

Meal Plan - 3000-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 2971 kcal ● 210g Protein (28%) ● 216g Fett (65%) ● 33g Kohlenhydrate (4%) ● 14g Ballaststoffe (2%)

Mittagessen

1450 kcal, 138g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 89g Fett



Macadamianüsse

435 kcal



Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat

1014 kcal

Abendessen

1520 kcal, 72g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 127g Fett



Käsiges Zucchini-Nudeln

1178 kcal



Käse

3 oz- 343 kcal

Day 2 2980 kcal ● 195g Protein (26%) ● 223g Fett (67%) ● 29g Kohlenhydrate (4%) ● 21g Ballaststoffe (3%)

Mittagessen

1460 kcal, 123g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 96g Fett



Schinken-Bacon-Avocado-Salatblatt-Wrap

4 Wrap(s)- 1459 kcal

Abendessen

1520 kcal, 72g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 127g Fett



Käsiges Zucchini-Nudeln

1178 kcal



Käse

3 oz- 343 kcal

Day 3 2957 kcal ● 267g Protein (36%) ● 187g Fett (57%) ● 24g Kohlenhydrate (3%) ● 28g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

1455 kcal, 99g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 99g Fett



Macadamianüsse

435 kcal



Avocado-Thunfischsalat

1018 kcal

Abendessen

1505 kcal, 168g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 87g Fett



Einfacher gebratener Kabeljau

32 oz- 1187 kcal



Zucchini-Nudeln mit Parmesan

318 kcal

Day 4 2957 kcal ● 267g Protein (36%) ● 187g Fett (57%) ● 24g Kohlenhydrate (3%) ● 28g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

1455 kcal, 99g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 99g Fett



Macadamianüsse
435 kcal



Avocado-Thunfischsalat
1018 kcal

Abendessen

1505 kcal, 168g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 87g Fett



Einfacher gebratener Kabeljau
32 oz- 1187 kcal



Zucchini-Nudeln mit Parmesan
318 kcal

Day 5 2997 kcal ● 238g Protein (32%) ● 187g Fett (56%) ● 37g Kohlenhydrate (5%) ● 53g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

1545 kcal, 125g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 87g Fett



Tomaten-Avocado-Salat
176 kcal



Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat
6 halbe Paprika(n)- 1367 kcal

Abendessen

1455 kcal, 113g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 100g Fett



Einfach angebratener Spinat
299 kcal



Indische Hähnchenflügel
28 oz- 1155 kcal

Day 6 2997 kcal ● 238g Protein (32%) ● 187g Fett (56%) ● 37g Kohlenhydrate (5%) ● 53g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

1545 kcal, 125g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 87g Fett



Tomaten-Avocado-Salat
176 kcal



Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat
6 halbe Paprika(n)- 1367 kcal

Abendessen

1455 kcal, 113g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 100g Fett



Einfach angebratener Spinat
299 kcal



Indische Hähnchenflügel
28 oz- 1155 kcal

Day 7 2974 kcal ● 332g Protein (45%) ● 164g Fett (50%) ● 31g Kohlenhydrate (4%) ● 12g Ballaststoffe (2%)

Mittagessen

1525 kcal, 143g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 95g Fett



Käse-Blumenkohl-'Kartoffelpüree'
807 kcal



Curry-Pork-Chops
3 Kotelett(s)- 718 kcal

Abendessen

1450 kcal, 189g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 69g Fett



Geröstete Tomaten
1 Tomate(n)- 60 kcal



Zucchini-Nudeln mit Bacon
542 kcal



Mariniertes Hähnchenbrustfilet
24 oz- 848 kcal

Nuss- und Samenprodukte

- Macadamianüsse, geschält, geröstet
6 oz (170g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- frischer Spinat
30 2/3 Tasse(n) (920g)
- Zucchini
9 2/3 mittel (1895g)
- Römersalat
4 Blatt außen (112g)
- Tomaten
3 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (393g)
- Zwiebel
2 mittel ($\approx 6,4$ cm Ø) (209g)
- Paprika
6 groß (984g)
- Knoblauch
3 Zehe (9g)
- Blumenkohl
2 2/3 Tasse, gehackt (285g)

Fette und Öle

- Öl
1 oz (mL)
- Salatdressing
5 EL (mL)
- Olivenöl
9 1/2 oz (mL)
- Marinade
3/4 Tasse (mL)

Geflügelprodukte

- Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
2 3/4 lbs (1239g)
- Hähnchenflügel, mit Haut, roh
3 1/2 lbs (1589g)

Milch- und Eierprodukte

- Parmesan
1/2 Tasse (40g)
- Käse
1 1/2 lbs (682g)
- Butter
2 EL (28g)
- Schlagsahne
1/4 Tasse (mL)

Würste und Aufschnitt

- Schinkenaufschnitt
1 lbs (454g)

Schweinefleischprodukte

- bacon, gekocht
8 Scheibe(n) (80g)
- Kotelett (mit Knochen)
3 Kotelett (534g)
- Speck, roh
3 1/3 Scheibe(n) (94g)

Obst und Fruchtsäfte

- Avocados
7 Avocado(s) (1424g)
- Limettensaft
2 1/2 fl oz (mL)

Gewürze und Kräuter

- Salz
1 1/3 oz (38g)
- schwarzer Pfeffer
5 1/2 g (5g)
- Knoblauchpulver
3 Prise (1g)
- Currysüppchen
1 1/4 oz (35g)

Andere

- Gemischte Blattsalate
4 2/3 Tasse (140g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- Dosen-Thunfisch
10 2/3 Dose (1835g)
- Kabeljau, roh
4 lbs (1814g)

Mittagessen 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.

Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat

1014 kcal ● 134g Protein ● 46g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



frischer Spinat
6 2/3 Tasse(n) (200g)
Öl
1 EL (mL)
Salatdressing
5 EL (mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gehackt, gekocht
1 1/4 lbs (567g)

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 2 essen

Schinken-Bacon-Avocado-Salatblatt-Wrap

4 Wrap(s) - 1459 kcal ● 123g Protein ● 96g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Ergibt 4 Wrap(s)

Schinkenaufschliff

1 lbs (454g)

bacon, gekocht

8 Scheibe(n) (80g)

Römersalat

4 Blatt außen (112g)

Käse

1/2 Tasse, geraspelt (56g)

Avocados, in Scheiben geschnitten

1 Avocado(s) (201g)

1. Den Speck gemäß den Angaben auf der Verpackung zubereiten.
2. Schinken, Speck, Avocado und Käse in die Mitte des Salatblatts legen. Einwickeln. Servieren.

Mittagessen 3 ↗

An Tag 3 und Tag 4 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.

Avocado-Thunfischsalat

1018 kcal ● 95g Protein ● 56g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Avocados
1 1/6 Avocado(s) (234g)
Limettensaft
3/4 EL (mL)
Salz
1/4 TL (1g)
schwarzer Pfeffer
1/4 TL (0g)
Gemischte Blattsalate
2 1/3 Tasse (70g)
Dosen-Thunfisch
2 1/3 Dose (401g)
Tomaten
9 1/3 EL, gehackt (105g)
Zwiebel, fein gehackt
5/8 klein (41g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados
2 1/3 Avocado(s) (469g)
Limettensaft
1 1/2 EL (mL)
Salz
1/2 TL (2g)
schwarzer Pfeffer
1/2 TL (0g)
Gemischte Blattsalate
4 2/3 Tasse (140g)
Dosen-Thunfisch
4 2/3 Dose (803g)
Tomaten
56 TL, gehackt (210g)
Zwiebel, fein gehackt
1 1/6 klein (82g)

1. In einer kleinen Schüssel Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermischen.
2. Die Thunfischmischung auf einem Bett aus Blattsalat anrichten und mit gehackten Tomaten bestreuen.
3. Servieren.

Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

Tomaten-Avocado-Salat

176 kcal ● 2g Protein ● 14g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zwiebel
3/4 EL, fein gehackt (11g)
Limettensaft
3/4 EL (mL)
Olivenöl
1/2 TL (mL)
Knoblauchpulver
1 1/2 Prise (1g)
Salz
1 1/2 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)
Avocados, gewürfelt
3/8 Avocado(s) (75g)
Tomaten, gewürfelt
3/8 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (46g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel
1 1/2 EL, fein gehackt (23g)
Limettensaft
1 1/2 EL (mL)
Olivenöl
1 TL (mL)
Knoblauchpulver
3 Prise (1g)
Salz
3 Prise (2g)
schwarzer Pfeffer
3 Prise, gemahlen (1g)
Avocados, gewürfelt
3/4 Avocado(s) (151g)
Tomaten, gewürfelt
3/4 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (92g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt servieren.

Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

6 halbe Paprika(n) - 1367 kcal ● 122g Protein ● 73g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 30g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Avocados
1 1/2 Avocado(s) (302g)
Limettensaft
1 EL (mL)
Salz
3 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
3 Prise (0g)
Paprika
3 groß (492g)
Zwiebel
3/4 klein (53g)
Dosen-Thunfisch, abgetropft
3 Dose (516g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados
3 Avocado(s) (603g)
Limettensaft
2 EL (mL)
Salz
1/4 EL (2g)
schwarzer Pfeffer
1/4 EL (1g)
Paprika
6 groß (984g)
Zwiebel
1 1/2 klein (105g)
Dosen-Thunfisch, abgetropft
6 Dose (1032g)

1. In einer kleinen Schüssel den abgetropften Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermischen.
2. Die Paprika aushöhlen. Sie können den oberen Teil abschneiden und die Paprika so füllen oder die Paprika halbieren und jede Hälfte füllen.
3. Sie können die gefüllte Paprika so essen oder bei 350 F (180 C) für 15 Minuten in den Ofen geben, bis sie durchgewärmt ist.

Mittagessen 5 ↗

An Tag 7 essen

Käse-Blumenkohl-"Kartoffelpüree"

807 kcal ● 26g Protein ● 68g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Blumenkohl
2 2/3 Tasse, gehackt (285g)
Butter
2 EL (28g)
Schlagsahne
1/4 Tasse (mL)
Käse
2 2/3 Scheibe (je ca. 28 g) (75g)
Salz
1/4 EL (4g)
schwarzer Pfeffer
1/3 TL, gemahlen (1g)

1. Alle Zutaten (außer dem Käse) in eine mikrowellengeeignete Schüssel geben.
2. In der Mikrowelle erhitzen, bis der Blumenkohl weich genug zum Zerdrücken ist, ungefähr 5 Minuten (je nach Mikrowelle variabel). Dabei zwischendurch prüfen.
3. Wenn er weich ist, mit einer Gabel zerdrücken.
4. Käsescheiben obenauf legen und noch ein paar Minuten in der Mikrowelle erhitzen, bis der Käse geschmolzen ist.
5. Servieren.

Curry-Pork-Chops

3 Kotelett(s) - 718 kcal ● 118g Protein ● 27g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 3 Kotelett(s)

Kotelett (mit Knochen)
3 Kotelett (534g)
Currypulver
1/4 EL (2g)
Olivenöl
1/2 EL (mL)
Salz
3 Prise (2g)
schwarzer Pfeffer
3 Prise, gemahlen (1g)

1. Schweinekoteletts mit Salz und Pfeffer würzen.
2. In einer Schüssel Currypulver und Olivenöl vermischen. Die Mischung rundum auf die Koteletts einreiben.
3. Pfanne oder Grill auf hohe Hitze vorheizen und die Koteletts etwa 3–4 Minuten pro Seite braten, bis sie durchgegart sind.
4. Servieren.

Abendessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Kässige Zucchini-Nudeln

1178 kcal ● 52g Protein ● 98g Fett ● 16g 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)
Käse
1 2/3 Tasse, gerieben (191g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zucchini
4 1/2 mittel (882g)
Olivenöl
1/4 Tasse (mL)
Parmesan
1/4 Tasse (23g)
Käse
3 1/2 Tasse, gerieben (381g)

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.

Käse

3 oz - 343 kcal ● 20g Protein ● 28g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Käse
3 oz (85g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Käse
6 oz (170g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Einfacher gebratener Kabeljau

32 oz - 1187 kcal ● 162g Protein ● 60g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Olivenöl
4 EL (mL)
Kabeljau, roh
2 lbs (907g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl
1/2 Tasse (mL)
Kabeljau, roh
4 lbs (1814g)

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 Parmesan

318 kcal ● 7g Protein ● 27g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zucchini
1 3/4 mittel (343g)
Olivenöl
1 3/4 EL (mL)
Parmesan
1 3/4 EL (9g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zucchini
3 1/2 mittel (686g)
Olivenöl
1/4 Tasse (mL)
Parmesan
1/4 Tasse (18g)

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 3 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

Einfach angebratener Spinat

299 kcal ● 11g Protein ● 22g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer
3 Prise, gemahlen (1g)
Salz
3 Prise (2g)
Olivenöl
1 1/2 EL (mL)
frischer Spinat
12 Tasse(n) (360g)
Knoblauch, gewürfelt
1 1/2 Zehe (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
1/4 EL, gemahlen (2g)
Salz
1/4 EL (5g)
Olivenöl
3 EL (mL)
frischer Spinat
24 Tasse(n) (720g)
Knoblauch, gewürfelt
3 Zehe (9g)

1. Öl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen.
2. Knoblauch hinzufügen und ein bis zwei Minuten sautieren, bis er duftet.
3. Bei hoher Hitze Spinat, Salz und Pfeffer hinzufügen und schnell umrühren, bis der Spinat zusammengefallen ist.
4. Servieren.

Indische Hähnchenflügel

28 oz - 1155 kcal ● 102g Protein ● 79g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1/2 EL (mL)
Hähnchenflügel, mit Haut, roh
1 3/4 lbs (795g)
Salz
1 3/4 TL (11g)
Currypulver
2 1/2 EL (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
2 1/2 TL (mL)
Hähnchenflügel, mit Haut, roh
3 1/2 lbs (1589g)
Salz
3 1/2 TL (21g)
Currypulver
1/3 Tasse (33g)

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.

Abendessen 4 ↗

An Tag 7 essen

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 ($\varnothing \approx 6,0$ 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.

Zucchini-Nudeln mit Bacon

542 kcal ● 37g Protein ● 39g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Zucchini
1 2/3 mittel (327g)
Speck, roh
3 1/3 Scheibe(n) (94g)

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.

Mariniertes Hähnchenbrustfilet

24 oz - 848 kcal ● 151g Protein ● 25g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 24 oz

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 1/2 lbs (672g)

Marinade

3/4 Tasse (mL)

1. Das Hähnchen in einen Ziploc-Beutel mit der Marinade geben und die Marinade so verteilen, dass das Hähnchen vollständig bedeckt ist.
2. Kühl stellen und mindestens 1 Stunde, besser über Nacht, marinieren.
3. **BACKEN**
4. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
5. Das Hähnchen aus dem Beutel nehmen, überschüssige Marinade verwerfen, und 10 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.
6. Nach den 10 Minuten das Hähnchen wenden und weiterbacken, bis es in der Mitte nicht mehr rosa ist und die Säfte klar sind, etwa weitere 15 Minuten.
7. **BRATEN/GRILLEN**
8. Den Ofen/Grill zum Grillen vorheizen.
9. Das Hähnchen aus dem Beutel nehmen, überschüssige Marinade verwerfen, und unter dem Grill/grillen, bis es innen nicht mehr rosa ist, in der Regel 4–8 Minuten pro Seite.