

Meal Plan - 1100-Kalorien-Keto-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

1113 kcal ● 83g Protein (30%) ● 80g Fett (64%) ● 12g Kohlenhydrate (4%) ● 5g Ballaststoffe (2%)

Frühstück

240 kcal, 12g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Tomaten-Basilikum-Omelett

152 kcal



Sonnenblumenkerne

90 kcal

Abendessen

460 kcal, 51g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Ranch-Hähnchen

8 Unze(n)- 461 kcal

Mittagessen

410 kcal, 20g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Bacon & Ziegenkäse-Salat

227 kcal



Kürbiskerne

183 kcal

Day 2

1065 kcal ● 98g Protein (37%) ● 67g Fett (56%) ● 13g Kohlenhydrate (5%) ● 5g Ballaststoffe (2%)

Frühstück

240 kcal, 12g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Tomaten-Basilikum-Omelett

152 kcal



Sonnenblumenkerne

90 kcal

Abendessen

385 kcal, 34g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Einfache Hähnchenschenkel

6 oz- 255 kcal



Buttriger Blumenkohlreis

1 1/2 Tasse- 129 kcal

Mittagessen

440 kcal, 52g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Geröstete Tomaten

1/2 Tomate(n)- 30 kcal



Einfache Hähnchenbrust

8 oz- 317 kcal



Blumenkohlreis

1 1/2 Tasse(n)- 91 kcal

Day 3

1107 kcal ● 89g Protein (32%) ● 73g Fett (59%) ● 13g Kohlenhydrate (5%) ● 11g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

285 kcal, 3g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Macadamianüsse

109 kcal



Avocado

176 kcal

Mittagessen

440 kcal, 52g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Geröstete Tomaten

1/2 Tomate(n)- 30 kcal



Einfache Hähnchenbrust

8 oz- 317 kcal



Blumenkohlreis

1 1/2 Tasse(n)- 91 kcal

Abendessen

385 kcal, 34g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Einfache Hähnchenschenkel

6 oz- 255 kcal



Buttriger Blumenkohlreis

1 1/2 Tasse- 129 kcal

Day 4

1072 kcal ● 109g Protein (41%) ● 58g Fett (49%) ● 12g Kohlenhydrate (4%) ● 16g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

285 kcal, 3g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Macadamianüsse

109 kcal



Avocado

176 kcal

Mittagessen

375 kcal, 53g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Schweinefilet

8 oz- 234 kcal



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

2 Tasse(n)- 140 kcal

Abendessen

415 kcal, 53g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Slow-Cooker Kräuterhähnchen

8 oz- 295 kcal



Geröstete Tomaten

2 Tomate(n)- 119 kcal

Day 5 1043 kcal ● 101g Protein (39%) ● 61g Fett (53%) ● 12g Kohlenhydrate (5%) ● 11g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

225 kcal, 9g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Gebratener Grünkohl
61 kcal



Eier mit Tomate und Avocado
163 kcal

Abendessen

445 kcal, 39g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Gebackene Hähnchenschenkel
6 oz- 385 kcal



Blumenkohlreis
1 Tasse(n)- 61 kcal

Mittagessen

375 kcal, 53g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Schweinefilet
8 oz- 234 kcal



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli
2 Tasse(n)- 140 kcal

Day 6 1115 kcal ● 87g Protein (31%) ● 77g Fett (62%) ● 12g Kohlenhydrate (4%) ● 7g Ballaststoffe (3%)

Frühstück

225 kcal, 9g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Gebratener Grünkohl
61 kcal



Eier mit Tomate und Avocado
163 kcal

Abendessen

445 kcal, 39g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Gebackene Hähnchenschenkel
6 oz- 385 kcal



Blumenkohlreis
1 Tasse(n)- 61 kcal

Mittagessen

445 kcal, 39g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Brathähnchen (Rotisserie)
6 oz- 357 kcal



Geröstete Tomaten
1 1/2 Tomate(n)- 89 kcal

Day 7

1125 kcal ● 89g Protein (32%) ● 76g Fett (61%) ● 13g Kohlenhydrate (5%) ● 8g Ballaststoffe (3%)

Frühstück

225 kcal, 9g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Gebratener Grünkohl

61 kcal



Eier mit Tomate und Avocado

163 kcal

Abendessen

455 kcal, 42g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Hähnchenschenkel mit Tomaten & Feta

1 Oberschenkel(n)- 455 kcal

Mittagessen

445 kcal, 39g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Brathähnchen (Rotisserie)

6 oz- 357 kcal



Geröstete Tomaten

1 1/2 Tomate(n)- 89 kcal

Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate
1 Tasse (30g)
- ☐ Ranch-Dressing-Mix
1/4 Päckchen (ca. 28 g) (7g)
- ☐ Gefrorener Blumenkohl
8 Tasse (907g)
- ☐ Rotisserie-Hähnchen, gekocht
3/4 lbs (340g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung
2 Prise (1g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ziegenkäse
1 oz (28g)
- ☐ Cheddar
1 EL, geraspelt (7g)
- ☐ Ei(er)
5 groß (250g)
- ☐ Butter
2 EL (27g)
- ☐ Feta
1/2 oz (14g)

Fette und Öle

- ☐ Olivenöl
1 1/4 oz (mL)
- ☐ Ranch-Dressing
2 EL (mL)
- ☐ Öl
3 1/3 oz (mL)

Schweinefleischprodukte

- ☐ bacon, gekocht
1 Scheibe(n) (10g)
- ☐ Schweinefilet, roh
1 lbs (453g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sonnenblumenkerne
1 oz (32g)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
4 EL (30g)
- ☐ Macadamianüsse, geschält, geröstet
1 oz (28g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
2 lbs (899g)
- ☐ Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut
3/4 lbs (340g)
- ☐ Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
18 oz (510g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Frühlingszwiebeln
1 EL, gehackt (6g)
- ☐ Tomaten
6 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (801g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
4 Tasse (364g)
- ☐ Kale-Blätter
3 Tasse, gehackt (120g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ frischer Basilikum
7 Blätter (4g)
- ☐ Basilikum, getrocknet
1 Prise, Blätter (0g)
- ☐ Thymian, getrocknet
1/4 g (0g)
- ☐ Knoblauchpulver
2 Prise (1g)
- ☐ Paprika
2 Prise (1g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
5 Prise (1g)
- ☐ Salz
5 Prise (2g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados
1 3/4 Avocado(s) (352g)
- ☐ Zitronensaft
1 TL (mL)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pasta-Sauce
1 EL (16g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Tomaten-Basilikum-Omelett

152 kcal ● 7g Protein ● 13g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Cheddar
1/2 EL, geraspelt (4g)
Frühlingszwiebeln
1/2 EL, gehackt (3g)
Olivenöl
1/2 EL (mL)
frischer Basilikum, gezupft
2 Blätter (1g)
Tomaten, fein gehackt
1/2 Rispentomate /
Pflaumentomate (31g)
Ei(er), geschlagen
1 groß (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Cheddar
1 EL, geraspelt (7g)
Frühlingszwiebeln
1 EL, gehackt (6g)
Olivenöl
1 EL (mL)
frischer Basilikum, gezupft
4 Blätter (2g)
Tomaten, fein gehackt
1 Rispentomate / Pflaumentomate
(62g)
Ei(er), geschlagen
2 groß (100g)

1. In einer kleinen Schüssel Tomate, Käse, Basilikum, Zwiebel, die Hälfte des Öls sowie etwas Salz und Pfeffer vermischen.
Das restliche Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Eier gleichmäßig hineingießen. Sobald die Eier gestockt sind, die Tomatenmischung über die Hälfte des Omeletts löffeln und die andere Hälfte darüberklappen.
Noch etwa 30 Sekunden auf der Hitze lassen, dann vom Herd nehmen und anrichten.

Sonnenblumenkerne

90 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sonnenblumenkerne
1/2 oz (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne
1 oz (28g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Macadamianüsse

109 kcal ● 1g Protein ● 11g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Macadamianüsse, geschält,
geröstet**
1/2 oz (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Macadamianüsse, geschält,
geröstet**
1 oz (28g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Avocado

176 kcal ● 2g Protein ● 15g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Avocados
1/2 Avocado(s) (101g)
Zitronensaft
1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados
1 Avocado(s) (201g)
Zitronensaft
1 TL (mL)

1. Die Avocado öffnen und das Fruchtfleisch herauslöfeln.
2. Nach Belieben mit Zitronen- oder Limettensaft bestreuen.
3. Servieren und essen.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Gebratener Grünkohl

61 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kale-Blätter

1 Tasse, gehackt (40g)

Öl

1 TL (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Kale-Blätter

3 Tasse, gehackt (120g)

Öl

1 EL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Grünkohl hinzufügen und 3–5 Minuten sautieren, bis der Grünkohl weich ist und leicht glänzt. Mit einer Prise Salz und Pfeffer servieren.

Eier mit Tomate und Avocado

163 kcal ● 8g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz

1 Prise (0g)

Ei(er)

1 groß (50g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Tomaten

1 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (27g)

Avocados, in Scheiben geschnitten

1/4 Avocado(s) (50g)

frischer Basilikum, gehackt

1 Blätter (1g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Salz

3 Prise (1g)

Ei(er)

3 groß (150g)

schwarzer Pfeffer

3 Prise (0g)

Tomaten

3 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (81g)

Avocados, in Scheiben geschnitten

3/4 Avocado(s) (151g)

frischer Basilikum, gehackt

3 Blätter (2g)

1. Eier nach Wunsch zubereiten und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Tomatenscheiben auf einem Teller auslegen, mit Avocado und Basilikum belegen und die Eier darübergeben.
3. Servieren.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Bacon & Ziegenkäse-Salat

227 kcal ● 12g Protein ● 19g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate

1 Tasse (30g)

Ziegenkäse

1 oz (28g)

Olivenöl

1 TL (mL)

bacon, gekocht

1 Scheibe(n) (10g)

Sonnenblumenkerne

1 TL (4g)

1. Bacon nach Packungsanweisung zubereiten und beiseitestellen.
2. In der Zwischenzeit Blattsalate, Sonnenblumenkerne, Ziegenkäse und Olivenöl vermengen.
3. Wenn der Bacon abgekühlt ist, darüber bröseln und servieren.

Kürbiskerne

183 kcal ● 9g Protein ● 15g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

4 EL (30g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Geröstete Tomaten

1/2 Tomate(n) - 30 kcal ● 0g Protein ● 2g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

1/2 TL (mL)

Tomaten

1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (46g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

1 TL (mL)

Tomaten

1 klein, ganz (Ø ≈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.

Einfache Hähnchenbrust

8 oz - 317 kcal ● 50g Protein ● 13g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (224g)

Öl

1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 lbs (448g)

Öl

1 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.

Blumenkohlreis

1 1/2 Tasse(n) - 91 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gefrorener Blumenkohl

1 1/2 Tasse (170g)

Öl

1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorener Blumenkohl

3 Tasse (340g)

Öl

1 EL (mL)

1. Blumenkohl gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Öl und etwas Salz und Pfeffer untermischen.
3. Servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Schweinefilet

8 oz - 234 kcal ● 47g Protein ● 5g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Schweinefilet, roh

1/2 lbs (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Schweinefilet, roh

1 lbs (453g)

1. Backofen auf 350°F (180°C) vorheizen.
2. Wenn Ihr Schweinefilet ungewürzt ist, mit Salz/Pfeffer und beliebigen Kräutern oder Gewürzen würzen.
3. Auf ein Backblech legen und etwa 20–25 Minuten backen, oder bis die Kerntemperatur 160°F (72°C) erreicht.
4. Aus dem Ofen nehmen und etwa 5 Minuten ruhen lassen. Anschneiden und servieren.

Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

2 Tasse(n) - 140 kcal ● 5g Protein ● 9g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)
Salz
1 Prise (0g)
Gefrorener Brokkoli
2 Tasse (182g)
Olivenöl
2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
2 Prise (0g)
Salz
2 Prise (1g)
Gefrorener Brokkoli
4 Tasse (364g)
Olivenöl
4 TL (mL)

1. Brokkoli gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Olivenöl beträufeln und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

Mittagessen 4 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Brathähnchen (Rotisserie)

6 oz - 357 kcal ● 38g Protein ● 23g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Rotisserie-Hähnchen, gekocht
6 oz (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Rotisserie-Hähnchen, gekocht
3/4 lbs (340g)

1. Das Fleisch vom Knochen ziehen.
2. Servieren.

Geröstete Tomaten

1 1/2 Tomate(n) - 89 kcal ● 1g Protein ● 7g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1/2 EL (mL)
Tomaten
1 1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm)
(137g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1 EL (mL)
Tomaten
3 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (273g)

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.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Ranch-Hähnchen

8 Unze(n) - 461 kcal ● 51g Protein ● 26g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 8 Unze(n)

Ranch-Dressing

2 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (224g)

Öl

1/2 EL (mL)

Ranch-Dressing-Mix

1/4 Päckchen (ca. 28 g) (7g)

1. Ofen auf 350 F (180 C) vorheizen.
2. Öl gleichmäßig über das Hähnchen verteilen.
3. Ranch-Gewürzmischung über alle Seiten des Hähnchens streuen und andrücken, bis das Hähnchen vollständig bedeckt ist.
4. Hähnchen in eine Auflaufform legen und 35–40 Minuten garen oder bis das Hähnchen vollständig durchgegart ist.
5. Mit einer Seite Ranch-Dressing servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Einfache Hähnchenschenkel

6 oz - 255 kcal ● 32g Protein ● 14g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut

6 oz (170g)

Öl

1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut

3/4 lbs (340g)

Öl

1/2 EL (mL)

1. Hähnchenschenkel mit Öl, Salz, Pfeffer und gewünschten Gewürzen einreiben.
2. Die Schenkel entweder in einer Pfanne oder Grillpfanne für 4–5 Minuten auf jeder Seite braten, bis sie innen nicht mehr rosa sind, oder den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen und etwa 20 Minuten backen, bis die Kerntemperatur 165°F (74°C) erreicht.
3. Servieren.

Buttriger Blumenkohlreis

1 1/2 Tasse - 129 kcal ● 2g Protein ● 11g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Butter

1 EL (14g)

Gefrorener Blumenkohl

1 1/2 Tasse (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Butter

2 EL (27g)

Gefrorener Blumenkohl

3 Tasse (340g)

1. Blumenkohlreis nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Solange er noch heiß ist, Butter unter den Blumenkohlreis mischen.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Slow-Cooker Kräuterhähnchen

8 oz - 295 kcal ● 51g Protein ● 10g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

Basilikum, getrocknet

1 Prise, Blätter (0g)

Thymian, getrocknet

1 Prise, Blätter (0g)

Knoblauchpulver

2 Prise (1g)

Paprika

2 Prise (1g)

Öl

1/4 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (227g)

1. Hinweis: Dieses Rezept kann auch in der Pfanne oder im Ofen zubereitet werden, wobei das Hähnchen eventuell nicht ganz so zart wird. Für die Pfanne das gewürzte Hähnchen bei mittlerer Hitze auf jeder Seite etwa 6–8 Minuten garen, bis es durchgegart ist. Im Ofen bei 190 °C (375 °F) 25–30 Minuten backen oder bis das Hähnchen innen nicht mehr rosa ist.
2. Alle Zutaten zusammen mit etwas Salz und Pfeffer in den Slow Cooker geben.
3. Öl und Gewürze gleichmäßig über das Hähnchen einreiben.
4. Abdecken und auf hoher Stufe 3–4 Stunden oder auf niedriger Stufe 6–8 Stunden garen, bis das Hähnchen vollständig durchgegart ist.
5. Nach dem Garen das Hähnchen 10 Minuten ruhen lassen. Mit zwei Gabeln in Scheiben schneiden oder zerpfücken und servieren.

Geröstete Tomaten

2 Tomate(n) - 119 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 2 Tomate(n)

Öl

2 TL (mL)

Tomaten

2 klein, ganz (Ø ≈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.
-

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Gebackene Hähnchenschenkel

6 oz - 385 kcal ● 38g Protein ● 26g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh

6 oz (170g)

Thymian, getrocknet

1/2 Prise, gemahlen (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh

3/4 lbs (340g)

Thymian, getrocknet

1 Prise, gemahlen (0g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Die Hähnchenschenkel auf einem Backblech oder in einer Auflaufform auslegen.
3. Die Schenkel mit Thymian sowie etwas Salz und Pfeffer würzen.
4. Im vorgeheizten Ofen 35–45 Minuten backen, oder bis die Kerntemperatur 165°F (75°C) erreicht. Für besonders knusprige Haut am Ende 2–3 Minuten unter den Grill legen. Servieren.

Blumenkohlreis

1 Tasse(n) - 61 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gefrorener Blumenkohl

1 Tasse (113g)

Öl

1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorener Blumenkohl

2 Tasse (227g)

Öl

2 TL (mL)

1. Blumenkohl gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Öl und etwas Salz und Pfeffer untermischen.
3. Servieren.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Hähnchenschenkel mit Tomaten & Feta

1 Oberschenkel(n) - 455 kcal ● 42g Protein ● 29g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 Oberschenkel(n)

Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh

1 Oberschenkel (170g)

Feta

1/2 oz (14g)

Italienische Gewürzmischung

2 Prise (1g)

Pasta-Sauce

1 EL (16g)

Tomaten

3/8 Pint, Kirschtomaten (112g)

1. Hähnchen mit Salz/Pfeffer nach Geschmack würzen.
2. Eine Pfanne mit hohem Rand bei mittlerer Hitze erhitzen, Hähnchen mit der Hautseite nach unten hineinlegen. Braten, bis die Haut gebräunt und knusprig ist, etwa 15 Minuten.
3. Hähnchen auf einen Teller legen, mit der Hautseite nach oben. Beiseitestellen.
4. Tomaten, Sauce und Gewürze in die Pfanne geben und vermengen. Etwa 10 Minuten erhitzen, bis die Tomaten aufplatzen.
5. Hähnchen mit der Hautseite nach oben wieder in die Pfanne setzen und so platzieren, dass das Fleisch den Pfannenboden berührt.
6. Weiter etwa 10 Minuten kochen, oder bis das Hähnchen eine Innentemperatur von 165 F (75 C) erreicht hat.
7. Vom Herd nehmen, Feta darüber bröseln und servieren.