

Meal Plan - 2100-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 2137 kcal ● 203g Protein (38%) ● 133g Fett (56%) ● 24g Kohlenhydrate (5%) ● 8g Ballaststoffe (2%)

Frühstück

340 kcal, 22g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Einfache Rühreier
3 Ei(er)- 238 kcal



Einfach angebratener Spinat
100 kcal

Snacks

325 kcal, 21g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Gemischte Nüsse
1/8 Tasse(n)- 109 kcal



Käsige Schinken-Röllchen
2 Rolle(n)- 216 kcal

Mittagessen

785 kcal, 84g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Walnüsse
1/4 Tasse(n)- 175 kcal



Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat
609 kcal

Abendessen

690 kcal, 76g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Ranch-Hähnchen
12 Unze(n)- 691 kcal

Day 2 2055 kcal ● 152g Protein (30%) ● 142g Fett (62%) ● 23g Kohlenhydrate (4%) ● 18g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

340 kcal, 22g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Einfache Rühreier
3 Ei(er)- 238 kcal



Einfach angebratener Spinat
100 kcal

Snacks

325 kcal, 21g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Gemischte Nüsse
1/8 Tasse(n)- 109 kcal



Käsige Schinken-Röllchen
2 Rolle(n)- 216 kcal

Mittagessen

710 kcal, 25g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 61g Fett



Käse- und Guacamole-Tacos
3 Taco(s)- 525 kcal



Pekannüsse
1/4 Tasse- 183 kcal

Abendessen

685 kcal, 84g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten
163 kcal



In der Pfanne gebratener Tilapia
14 oz- 521 kcal

Day 3 2088 kcal ● 183g Protein (35%) ● 135g Fett (58%) ● 16g Kohlenhydrate (3%) ● 19g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

360 kcal, 16g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Käse-Stick

1 Stück- 83 kcal



Bacon-Avocado "Toast"

2 Scheiben- 276 kcal

Snacks

260 kcal, 11g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Käsecrispies mit Guacamole

6 Crisps- 261 kcal

Mittagessen

785 kcal, 72g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



Klassisches Steak

12 oz Steak- 713 kcal



Spinat-Blumenkohl-Hackfleisch

1 Tasse(n)- 71 kcal

Abendessen

685 kcal, 84g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

163 kcal



In der Pfanne gebratener Tilapia

14 oz- 521 kcal

Day 4 2045 kcal ● 180g Protein (35%) ● 124g Fett (55%) ● 25g Kohlenhydrate (5%) ● 27g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

360 kcal, 16g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Käse-Stick

1 Stück- 83 kcal



Bacon-Avocado "Toast"

2 Scheiben- 276 kcal

Snacks

260 kcal, 11g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Käsecrispies mit Guacamole

6 Crisps- 261 kcal

Mittagessen

710 kcal, 103g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Mariniertes Hähnchenbrustfilet

16 oz- 565 kcal



Grüne Bohnen mit Butter

147 kcal

Abendessen

715 kcal, 50g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Geröstete Mandeln

1/3 Tasse(n)- 277 kcal



Avocado-Thunfischsalat

436 kcal

Day 5 2069 kcal ● 227g Protein (44%) ● 109g Fett (48%) ● 25g Kohlenhydrate (5%) ● 19g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

360 kcal, 16g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Käse-Stick

1 Stück- 83 kcal



Bacon-Avocado "Toast"

2 Scheiben- 276 kcal

Snacks

260 kcal, 11g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Käsecrisps mit Guacamole

6 Crisps- 261 kcal

Mittagessen

710 kcal, 103g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Mariniertes Hähnchenbrustfilet

16 oz- 565 kcal



Grüne Bohnen mit Butter

147 kcal

Abendessen

735 kcal, 98g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Tomaten-Avocado-Salat

156 kcal



Würzige Knoblauch-Limetten-Hähnchenbrust

15 oz- 581 kcal

Day 6 2054 kcal ● 165g Protein (32%) ● 133g Fett (58%) ● 23g Kohlenhydrate (5%) ● 26g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

325 kcal, 15g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Eier mit Tomate und Avocado

326 kcal

Snacks

245 kcal, 8g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Gekochte Eier

1 Ei(s)- 69 kcal



Avocado

176 kcal

Mittagessen

780 kcal, 104g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Grüne Bohnen mit Butter

147 kcal



Hähnchenbrust mit Balsamico

16 oz- 631 kcal

Abendessen

705 kcal, 38g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



Italienische Wurst

2 Stück- 514 kcal



Butteriger Spinat-Blumenkohl-„Mince“

3 Tasse(n)- 192 kcal

Day 7 2054 kcal ● 165g Protein (32%) ● 133g Fett (58%) ● 23g Kohlenhydrate (5%) ● 26g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

325 kcal, 15g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Eier mit Tomate und Avocado
326 kcal

Snacks

245 kcal, 8g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Gekochte Eier
1 Ei(s)- 69 kcal



Avocado
176 kcal

Mittagessen

780 kcal, 104g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Grüne Bohnen mit Butter
147 kcal



Hähnchenbrust mit Balsamico
16 oz- 631 kcal

Abendessen

705 kcal, 38g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



Italienische Wurst
2 Stück- 514 kcal



Butteriger Spinat-Blumenkohl-„Mince“
3 Tasse(n)- 192 kcal

Fette und Öle

- ☐ Öl
2 oz (mL)
- ☐ Olivenöl
2 1/2 oz (mL)
- ☐ Ranch-Dressing
3 EL (mL)
- ☐ Salatdressing
3 EL (mL)
- ☐ Marinade
1 Tasse (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
1/2 Tasse (mL)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)
12 groß (600g)
- ☐ Käse
2 Tasse, geraspelt (210g)
- ☐ Cheddar
3/4 Tasse, gerieben (85g)
- ☐ Käsestange
3 Stange (84g)
- ☐ Butter
3/4 Stange (82g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ schwarzer Pfeffer
5 g (5g)
- ☐ Salz
1/2 oz (16g)
- ☐ Knoblauchpulver
1/2 EL (4g)
- ☐ Cayennepfeffer
1 1/4 Prise (0g)
- ☐ Paprika
3/4 Prise (0g)
- ☐ Thymian, getrocknet
1 1/4 Prise, gemahlen (0g)
- ☐ frischer Basilikum
4 Blätter (2g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ frischer Spinat
15 1/2 Tasse(n) (465g)
- ☐ Knoblauch
8 Zehe(n) (24g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Gemischte Nüsse
4 EL (34g)
- ☐ Walnüsse
4 EL, ohne Schale (25g)
- ☐ Pekannüsse
4 EL, Hälften (25g)
- ☐ Mandeln
5 EL, ganz (45g)

Würste und Aufschnitt

- ☐ Schinkenaufschnitt
4 Scheibe (92g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
6 1/2 lbs (2899g)

Andere

- ☐ Ranch-Dressing-Mix
3/8 Päckchen (ca. 28 g) (11g)
- ☐ Guacamole, abgepackt
1 Tasse (232g)
- ☐ gefrorener Blumenkohlreis
7 Tasse, gefroren (742g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
1 Tasse (30g)
- ☐ Italienische Schweinewurst, roh
4 Stück (430g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung
1 TL (4g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Tilapia, roh
1 3/4 lbs (784g)
- ☐ Dosen-Thunfisch
1 Dose (172g)

Schweinefleischprodukte

- ☐ bacon, gekocht
6 Scheibe(n) (60g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados
4 1/3 Avocado(s) (871g)

- ☐ **Gefrorene Zuckerschoten**
2 2/3 Tasse (384g)
- ☐ **Tomaten**
1 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (194g)
- ☐ **Zwiebel**
1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)
- ☐ **Gefrorene grüne Bohnen**
4 Tasse (484g)

- ☐ **Limettensaft**
1 1/2 fl oz (mL)
- ☐ **Zitronensaft**
1 TL (mL)

Rindfleischprodukte

- ☐ **Sirloin-Steak, roh**
3/4 lbs (340g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Einfache Rühreier

3 Ei(er) - 238 kcal ● 19g Protein ● 18g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1/4 EL (mL)
Ei(er)
3 groß (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1/2 EL (mL)
Ei(er)
6 groß (300g)

1. Eier in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen, bis sie vermischt sind.
2. Öl in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bis es heiß ist.
3. Eimischung hineingießen.
4. Sobald die Eier zu stocken beginnen, mit einem Pfannenwender rühren.
5. Vorgang wiederholen (ohne ständig zu rühren), bis die Eier eingedickt sind und keine flüssigen Stellen mehr vorhanden sind. Mit Salz/Pfeffer würzen.

Einfach angebratener Spinat

100 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)
Salz
1 Prise (1g)
Olivenöl
1/2 EL (mL)
frischer Spinat
4 Tasse(n) (120g)
Knoblauch, gewürfelt
1/2 Zehe (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
2 Prise, gemahlen (1g)
Salz
2 Prise (2g)
Olivenöl
1 EL (mL)
frischer Spinat
8 Tasse(n) (240g)
Knoblauch, gewürfelt
1 Zehe (3g)

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.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Käse-Stick

1 Stück - 83 kcal ● 7g Protein ● 6g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Käsestange

1 Stange (28g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Käsestange

3 Stange (84g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Bacon-Avocado "Toast"

2 Scheiben - 276 kcal ● 9g Protein ● 23g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

bacon, gekocht

2 Scheibe(n) (20g)

Avocados

1/2 Avocado(s) (101g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

bacon, gekocht

6 Scheibe(n) (60g)

Avocados

1 1/2 Avocado(s) (302g)

1. Bacon nach Packungsanweisung zubereiten.
 2. Währenddessen die Avocado mit einer Gabel zerdrücken.
 3. Wenn der Bacon fertig ist, in mundgerechte Stücke schneiden und eine großzügige Menge Avocado darauf geben.
 4. Servieren.
-

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Eier mit Tomate und Avocado

326 kcal ● 15g Protein ● 24g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz

2 Prise (1g)

Ei(er)

2 groß (100g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise (0g)

Tomaten

2 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (54g)

Avocados, in Scheiben geschnitten

1/2 Avocado(s) (101g)

frischer Basilikum, gehackt

2 Blätter (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz

4 Prise (2g)

Ei(er)

4 groß (200g)

schwarzer Pfeffer

4 Prise (0g)

Tomaten

4 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (108g)

Avocados, in Scheiben geschnitten

1 Avocado(s) (201g)

frischer Basilikum, gehackt

4 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

Walnüsse

1/4 Tasse(n) - 175 kcal ● 4g Protein ● 16g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/4 Tasse(n)

Walnüsse

4 EL, ohne Schale (25g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat

609 kcal ● 80g Protein ● 28g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



frischer Spinat
4 Tasse(n) (120g)
Öl
2 TL (mL)
Salatdressing
3 EL (mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gehackt, gekocht
3/4 lbs (340g)

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

Käse- und Guacamole-Tacos

3 Taco(s) - 525 kcal ● 23g Protein ● 43g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 3 Taco(s)

Cheddar
3/4 Tasse, gerieben (85g)
Guacamole, abgepackt
6 EL (93g)

1. Eine kleine Antihaft-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und mit Antihaftspray einsprühen.
2. Den Käse (je 1/4 Tasse pro Taco) in die Pfanne in kreisrunden Portionen streuen.
3. Den Käse etwa eine Minute braten. Die Ränder sollten knusprig sein, während die Mitte noch blubbert und weich ist. Mit einem Spatel den Käse auf einen Teller heben.
4. Schnell die Guacamole in die Mitte geben und den Käse vorsichtig zusammenklappen, bevor er hart wird, sodass eine Taco-Schale entsteht.
5. Servieren.

Pekannüsse

1/4 Tasse - 183 kcal ● 2g Protein ● 18g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/4 Tasse

Pekannüsse

4 EL, Hälften (25g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 essen

Klassisches Steak

12 oz Steak - 713 kcal ● 69g Protein ● 49g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 12 oz Steak

Öl

1 TL (mL)

Sirloin-Steak, roh

3/4 lbs (340g)

1. Steak mit etwas Salz und Pfeffer (nach Geschmack) bestreuen.
2. Eine gusseiserne Pfanne sehr heiß werden lassen. Öl (mit hohem Rauchpunkt empfohlen) hinzufügen und die Pfanne auskleiden.
3. Das Steak hinzufügen (vorsichtig, Spritzer vermeiden) und 2 Minuten liegen lassen.
4. Mit einer Zange das Steak wenden und weitere 2 Minuten garen.
5. Ab diesem Zeitpunkt kann das Steak alle 30–60 Sekunden gewendet werden, bis die Gesamtgarzeit 5–6 Minuten erreicht hat (länger bei dickerem oder stärker durchgebratenem Steak).
6. Wenn die Kerntemperatur den gewünschten Grad erreicht hat (medium rare: 60 °C / 140 °F), die Pfanne vom Herd nehmen, locker abdecken und 10 Minuten ruhen lassen. Servieren.

Spinat-Blumenkohl-Hackfleisch

1 Tasse(n) - 71 kcal ● 3g Protein ● 5g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse(n)

gefrorener Blumenkohlreis

16 EL, gefroren (106g)

Öl

1 TL (mL)

Knoblauch, gewürfelt

1 Zehe(n) (3g)

frischer Spinat, gehackt

1/2 Tasse(n) (15g)

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.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Mariniertes Hähnchenbrustfilet

16 oz - 565 kcal ● 101g Protein ● 17g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 lbs (448g)

Marinade

1/2 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

2 lbs (896g)

Marinade

1 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.

Grüne Bohnen mit Butter

147 kcal ● 2g Protein ● 11g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Butter
1 EL (14g)
schwarzer Pfeffer
3/4 Prise (0g)
Salz
3/4 Prise (0g)
Gefrorene grüne Bohnen
1 Tasse (121g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Butter
2 EL (27g)
schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise (0g)
Salz
1 1/2 Prise (1g)
Gefrorene grüne Bohnen
2 Tasse (242g)

1. Grüne Bohnen nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Mit Butter beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Mittagessen 5 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Grüne Bohnen mit Butter

147 kcal ● 2g Protein ● 11g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Butter
1 EL (14g)
schwarzer Pfeffer
3/4 Prise (0g)
Salz
3/4 Prise (0g)
Gefrorene grüne Bohnen
1 Tasse (121g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Butter
2 EL (27g)
schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise (0g)
Salz
1 1/2 Prise (1g)
Gefrorene grüne Bohnen
2 Tasse (242g)

1. Grüne Bohnen nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Mit Butter beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Hähnchenbrust mit Balsamico

16 oz - 631 kcal ● 102g Protein ● 24g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

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.

Snacks 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.

Käsige Schinken-Röllchen

2 Rolle(n) - 216 kcal ● 17g Protein ● 16g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Käse
6 EL, geraspelt (42g)
Schinkenaufschnitt
2 Scheibe (46g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Käse
3/4 Tasse, geraspelt (84g)
Schinkenaufschnitt
4 Scheibe (92g)

1. Schinkenfleischscheibe flach auslegen und den Käse gleichmäßig auf der Oberfläche verteilen.
2. Den Schinken aufrollen.
3. Für 30 Sekunden in die Mikrowelle geben, bis er warm ist und der Käse zu schmelzen beginnt.
4. Servieren.
5. Hinweis: Zum Meal-Prepping Schritt 1 und 2 durchführen, jedes Röllchen in Plastik einwickeln und im Kühlschrank aufbewahren. Beim Verzehr aus der Folie nehmen und in der Mikrowelle erwärmen.

Snacks 2 [🔗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Käsecrispiess mit Guacamole

6 Crisps - 261 kcal ● 11g Protein ● 22g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Käse
6 EL, geraspelt (42g)
Guacamole, abgepackt
3 EL (46g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Käse
1 Tasse, geraspelt (126g)
Guacamole, abgepackt
1/2 Tasse (139g)

1. Eine kleine Antihalt-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und mit Antihaltsspray einsprühen.
 2. Kleine Käsekreise in die Pfanne geben, etwa 1 EL Käse pro Crisp.
 3. Etwa eine Minute garen, bis die Ränder knusprig sind und die Mitte noch blubbert und weich ist.
 4. Mit einem Spatel die Crisps auf einen Teller geben und ein paar Minuten abkühlen lassen, bis sie hart werden.
 5. Mit Guacamole servieren.
-

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Gekochte Eier

1 Ei(s) - 69 kcal ● 6g Protein ● 5g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
1 groß (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
2 groß (100g)

1. Hinweis: Vorgekochte Eier sind in vielen Supermärkten erhältlich, aber Sie können sie auch selbst aus rohen Eiern wie unten beschrieben zubereiten.
2. Die Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken.
3. Das Wasser zum Kochen bringen und weiterkochen, bis die Eier die gewünschte Garstufe erreicht haben. Typischerweise 6–7 Minuten ab dem Kochpunkt für weichgekochte Eier und 8–10 Minuten für hartgekochte Eier.
4. Die Eier pellen, nach Geschmack würzen (Salz, Pfeffer, Sriracha sind gut) und essen.

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.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Ranch-Hähnchen

12 Unze(n) - 691 kcal ● 76g Protein ● 39g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 12 Unze(n)

Ranch-Dressing

3 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

3/4 lbs (336g)

Öl

3/4 EL (mL)

Ranch-Dressing-Mix

3/8 Päckchen (ca. 28 g) (11g)

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

Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

163 kcal ● 5g Protein ● 10g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Salz

1 Prise (0g)

Gefrorene Zuckerschoten

1 1/3 Tasse (192g)

Olivenöl

2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer

2 Prise (0g)

Salz

2 Prise (1g)

Gefrorene Zuckerschoten

2 2/3 Tasse (384g)

Olivenöl

4 TL (mL)

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

In der Pfanne gebratener Tilapia

14 oz - 521 kcal ● 79g Protein ● 22g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Olivenöl
3 1/2 TL (mL)
schwarzer Pfeffer
1/2 TL, gemahlen (1g)
Salz
1/2 TL (3g)
Tilapia, roh
14 oz (392g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl
2 1/3 EL (mL)
schwarzer Pfeffer
1 TL, gemahlen (3g)
Salz
1 TL (7g)
Tilapia, roh
1 3/4 lbs (784g)

1. Tilapiafilets kalt abspülen und mit Papiertüchern trocken tupfen. Beide Seiten der Filets mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen; den Tilapia im heißen Öl braten, bis der Fisch sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt, etwa 4 Minuten pro Seite. Sofort servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Geröstete Mandeln

1/3 Tasse(n) - 277 kcal ● 10g Protein ● 22g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 1/3 Tasse(n)

Mandeln
5 EL, ganz (45g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Avocado-Thunfischsalat

436 kcal ● 41g Protein ● 24g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Avocados
1/2 Avocado(s) (101g)
Limettensaft
1 TL (mL)
Salz
1 Prise (0g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)
Gemischte Blattsalate
1 Tasse (30g)
Dosen-Thunfisch
1 Dose (172g)
Tomaten
4 EL, gehackt (45g)
Zwiebel, fein gehackt
1/4 klein (18g)

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.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Tomaten-Avocado-Salat

156 kcal ● 2g Protein ● 12g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Zwiebel
2 TL, fein gehackt (10g)
Limettensaft
2 TL (mL)
Olivenöl
1/2 TL (mL)
Knoblauchpulver
1 1/3 Prise (1g)
Salz
1 1/3 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 1/3 Prise, gemahlen (0g)
Avocados, gewürfelt
1/3 Avocado(s) (67g)
Tomaten, gewürfelt
1/3 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (41g)

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.

Würzige Knoblauch-Limetten-Hähnchenbrust

15 oz - 581 kcal ● 96g Protein ● 20g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 15 oz
Salz
1/2 TL (3g)
schwarzer Pfeffer
1 1/4 Prise, gemahlen (0g)
Cayennepfeffer
1 1/4 Prise (0g)
Paprika
5/8 Prise (0g)
Thymian, getrocknet
1 1/4 Prise, gemahlen (0g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
15 oz (420g)
Limettensaft
2 EL (mL)
Knoblauchpulver
1 1/4 TL (4g)
Olivenöl
2 TL (mL)

1. In einer kleinen Schüssel Salz, schwarzen Pfeffer, Cayenne, Paprika und Thymian mischen.
2. Die Gewürzmischung großzügig auf beiden Seiten der Hähnchenbrüste verteilen.
3. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Hähnchenbrüste anbraten, bis sie goldbraun sind, etwa 6 Minuten pro Seite.
4. Mit Knoblauchpulver und Limettensaft bestreuen. 5 Minuten weitergaren und dabei häufig umrühren, damit die Sauce gleichmäßig haftet.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Italienische Wurst

2 Stück - 514 kcal ● 28g Protein ● 42g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Italienische Schweinewurst, roh
2 Stück (215g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Italienische Schweinewurst, roh
4 Stück (430g)

1. Pfanne: Wurst in eine Pfanne legen und Wasser bis zu einer Tiefe von $\frac{1}{2}$ " (ca. 1,3 cm) hinzufügen. Zum Köcheln bringen und abdecken. 12 Minuten köcheln lassen. Deckel entfernen und weiterköcheln, bis das Wasser verdampft ist und die Wurst bräunt. Ofen: Wurst auf ein mit Folie ausgelegtes Backblech legen. In den kalten Ofen stellen und die Temperatur auf 350°F (180°C) einstellen. 25–35 Minuten backen oder bis sie innen nicht mehr rosa ist.

Butteriger Spinat-Blumenkohl-„Mince“

3 Tasse(n) - 192 kcal ● 10g Protein ● 12g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Butter
1 EL (14g)
gefrorener Blumenkohlreis
3 Tasse, gefroren (318g)
Knoblauch, fein gehackt
3 Zehe (9g)
frischer Spinat, grob gehackt
1 1/2 Tasse(n) (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Butter
2 EL (28g)
gefrorener Blumenkohlreis
6 Tasse, gefroren (636g)
Knoblauch, fein gehackt
6 Zehe (18g)
frischer Spinat, grob gehackt
3 Tasse(n) (90g)

1. Blumenkohlreis gemäß Packungsangabe zubereiten.
2. In der Zwischenzeit Spinat und Knoblauch fein hacken.
3. Wenn der Blumenkohlreis fertig und noch heiß ist, Spinat, Knoblauch, Butter sowie etwas Salz und Pfeffer hinzufügen. Gut vermengen, bis die Butter geschmolzen ist.
4. Servieren.