

Meal Plan - 1200-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 1166 kcal ● 78g Protein (27%) ● 88g Fett (68%) ● 9g Kohlenhydrate (3%) ● 7g Ballaststoffe (2%)

Frühstück

280 kcal, 20g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Speck-Omelett

280 kcal

Mittagessen

440 kcal, 23g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Gemischte Nüsse

1/8 Tasse(n)- 109 kcal



Avocado-Bacon-Eiersalat

333 kcal

Abendessen

445 kcal, 36g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Geröstete Tomaten

1 Tomate(n)- 60 kcal



Einfacher Lachs

6 oz- 385 kcal

Day 2 1166 kcal ● 78g Protein (27%) ● 88g Fett (68%) ● 9g Kohlenhydrate (3%) ● 7g Ballaststoffe (2%)

Frühstück

280 kcal, 20g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Speck-Omelett

280 kcal

Mittagessen

440 kcal, 23g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Gemischte Nüsse

1/8 Tasse(n)- 109 kcal



Avocado-Bacon-Eiersalat

333 kcal

Abendessen

445 kcal, 36g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Geröstete Tomaten

1 Tomate(n)- 60 kcal



Einfacher Lachs

6 oz- 385 kcal

Day 3 1192 kcal ● 113g Protein (38%) ● 74g Fett (56%) ● 11g Kohlenhydrate (4%) ● 8g Ballaststoffe (3%)

Frühstück

280 kcal, 20g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Speck-Omelett

280 kcal

Mittagessen

465 kcal, 44g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n)- 166 kcal



Zuckerarmes griechisches Joghurt

1 Behälter(s)- 78 kcal



Buffalo-Hähnchen-Romaine-Wrap

1 Wrap- 220 kcal

Abendessen

450 kcal, 49g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Caprese-Hähnchen

6 Unze(n)- 448 kcal

Day 4 1245 kcal ● 112g Protein (36%) ● 77g Fett (56%) ● 14g Kohlenhydrate (4%) ● 12g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

295 kcal, 20g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Pesto-Rührei

3 Ei(er)- 297 kcal

Mittagessen

500 kcal, 43g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Hähnchen-Avocado-Salat

500 kcal

Abendessen

450 kcal, 49g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Caprese-Hähnchen

6 Unze(n)- 448 kcal

Day 5 1251 kcal ● 98g Protein (31%) ● 89g Fett (64%) ● 11g Kohlenhydrate (3%) ● 4g Ballaststoffe (1%)

Frühstück

295 kcal, 20g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Pesto-Rührei
3 Ei(er)- 297 kcal

Mittagessen

450 kcal, 36g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Käse-Blumenkohl-„Kartoffelpüree“
202 kcal



Einfaches Putenhack
5 1/3 oz- 250 kcal

Abendessen

500 kcal, 42g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Geröstete Tomaten
1/2 Tomate(n)- 30 kcal



Blumenkohl-„Kartoffelpüree“ mit Speck
216 kcal



Einfache Hähnchenschenkel
6 oz- 255 kcal

Day 6 1153 kcal ● 104g Protein (36%) ● 72g Fett (56%) ● 14g Kohlenhydrate (5%) ● 9g Ballaststoffe (3%)

Frühstück

170 kcal, 8g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Ei- & Avocado-Salat
133 kcal



Brombeeren
1/2 Tasse(n)- 35 kcal

Mittagessen

485 kcal, 54g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Buttriges Knoblauch-Blumenkohl-„Kartoffelpüree“
168 kcal



Hähnchenbrust mit Balsamico
8 oz- 316 kcal

Abendessen

500 kcal, 42g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Geröstete Tomaten
1/2 Tomate(n)- 30 kcal



Blumenkohl-„Kartoffelpüree“ mit Speck
216 kcal



Einfache Hähnchenschenkel
6 oz- 255 kcal

Day 7 1186 kcal ● 139g Protein (47%) ● 60g Fett (46%) ● 13g Kohlenhydrate (4%) ● 9g Ballaststoffe (3%)

Frühstück

170 kcal, 8g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Ei- & Avocado-Salat

133 kcal



Brombeeren

1/2 Tasse(n)- 35 kcal

Mittagessen

485 kcal, 54g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Buttriges Knoblauch-Blumenkohl-„Kartoffelpüree“

168 kcal



Hähnchenbrust mit Balsamico

8 oz- 316 kcal

Abendessen

535 kcal, 77g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Gerösteter Blumenkohl

58 kcal



Einfache Hähnchenbrust

12 oz- 476 kcal

Nuss- und Samenprodukte

- Gemischte Nüsse
4 EL (34g)
- Mandeln
3 EL, ganz (27g)

Andere

- Gemischte Blattsalate
2 Tasse (60g)
- Griechischer Joghurt mit reduziertem Zuckergehalt,
aromatisiert
1 Behälter (150g)
- Italienische Gewürzmischung
1 1/4 TL (5g)

Gewürze und Kräuter

- Knoblauchpulver
1 TL (3g)
- Salz
1/4 EL (5g)
- schwarzer Pfeffer
1/2 TL, gemahlen (1g)
- frischer Basilikum
3 EL, gehackt (8g)
- Thymian, getrocknet
1 Prise, Blätter (0g)

Schweinefleischprodukte

- bacon, gekocht
8 2/3 Scheibe(n) (87g)
- Speck, roh
1 1/2 Scheibe(n) (43g)

Obst und Fruchtsäfte

- Avocados
1 2/3 Avocado(s) (335g)
- Limettensaft
2 TL (mL)
- Brombeeren
1 Tasse (144g)

Milch- und Eierprodukte

- Ei(er)
18 groß (900g)
- Frischer Mozzarella
3 oz (85g)

Fette und Öle

- Öl
2 1/2 oz (mL)
- Olivenöl
1 EL (mL)
- Balsamico-Vinaigrette
4 EL (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- Tomaten
3 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (362g)
- Römersalat
1 Blatt außen (28g)
- Zwiebel
1 EL, gehackt (10g)
- Rosenkohl
5 Sprossen (95g)
- Blumenkohl
2/3 Kopf mittel (Durchm. 5–6") (387g)
- Knoblauch
1 1/6 Zehe (4g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- Lachs
3/4 lbs (340g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Frank's RedHot Sauce
4 TL (mL)
- Pesto
6 EL (96g)

Geflügelprodukte

- Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen,
roh
3 lbs (1409g)
- Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne
Haut
3/4 lbs (340g)
- Hackfleisch (Pute), roh
1/3 lbs (151g)

Schlagsahne

5 EL (mL)

Butter

3 EL (40g)

Käse

2/3 Scheibe (je ca. 28 g) (19g)

Frühstück 1 ↗

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Speck-Omelett

280 kcal ● 20g Protein ● 22g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Olivenöl
1 TL (mL)
Ei(er)
2 groß (100g)
bacon, gekocht, gekocht und gehackt
2 Scheibe(n) (20g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Olivenöl
1 EL (mL)
Ei(er)
6 groß (300g)
bacon, gekocht, gekocht und gehackt
6 Scheibe(n) (60g)

1. Eier mit etwas Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel verquirlen, bis sie gut verbunden sind.
2. Öl in einer 15–20 cm Antihaft-Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen, bis es heiß ist. Die Pfanne kippen, um den Boden zu bedecken.
3. Eimischung einfüllen.
4. Gegarte Teile vorsichtig vom Rand zur Mitte schieben, damit ungegartete Eier an die heiße Pfannenoberfläche gelangen.
5. Weiter garen, dabei die Pfanne kippen und die gegarten Teile bei Bedarf vorsichtig bewegen.
6. Nach ein paar Minuten den gehackten Speck auf eine Hälfte des Omeletts geben.
7. Weitergaren, bis kein flüssiges Ei mehr vorhanden ist. Omelett halbmondförmig zusammenklappen und auf einen Teller schieben.

Frühstück 2 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

Pesto-Rührei

3 Ei(er) - 297 kcal ● 20g Protein ● 23g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
3 groß (150g)
Pesto
1 1/2 EL (24g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
6 groß (300g)
Pesto
3 EL (48g)

1. In einer kleinen Schüssel Eier und Pesto verquirlen, bis alles gut vermischt ist.
2. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze unter Rühren garen, bis die Eier vollständig gestockt sind. Servieren.

Frühstück 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Ei- & Avocado-Salat

133 kcal ● 7g Protein ● 10g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Knoblauchpulver
1 1/3 Prise (1g)
Avocados
1/6 Avocado(s) (34g)
Gemischte Blattsalate
1/3 Tasse (10g)
Ei(er), hartgekocht und gekühlt
1 groß (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauchpulver
1/3 TL (1g)
Avocados
1/3 Avocado(s) (67g)
Gemischte Blattsalate
2/3 Tasse (20g)
Ei(er), hartgekocht und gekühlt
2 groß (100g)

1. Gekaufte hartgekochte Eier verwenden oder selbst zubereiten und im Kühlschrank abkühlen lassen.
2. Eier, Avocado, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Mit einer Gabel zerdrücken und zu einer homogenen Masse verarbeiten.
3. Auf einem Bett aus Blattsalat servieren.

Brombeeren

1/2 Tasse(n) - 35 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brombeeren
1/2 Tasse (72g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brombeeren
1 Tasse (144g)

1. Brombeeren abspülen und servieren.

Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Gemischte Nüsse

1/8 Tasse(n) - 109 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Nüsse
2 EL (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Nüsse
4 EL (34g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Avocado-Bacon-Eiersalat

333 kcal ● 19g Protein ● 25g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate
2/3 Tasse (20g)
Knoblauchpulver
1/3 TL (1g)
bacon, gekocht
1 1/3 Scheibe(n) (13g)
Avocados
1/3 Avocado(s) (67g)
Ei(er), hartgekocht und gekühlt
2 groß (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate
1 1/3 Tasse (40g)
Knoblauchpulver
1/4 EL (2g)
bacon, gekocht
2 2/3 Scheibe(n) (27g)
Avocados
2/3 Avocado(s) (134g)
Ei(er), hartgekocht und gekühlt
4 groß (200g)

1. Gekaufte hartgekochte Eier verwenden oder selbst zubereiten und im Kühlschrank abkühlen lassen.
2. Speck nach Packungsanweisung braten und beiseitelegen.
3. Eier, Avocado, Knoblauch und etwas Salz in einer Schüssel vermengen und mit einer Gabel zerdrücken, bis alles gut verbunden ist.
4. Den Speck zerbröseln und untermischen.
5. Auf einem Bett aus Blattsalat servieren.
6. (Hinweis: Reste des Eiersalats können 1–2 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.)

Mittagessen 2 ↗

An Tag 3 essen

Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n) - 166 kcal ● 6g Protein ● 13g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe

Ergibt 1/6 Tasse(n)

Mandeln

3 EL, ganz (27g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



Zuckerarmes griechisches Joghurt

1 Behälter(s) - 78 kcal ● 12g Protein ● 2g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 1 Behälter(s)

Griechischer Joghurt mit reduziertem Zuckergehalt, aromatisiert

1 Behälter (150g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



Buffalo-Hähnchen-Romaine-Wrap

1 Wrap - 220 kcal ● 27g Protein ● 10g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1 Wrap

Salz

2/3 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

2/3 Prise, gemahlen (0g)

Frank's RedHot Sauce

4 TL (mL)

Römersalat

1 Blatt außen (28g)

Avocados, gehackt

1/6 Avocado(s) (34g)

Öl

1/2 TL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und

Knochen, roh, gewürfelt

4 oz (113g)

Tomaten, halbiert

4 TL Cherrytomaten (12g)

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 3 ↗

An Tag 4 essen

Hähnchen-Avocado-Salat

500 kcal ● 43g Protein ● 28g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

6 oz (170g)

Zwiebel

1 EL, gehackt (10g)

Limettensaft

2 TL (mL)

Öl

2 TL (mL)

Rosenkohl

5 Sprossen (95g)

Avocados, gehackt

1/2 Avocado(s) (101g)

1. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Das Hähnchen hinzufügen und etwa 10 Minuten kochen, bis es vollständig durchgegart ist.

2. In der Zwischenzeit die Rosenkohlröschen dünn aufschneiden, die Basen wegwerfen und die Blattlagen mit den Fingern trennen.

3. Wenn das Hähnchen fertig ist, herausnehmen, abkühlen lassen und zerkleinern.

4. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen. Servieren.

Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 essen

Käse-Blumenkohl-"Kartoffelpüree"

202 kcal ● 6g Protein ● 17g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Blumenkohl
2/3 Tasse, gehackt (71g)
Butter
1/2 EL (7g)
Schlagsahne
2 2/3 TL (mL)
Käse
2/3 Scheibe (je ca. 28 g) (19g)
Salz
1 1/3 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
2/3 Prise, gemahlen (0g)

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.

Einfaches Putenhack

5 1/3 oz - 250 kcal ● 30g Protein ● 15g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 5 1/3 oz
Hackfleisch (Pute), roh
1/3 lbs (151g)
Öl
1/4 EL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Pute hinzufügen und mit einem Kochlöffel in Stücke zerteilen. Mit Salz, Pfeffer und gewünschten Gewürzen würzen. Braten, bis sie gebräunt ist, 7–10 Minuten.
2. Servieren.

Mittagessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Buttriges Knoblauch-Blumenkohl-„Kartoffelpüree“

168 kcal ● 2g Protein ● 15g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz
1 1/3 Prise (1g)
Butter
2 TL (9g)
Blumenkohl
2/3 Tasse, gehackt (71g)
Schlagsahne
4 TL (mL)
schwarzer Pfeffer
2/3 Prise, gemahlen (0g)
Knoblauch, fein gehackt
1/3 Zehe (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz
1/3 TL (2g)
Butter
4 TL (19g)
Blumenkohl
1 1/3 Tasse, gehackt (143g)
Schlagsahne
2 2/3 EL (mL)
schwarzer Pfeffer
1 1/3 Prise, gemahlen (0g)
Knoblauch, fein gehackt
2/3 Zehe (2g)

1. Alle Zutaten in eine mikrowellengeeignete Schüssel geben.
2. In der Mikrowelle erhitzen, bis der Blumenkohl weich genug ist, um ihn mit einer Gabel zu zerdrücken – ca. 5 Minuten, die Zeit kann je nach Mikrowelle variieren. Während des Vorgangs zwischendurch prüfen.
3. Wenn er weich ist, mit einer Gabel zerdrücken und vermischen.
4. Servieren.

Hähnchenbrust mit Balsamico

8 oz - 316 kcal ● 51g Protein ● 12g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1/2 lbs (227g)
Balsamico-Vinaigrette
2 EL (mL)
Öl
1 TL (mL)
Italienische Gewürzmischung
2 Prise (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1 lbs (454g)
Balsamico-Vinaigrette
4 EL (mL)
Öl
2 TL (mL)
Italienische Gewürzmischung
4 Prise (2g)

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.

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.

Einfacher Lachs

6 oz - 385 kcal ● 35g Protein ● 27g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Lachs
6 oz (170g)
Öl
1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Lachs
3/4 lbs (340g)
Öl
2 TL (mL)

1. Lachs mit Öl einreiben und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Entweder in der Pfanne braten oder im Ofen backen: PFANNENBRATEN: Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Den Lachs in die Pfanne legen, bei Haut vorhanden zuerst mit der Hautseite nach unten. Etwa 3–4 Minuten auf jeder Seite braten, oder bis der Lachs goldbraun und durchgegart ist. BACKEN: Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen. Die gewürzten Lachsfilets auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. 12–15 Minuten backen, bis der Lachs sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt.
3. Servieren.

Abendessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Caprese-Hähnchen

6 Unze(n) - 448 kcal ● 49g Protein ● 26g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
6 oz (168g)
frischer Basilikum
1 1/2 EL, gehackt (4g)
Öl
1/4 EL (mL)
Pesto
1 1/2 EL (24g)
Italienische Gewürzmischung
3 Prise (1g)
Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten
1 1/2 oz (43g)
Tomaten, geviertelt
2 1/4 Kirschtomaten (38g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
3/4 lbs (336g)
frischer Basilikum
3 EL, gehackt (8g)
Öl
1/2 EL (mL)
Pesto
3 EL (48g)
Italienische Gewürzmischung
1/4 EL (3g)
Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten
3 oz (85g)
Tomaten, geviertelt
4 1/2 Kirschtomaten (77g)

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.

Abendessen 3 ↗

An Tag 5 und Tag 6 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 ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (46g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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.

Blumenkohl-„Kartoffelpüree“ mit Speck

216 kcal ● 9g Protein ● 18g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer
1/2 Prise, gemahlen (0g)
Schlagsahne
2 TL (mL)
Butter
1/2 EL (7g)
Salz
1 Prise (1g)
Blumenkohl
1/2 Tasse, gehackt (54g)
Speck, roh
3/4 Scheibe(n) (21g)
Knoblauch, fein gehackt
1/4 Zehe (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)
Schlagsahne
4 TL (mL)
Butter
1 EL (14g)
Salz
2 Prise (2g)
Blumenkohl
1 Tasse, gehackt (107g)
Speck, roh
1 1/2 Scheibe(n) (43g)
Knoblauch, fein gehackt
1/2 Zehe (2g)

1. Alle Zutaten außer dem Speck in eine mikrowellengeeignete Schüssel geben.
2. In der Mikrowelle erhitzen, bis der Blumenkohl weich genug ist, um ihn mit einer Gabel zu zerdrücken – ca. 5 Minuten, die Zeit kann je nach Mikrowelle variieren. Während des Vorgangs zwischendurch prüfen.
3. In der Zwischenzeit Speck in einer Pfanne braten, klein schneiden und das Fett auffangen.
4. Sobald die Blumenkohlmischung weich ist, das Speckfett und die klein geschnittenen Speckstücke darübergeben, zerdrücken und mit einer Gabel vermischen.
5. Servieren.

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.

Abendessen 4 ↗

An Tag 7 essen

Gerösteter Blumenkohl

58 kcal ● 2g Protein ● 4g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Öl

1/4 EL (mL)
Thymian, getrocknet
1 Prise, Blätter (0g)
Blumenkohl, in Röschen zerteilt
1/4 Kopf klein (Durchm. 4") (66g)

1. Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Die Blumenkohlröschen mit Öl vermengen. Mit Thymian sowie etwas Salz und Pfeffer würzen. Etwa 20–25 Minuten rösten, bis sie goldbraun sind. Servieren.

Einfache Hähnchenbrust

12 oz - 476 kcal ● 76g Protein ● 19g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 12 oz

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
3/4 lbs (336g)
Öl
3/4 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 zurück behalten.
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.