g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate

6 Tasse (180g)

Gekaufte Vinaigrette, beliebiger Geschmack

6 EL (mL)

Sardinen, in Öl (Konserven), abgetropft

4 Dose (368g)

1. Lege einen Teller mit Blattsalat aus und gib Sardinen darauf. Beträufle alles mit Vinaigrette und serviere.

Abendessen 5 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Hähnchenschenkel mit Zitrone & Oliven

15 oz - 1096 kcal ● 98g Protein ● 73g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh

2 1/2 Oberschenkel (425g)

Salz

1/3 TL (2g)

schwarzer Pfeffer

5 Prise, gemahlen (1g)

Rosmarin, getrocknet

1 TL (1g)

Olivenöl

1 TL (mL)

Zitrone

5/8 groß (53g)

grüne Oliven

5/8 kleine Dose (ca. 57 g) (40g)

Hühnerbrühe (servierbereit)

1/3 Tasse(n) (mL)

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe(n) (6g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh

5 Oberschenkel (850g)

Salz

5 Prise (4g)

schwarzer Pfeffer

1 1/4 TL, gemahlen (3g)

Rosmarin, getrocknet

2 TL (2g)

Olivenöl

2 TL (mL)

Zitrone

1 1/4 groß (105g)

grüne Oliven

1 1/4 kleine Dose (ca. 57 g) (80g)

Hühnerbrühe (servierbereit)

5/8 Tasse(n) (mL)

Knoblauch, fein gehackt

3 3/4 Zehe(n) (11g)

1. Die Hähnchenschenkel mit Papiertüchern trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Hautseite nach oben in eine Auflaufform legen.
Mit Knoblauch und Rosmarin bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Die Gewürze rundherum einreiben. Zitronenspalten dazwischen legen. 15 Minuten marinieren lassen.
Den Ofen auf 375 °F (190 °C) vorheizen.
Die Form ohne Abdeckung in den Ofen geben und backen, bis die Haut leicht gebräunt ist, etwa 20 Minuten. Oliven über das Hähnchen streuen und Brühe dazugeben. Fest abdecken und 1 Stunde backen, bis das Fleisch sehr zart ist.
Die Schenkel und Zitronenspalten herausnehmen und auf einer Platte anrichten.
Die Bratflüssigkeit in einen Topf geben und schnell das Fett von der Oberfläche abschöpfen. Bei starker Hitze kräftig reduzieren, bis sie auf die Hälfte eingekocht ist. Die Säfte über das Hähnchen geben und servieren.

Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

272 kcal ● 4g Protein ● 24g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Olivenöl
5 TL (mL)
Zucchini
1 2/3 mittel (327g)
Knoblauch, fein gehackt
5/6 Zehe (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl
1/4 Tasse (mL)
Zucchini
3 1/3 mittel (653g)
Knoblauch, fein gehackt
1 2/3 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.

Abendessen 6 [🔗](#)

An Tag 7 essen

Hähnchenbrust mit Balsamico

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



Ergibt 28 oz

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)

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.

Brokkoli mit Käsesauce

1 Tasse(n) - 248 kcal ● 10g Protein ● 20g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse(n)

Käse

4 EL, gerieben (28g)

Knoblauchpulver

4 Prise (2g)

Senf, gelb

4 Prise oder 1 Päckchen (3g)

Schlagsahne

2 EL (mL)

Gefrorener Brokkoli

1 Tasse (91g)

1. Brokkoli gemäß Packungsanweisung zubereiten.
 2. In der Zwischenzeit in einem kleinen Topf bei mittlerer bis niedriger Hitze Schlagsahne, Senf und Knoblauchpulver erhitzen, bis es zu blubbern beginnt.
 3. Den Käse portionsweise einrühren, bis er vollständig geschmolzen und mit der Sahnemischung verbunden ist.
 4. Die Käsesauce über den Brokkoli geben und servieren!
-