

# Meal Plan - 3500 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** 3469 kcal ● 337g Protein (39%) ● 208g Fett (54%) ● 42g Kohlenhydrate (5%) ● 21g Ballaststoffe (2%)

## Mittagessen

1765 kcal, 167g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 109g Fett



**Pekannüsse**  
3/4 Tasse- 549 kcal



**Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat**  
1217 kcal

## Abendessen

1700 kcal, 169g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 99g Fett



**Walnüsse**  
5/8 Tasse(n)- 437 kcal



**Buffalo-Hähnchensalat**  
1265 kcal

**Day 2** 3528 kcal ● 319g Protein (36%) ● 215g Fett (55%) ● 39g Kohlenhydrate (4%) ● 39g Ballaststoffe (4%)

## Mittagessen

1765 kcal, 167g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 109g Fett



**Pekannüsse**  
3/4 Tasse- 549 kcal



**Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat**  
1217 kcal

## Abendessen

1760 kcal, 151g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 107g Fett



**Avocado-Thunfischsalat**  
1418 kcal



**Käse**  
3 oz- 343 kcal

**Day 3** 3486 kcal ● 290g Protein (33%) ● 225g Fett (58%) ● 35g Kohlenhydrate (4%) ● 41g Ballaststoffe (5%)

## Mittagessen

1750 kcal, 215g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 90g Fett



**Hähnchenbrust mit Balsamico**  
32 oz- 1262 kcal



**Brokkoli mit Butter**  
3 2/3 Tasse- 490 kcal

## Abendessen

1735 kcal, 75g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 135g Fett



**Pekannüsse**  
3/4 Tasse- 549 kcal



**Schinken-Tacos**  
10 Schinken-Taco(s)- 1185 kcal

**Day 4** 3509 kcal ● 256g Protein (29%) ● 242g Fett (62%) ● 39g Kohlenhydrate (4%) ● 37g Ballaststoffe (4%)

### Mittagessen

1775 kcal, 181g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 107g Fett



**Caprese-Hähnchen**

22 Unze(n)- 1641 kcal



**Brokkoli mit Butter**

1 Tasse- 134 kcal

### Abendessen

1735 kcal, 75g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 135g Fett



**Pekannüsse**

3/4 Tasse- 549 kcal



**Schinken-Tacos**

10 Schinken-Taco(s)- 1185 kcal

---

**Day 5** 3538 kcal ● 389g Protein (44%) ● 193g Fett (49%) ● 23g Kohlenhydrate (3%) ● 38g Ballaststoffe (4%)

### Mittagessen

1835 kcal, 178g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 104g Fett



**Geröstete Mandeln**

5/8 Tasse(n)- 517 kcal



**Buffalo-Hähnchen-Romaine-Wrap**

6 Wrap- 1317 kcal

### Abendessen

1705 kcal, 211g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 89g Fett



**Einfache Hähnchenbrust**

32 oz- 1270 kcal



**Brokkoli mit Butter**

3 1/4 Tasse- 434 kcal

---

**Day 6** 3475 kcal ● 347g Protein (40%) ● 208g Fett (54%) ● 36g Kohlenhydrate (4%) ● 18g Ballaststoffe (2%)

### Mittagessen

1715 kcal, 210g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 87g Fett



**Mariniertes Hähnchenbrustfilet**

24 oz- 848 kcal



**Zucchini-Nudeln mit Bacon**

868 kcal

### Abendessen

1760 kcal, 136g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 121g Fett



**Geröstete Mandeln**

1/2 Tasse(n)- 443 kcal



**Pulled Pork im Salatblatt**

6 Wrap(s) (je 4 oz Schweinefleisch)- 1316 kcal

---

**Day 7** 3475 kcal ● 347g Protein (40%) ● 208g Fett (54%) ● 36g Kohlenhydrate (4%) ● 18g Ballaststoffe (2%)

### Mittagessen

1715 kcal, 210g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 87g Fett



**Mariniertes Hähnchenbrustfilet**

24 oz- 848 kcal



**Zucchini-Nudeln mit Bacon**

868 kcal

### Abendessen

1760 kcal, 136g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 121g Fett



**Geröstete Mandeln**

1/2 Tasse(n)- 443 kcal



**Pulled Pork im Salatblatt**

6 Wrap(s) (je 4 oz Schweinefleisch)- 1316 kcal

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Pekannüsse  
3 Tasse, Hälften (297g)
- ☐ Walnüsse  
10 EL, ohne Schale (63g)
- ☐ Mandeln  
1 1/2 Tasse, ganz (226g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ frischer Spinat  
16 Tasse(n) (480g)
- ☐ Sellerie, roh  
2 2/3 Stiel, klein (12,5 cm) (45g)
- ☐ Zwiebel  
1 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (164g)
- ☐ Tomaten  
3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (361g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli  
8 Tasse (720g)
- ☐ Römersalat  
6 Blatt außen (168g)
- ☐ Zucchini  
5 1/3 mittel (1045g)
- ☐ Eisbergsalat  
12 Blatt, mittel (96g)

## Fette und Öle

- ☐ Öl  
4 oz (mL)
- ☐ Salatdressing  
3/4 Tasse (mL)
- ☐ Mayonnaise  
4 EL (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette  
1/2 Tasse (mL)
- ☐ Marinade  
1 1/2 Tasse (mL)

## Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
14 1/3 lbs (6409g)

## Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate  
6 Tasse (178g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung  
2 1/2 TL (9g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Frank's RedHot Sauce  
8 fl oz (mL)
- ☐ Salsa  
1 1/4 Tasse (360g)
- ☐ Pesto  
1/3 Tasse (88g)
- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)  
5/8 Tasse(n) (mL)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados  
2 1/2 Avocado(s) (528g)
- ☐ Limettensaft  
1 EL (mL)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz  
3/4 oz (20g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
1/4 oz (7g)
- ☐ frischer Basilikum  
1/3 Tasse, gehackt (15g)
- ☐ Zwiebelpulver  
2 1/2 TL (6g)
- ☐ Knoblauchpulver  
2 1/2 TL (7g)
- ☐ Paprika  
2 1/2 TL (6g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel  
2 1/2 TL (5g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch  
3 1/4 Dose (559g)

## Würste und Aufschnitt

- ☐ Schinkenaufschnitt  
20 Scheibe (460g)

## Schweinefleischprodukte

- ☐ Speck, roh  
10 2/3 Scheibe(n) (302g)
- ☐ Schweineschulter  
3 lbs (1361g)

- ☐ **Guacamole, abgepackt**  
2 1/2 Tasse (618g)
- ☐ **Zuckerfreie Barbecue-Sauce**  
3/4 Tasse (180g)

## **Milch- und Eierprodukte**

- ☐ **Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**  
2/3 Tasse (187g)
  - ☐ **Käse**  
1/2 lbs (225g)
  - ☐ **Butter**  
1/2 Tasse (112g)
  - ☐ **Frischer Mozzarella**  
1/3 lbs (156g)
-

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### 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.

## Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat

1217 kcal ● 160g Protein ● 55g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### frischer Spinat

8 Tasse(n) (240g)

#### Öl

4 TL (mL)

#### Salatdressing

6 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gehackt, gekocht

1 1/2 lbs (680g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### frischer Spinat

16 Tasse(n) (480g)

#### Öl

2 2/3 EL (mL)

#### Salatdressing

3/4 Tasse (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gehackt, gekocht

3 lbs (1361g)

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 essen

### Hähnchenbrust mit Balsamico

32 oz - 1262 kcal ● 204g Protein ● 48g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 32 oz

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

2 lbs (907g)

**Balsamico-Vinaigrette**

1/2 Tasse (mL)

**Öl**

4 TL (mL)

**Italienische Gewürzmischung**

1 TL (4g)

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 Butter

3 2/3 Tasse - 490 kcal ● 11g Protein ● 42g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Ergibt 3 2/3 Tasse

**Salz**

2 Prise (1g)

**Gefrorener Brokkoli**

3 2/3 Tasse (334g)

**schwarzer Pfeffer**

2 Prise (0g)

**Butter**

1/4 Tasse (52g)

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



## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

### Caprese-Hähnchen

22 Unze(n) - 1641 kcal ● 178g Protein ● 96g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 22 Unze(n)

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

22 oz (616g)

**frischer Basilikum**

1/3 Tasse, gehackt (15g)

**Öl**

1 EL (mL)

**Pesto**

1/3 Tasse (88g)

**Italienische Gewürzmischung**

1/2 EL (5g)

**Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten**

1/3 lbs (156g)

**Tomaten, geviertelt**

8 1/4 Kirschtomaten (140g)

1. Öl auf die Hähnchenbrüste streichen und mit Salz/Pfeffer sowie italienischer Würzmischung nach Geschmack würzen.
2. Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und das Hähnchen hinzufügen.
3. Jede Seite etwa 6–10 Minuten braten, bis es vollständig durchgegart ist.
4. Währenddessen das Topping vorbereiten, indem Tomaten und Basilikum vermischt werden.
5. Wenn das Hähnchen fertig ist, Mozzarella in Scheiben auf jede Brust legen und noch eine Minute oder zwei weitergaren, bis er weich geworden ist.
6. Entnehmen, mit der Tomatenmischung toppen und einen Schuss Pesto darüber geben.
7. Servieren.

### Brokkoli mit Butter

1 Tasse - 134 kcal ● 3g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse

**Salz**

1/2 Prise (0g)

**Gefrorener Brokkoli**

1 Tasse (91g)

**schwarzer Pfeffer**

1/2 Prise (0g)

**Butter**

1 EL (14g)

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

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

### Geröstete Mandeln

5/8 Tasse(n) - 517 kcal ● 18g Protein ● 42g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Ergibt 5/8 Tasse(n)

#### Mandeln

9 1/3 EL, ganz (83g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Buffalo-Hähnchen-Romaine-Wrap

6 Wrap - 1317 kcal ● 161g Protein ● 62g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Ergibt 6 Wrap

#### Salz

4 Prise (3g)

#### schwarzer Pfeffer

4 Prise, gemahlen (1g)

#### Frank's RedHot Sauce

1/2 Tasse (mL)

#### Römersalat

6 Blatt außen (168g)

#### Avocados, gehackt

1 Avocado(s) (201g)

#### Öl

1 EL (mL)

#### Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gewürfelt

1 1/2 lbs (680g)

#### Tomaten, halbiert

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

1. (Hinweis: Frank's Original RedHot wird Paleo-Essern empfohlen, da es natürliche Zutaten verwendet. Jede scharfe Sauce funktioniert jedoch.)
2. Hähnchen würfeln und in einer Schüssel mit der scharfen Sauce, Salz und Pfeffer vermengen. Gut schwenken, damit alles bedeckt ist.
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
4. Hähnchen in die Pfanne geben und 7–10 Minuten braten, bis es durchgegart ist.
5. Wrap zusammenstellen: Ein Blatt Salat nehmen und mit Hähnchen, Tomaten und Avocado belegen.
6. Servieren.



## Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Mariniertes Hähnchenbrustfilet

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

1 1/2 lbs (672g)

**Marinade**

3/4 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

3 lbs (1344g)

**Marinade**

1 1/2 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.

### Zucchini-Nudeln mit Bacon

868 kcal ● 59g Protein ● 62g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zucchini**

2 2/3 mittel (523g)

**Speck, roh**

5 1/3 Scheibe(n) (151g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zucchini**

5 1/3 mittel (1045g)

**Speck, roh**

10 2/3 Scheibe(n) (302g)

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.

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Walnüsse

5/8 Tasse(n) - 437 kcal ● 10g Protein ● 41g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe

Ergibt 5/8 Tasse(n)

#### Walnüsse

10 EL, ohne Schale (63g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Buffalo-Hähnchensalat

1265 kcal ● 160g Protein ● 58g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



#### Gemischte Blattsalate

2 2/3 Tasse (80g)

#### Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 1/3 lbs (605g)

#### Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

2/3 Tasse (187g)

#### Frank's RedHot Sauce

1/2 Tasse (mL)

#### Mayonnaise

4 EL (mL)

#### Sellerie, roh, gehackt

2 2/3 Stiel, klein (12,5 cm) (45g)

#### Zwiebel, gehackt

2/3 Tasse, gehackt (107g)

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.

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

### Avocado-Thunfischsalat

1418 kcal ● 132g Protein ● 78g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 27g Ballaststoffe



**Avocados**  
1 1/2 Avocado(s) (327g)  
**Limettensaft**  
1 EL (mL)  
**Salz**  
3 1/4 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
3 1/4 Prise (0g)  
**Gemischte Blattsalate**  
3 1/4 Tasse (98g)  
**Dosen-Thunfisch**  
3 1/4 Dose (559g)  
**Tomaten**  
13 EL, gehackt (146g)  
**Zwiebel, fein gehackt**  
5/6 klein (57g)

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.

### Käse

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



Ergibt 3 oz

**Käse**  
3 oz (85g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### 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.

## Schinken-Tacos

10 Schinken-Taco(s) - 1185 kcal ● 68g Protein ● 82g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 24g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

### Schinkenaufschnitt

10 Scheibe (230g)

### Guacamole, abgepackt

1 1/4 Tasse (309g)

### Salsa

10 EL (180g)

### Käse

10 EL, geraspelt (70g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

### Schinkenaufschnitt

20 Scheibe (460g)

### Guacamole, abgepackt

2 1/2 Tasse (618g)

### Salsa

1 1/4 Tasse (360g)

### Käse

1 1/4 Tasse, geraspelt (140g)

1. Alufolie verwenden, um den Schinken in Form einer Taco-Schale zu stützen.
2. Im Ofen ein paar Minuten grillen (Broil), bis er knusprig ist. Sie können zunächst etwas schlaff wirken, härten aber nach ein paar Minuten Abkühlzeit nach.
3. Guacamole, Salsa und Käse in die Schalen geben.
4. Servieren

---

## Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 essen

---

### Einfache Hähnchenbrust

32 oz - 1270 kcal ● 202g Protein ● 52g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 32 oz

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

2 lbs (896g)

**Öl**

2 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.

---

## Brokkoli mit Butter

3 1/4 Tasse - 434 kcal ● 9g Protein ● 37g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe





Ergibt 3 1/4 Tasse

**Salz**

1 1/2 Prise (1g)

**Gefrorener Brokkoli**

3 1/4 Tasse (296g)

**schwarzer Pfeffer**

1 1/2 Prise (0g)

**Butter**

3 1/4 EL (46g)

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

## Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Geröstete Mandeln

1/2 Tasse(n) - 443 kcal ● 15g Protein ● 36g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Mandeln**

1/2 Tasse, ganz (72g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Mandeln**

1 Tasse, ganz (143g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Pulled Pork im Salatblatt

6 Wrap(s) (je 4 oz Schweinefleisch) - 1316 kcal ● 121g Protein ● 85g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe





Für eine einzelne Mahlzeit:

**Schweineschulter**

1 1/2 lbs (680g)

**schwarzer Pfeffer**

1 TL, gemahlen (3g)

**Salz**

1 TL (7g)

**Zwiebelpulver**

1 TL (3g)

**Knoblauchpulver**

1 TL (4g)

**Paprika**

1 TL (3g)

**Gemahlener Kreuzkümmel**

1 TL (3g)

**Gemüsebrühe (servierbereit)**

1/3 Tasse(n) (mL)

**Eisbergsalat**

6 Blatt, mittel (48g)

**Zuckerfreie Barbecue-Sauce**

6 EL (90g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Schweineschulter**

3 lbs (1361g)

**schwarzer Pfeffer**

2 1/2 TL, gemahlen (6g)

**Salz**

2 1/2 TL (14g)

**Zwiebelpulver**

2 1/2 TL (6g)

**Knoblauchpulver**

2 1/2 TL (7g)

**Paprika**

2 1/2 TL (6g)

**Gemahlener Kreuzkümmel**

2 1/2 TL (5g)

**Gemüsebrühe (servierbereit)**

5/8 Tasse(n) (mL)

**Eisbergsalat**

12 Blatt, mittel (96g)

**Zuckerfreie Barbecue-Sauce**

3/4 Tasse (180g)

1. Reibe die Gewürze auf alle Seiten des Fleisches.
  2. Lege das Schweinefleisch in den Schongarer und gieße die Brühe darum herum.
  3. Koche im Schongarer 4 Stunden auf High oder 8 Stunden auf Low. Wenn es fertig ist, sollte sich das Fleisch relativ leicht mit zwei Gabeln zerpfücken lassen. Wenn nicht, braucht es mehr Zeit.
  4. Wenn das Schweinefleisch fertig ist, in eine Schüssel geben und mit zwei Gabeln zerrupfen. Die Brühe dazugeben und gut vermischen.
  5. Serviere das Fleisch in Salatblättern und garniere mit BBQ-Sauce (1 EL pro Wrap).
-