

# Meal Plan - 2200-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** 2151 kcal ● 219g Protein (41%) ● 128g Fett (54%) ● 22g Kohlenhydrate (4%) ● 8g Ballaststoffe (2%)

## Frühstück

410 kcal, 24g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Mit Ei und Pesto gefüllte Tomate**

2 Tomate(n)- 259 kcal



**Käse**

1 1/3 oz- 153 kcal

## Snacks

245 kcal, 19g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Truthahn-Pepperoni**

30 Scheiben- 129 kcal



**Walnüsse**

1/6 Tasse(n)- 117 kcal

## Mittagessen

750 kcal, 62g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



**Gemischtes Gemüse**

1/2 Tasse(n)- 49 kcal



**Keto frittiertes Hähnchen (low carb)**

12 oz- 702 kcal

## Abendessen

745 kcal, 114g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



**Geröstete Tomaten**

1/2 Tomate(n)- 30 kcal



**Einfache Hähnchenbrust**

18 oz- 714 kcal

**Day 2** 2210 kcal ● 175g Protein (32%) ● 150g Fett (61%) ● 27g Kohlenhydrate (5%) ● 13g Ballaststoffe (2%)

## Frühstück

410 kcal, 24g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Mit Ei und Pesto gefüllte Tomate**

2 Tomate(n)- 259 kcal



**Käse**

1 1/3 oz- 153 kcal

## Snacks

245 kcal, 19g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Truthahn-Pepperoni**

30 Scheiben- 129 kcal



**Walnüsse**

1/6 Tasse(n)- 117 kcal

## Mittagessen

750 kcal, 62g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



**Gemischtes Gemüse**

1/2 Tasse(n)- 49 kcal



**Keto frittiertes Hähnchen (low carb)**

12 oz- 702 kcal

## Abendessen

800 kcal, 69g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



**Caesar-Hähnchenbrust**

9 1/3 oz- 535 kcal



**Brokkoli mit Butter**

2 Tasse- 267 kcal

**Day 3** 2207 kcal ● 145g Protein (26%) ● 167g Fett (68%) ● 22g Kohlenhydrate (4%) ● 10g Ballaststoffe (2%)

## Frühstück

355 kcal, 25g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Bacon

7 Scheibe(n)- 354 kcal

## Snacks

255 kcal, 10g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Gurkenhäppchen mit Ziegenkäse

118 kcal



Geröstete Cashewnüsse

1/6 Tasse(n)- 139 kcal

## Mittagessen

795 kcal, 41g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 67g Fett



Bacon & Ziegenkäse-Salat

795 kcal

## Abendessen

800 kcal, 69g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



Caesar-Hähnchenbrust

9 1/3 oz- 535 kcal



Brokkoli mit Butter

2 Tasse- 267 kcal

**Day 4** 2160 kcal ● 144g Protein (27%) ● 159g Fett (66%) ● 23g Kohlenhydrate (4%) ● 15g Ballaststoffe (3%)

## Frühstück

355 kcal, 25g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Bacon

7 Scheibe(n)- 354 kcal

## Snacks

255 kcal, 10g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Gurkenhäppchen mit Ziegenkäse

118 kcal



Geröstete Cashewnüsse

1/6 Tasse(n)- 139 kcal

## Mittagessen

795 kcal, 41g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 67g Fett



Bacon & Ziegenkäse-Salat

795 kcal

## Abendessen

755 kcal, 68g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Sonnenblumenkerne

316 kcal



Buffalo-Hähnchen-Romaine-Wrap

2 Wrap- 439 kcal

**Day 5** 2146 kcal ● 166g Protein (31%) ● 143g Fett (60%) ● 27g Kohlenhydrate (5%) ● 22g Ballaststoffe (4%)

## Frühstück

355 kcal, 25g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Bacon

7 Scheibe(n)- 354 kcal

## Snacks

255 kcal, 10g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Gurkenhäppchen mit Ziegenkäse

118 kcal



Geröstete Cashewnüsse

1/6 Tasse(n)- 139 kcal

## Mittagessen

780 kcal, 63g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



Einfache Hähnchenschenkel

9 oz- 383 kcal



Einfach angebratener Spinat

398 kcal

## Abendessen

755 kcal, 68g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Sonnenblumenkerne

316 kcal



Buffalo-Hähnchen-Romaine-Wrap

2 Wrap- 439 kcal

**Day 6** 2175 kcal ● 215g Protein (39%) ● 127g Fett (53%) ● 24g Kohlenhydrate (4%) ● 19g Ballaststoffe (4%)

## Frühstück

335 kcal, 4g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Erdbeeren mit Sahne  
153 kcal



Pekannüsse  
1/4 Tasse- 183 kcal

## Snacks

340 kcal, 27g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Käsiges Schinken-Röllchen  
3 Rolle(n)- 324 kcal



Gurkenscheiben  
1/4 Gurke- 15 kcal

## Mittagessen

780 kcal, 63g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



Einfache Hähnchenschenkel  
9 oz- 383 kcal



Einfach angebratener Spinat  
398 kcal

## Abendessen

720 kcal, 121g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Brokkoli  
1 Tasse(n)- 29 kcal



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer  
18 2/3 oz- 691 kcal

**Day 7** 2169 kcal ● 213g Protein (39%) ● 134g Fett (56%) ● 17g Kohlenhydrate (3%) ● 11g Ballaststoffe (2%)

## Frühstück

335 kcal, 4g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Erdbeeren mit Sahne  
153 kcal



Pekannüsse  
1/4 Tasse- 183 kcal

## Snacks

340 kcal, 27g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Käsiges Schinken-Röllchen  
3 Rolle(n)- 324 kcal



Gurkenscheiben  
1/4 Gurke- 15 kcal

## Mittagessen

775 kcal, 61g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 56g Fett



Buffalo-Hähnchenflügel  
16 oz- 676 kcal



Einfach angebratener Spinat  
100 kcal

## Abendessen

720 kcal, 121g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Brokkoli  
1 Tasse(n)- 29 kcal



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer  
18 2/3 oz- 691 kcal

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Pesto  
2 EL (32g)
- Hot Sauce  
1 1/2 EL (mL)
- Frank's RedHot Sauce  
1/2 Tasse (mL)

## Milch- und Eierprodukte

- Ei(er)  
4 groß (200g)
- Käse  
1/2 lbs (202g)
- Parmesan  
1/3 Tasse (23g)
- Butter  
4 EL (57g)
- Ziegenkäse  
10 oz (284g)
- Schlagsahne  
1/3 Tasse (mL)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Tomaten  
6 2/3 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (823g)
- gemischtes Tiefkühlgemüse  
1 Tasse (135g)
- Gefrorener Brokkoli  
6 Tasse (546g)
- Gurke  
1 1/4 Gurke (ca. 21 cm) (376g)
- Römersalat  
4 Blatt außen (112g)
- frischer Spinat  
36 Tasse(n) (1080g)
- Knoblauch  
4 1/2 Zehe (14g)

## Würste und Aufschnitt

- Puten-Peperoni  
60 Scheiben (106g)
- Schinkenaufschnitt  
6 Scheibe (138g)

## Nuss- und Samenprodukte

- Walnüsse  
1/3 Tasse, ohne Schale (33g)

## Gewürze und Kräuter

- Cajun-Gewürz  
1 TL (2g)
- Salz  
11 g (11g)
- schwarzer Pfeffer  
4 1/4 g (4g)
- getrockneter Dill  
1/2 EL (2g)
- Zitronenpfeffer  
2 1/3 EL (16g)

## Andere

- Hähnchenschenkel, mit Haut  
1 1/2 lbs (680g)
- Schweineschwarten  
3/4 oz (21g)
- Gemischte Blattsalate  
7 Tasse (210g)

## Fette und Öle

- Öl  
1 1/2 oz (mL)
- Caesar-Dressing  
1/4 Tasse (69g)
- Olivenöl  
4 oz (mL)

## Geflügelprodukte

- Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
5 2/3 lbs (2532g)
- Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut  
18 oz (510g)
- Hähnchenflügel, mit Haut, roh  
1 lbs (454g)

## Schweinefleischprodukte

- bacon, gekocht  
28 Scheibe(n) (280g)

## Obst und Fruchtsäfte

- Avocados  
2/3 Avocado(s) (134g)
- Erdbeeren  
1/2 Tasse, in Scheiben (83g)

**Sonnenblumenkerne**

1/4 lbs (127g)

**Geröstete Cashews**

1/2 Tasse (69g)

**Pekannüsse**

1/2 Tasse, Hälften (50g)

---

## Frühstück 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Mit Ei und Pesto gefüllte Tomate

2 Tomate(n) - 259 kcal ● 16g Protein ● 16g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Pesto**  
1 EL (16g)  
**Ei(er)**  
2 groß (100g)  
**Tomaten**  
2 groß, ganz ( $\varnothing \approx 7,6$  cm) (364g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Pesto**  
2 EL (32g)  
**Ei(er)**  
4 groß (200g)  
**Tomaten**  
4 groß, ganz ( $\varnothing \approx 7,6$  cm) (728g)

1. Backofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
2. Die Oberseiten der Tomaten abschneiden und das Innere mit einem Löffel herausnehmen, sodass Schalen entstehen.
3. Die Tomaten in eine Auflaufform setzen.
4. Jeweils etwas Pesto in den Boden jeder Tomate geben und dann ein Ei hineinschlagen.
5. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. 20 Minuten backen.
7. Servieren.

### Käse

1 1/3 oz - 153 kcal ● 9g Protein ● 13g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Käse**  
1 1/3 oz (38g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Käse**  
2 2/3 oz (76g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Frühstück 2 ↗

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

### Bacon

7 Scheibe(n) - 354 kcal ● 25g Protein ● 28g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**bacon, gekocht**  
7 Scheibe(n) (70g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**bacon, gekocht**  
21 Scheibe(n) (210g)

1. Hinweis: Befolgen Sie die Anweisungen auf der Verpackung, falls diese von den untenstehenden abweichen. Die Garzeit für Bacon hängt von der gewählten Methode und dem gewünschten Bräunungsgrad ab. Hier eine allgemeine Anleitung:
  2. Herd (Pfanne): Mittlere Hitze: 8–12 Minuten, dabei gelegentlich wenden.
  3. Ofen: 400°F (200°C): 15–20 Minuten auf einem mit Backpapier oder Folie ausgelegten Backblech.
  4. Mikrowelle: Bacon zwischen Papiertüchern auf einen mikrowellengeeigneten Teller legen. Bei hoher Leistung 3–6 Minuten mikrowellen.

## Frühstück 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Erdbeeren mit Sahne

153 kcal ● 1g Protein ● 14g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Erdbeeren**  
4 EL, in Scheiben (42g)  
**Schlagsahne**  
2 2/3 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Erdbeeren**  
1/2 Tasse, in Scheiben (83g)  
**Schlagsahne**  
1/3 Tasse (mL)

1. Die Erdbeeren in eine Schüssel geben und die Sahne darüber gießen. Wenn gewünscht, kann die Sahne vorher geschlagen werden.

### Pekannüsse

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Pekannüsse**

4 EL, Hälften (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Pekannüsse**

1/2 Tasse, Hälften (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Gemischtes Gemüse

1/2 Tasse(n) - 49 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**gemischtes Tiefkühlgemüse**

1/2 Tasse (68g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**gemischtes Tiefkühlgemüse**

1 Tasse (135g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

---

### Keto frittiertes Hähnchen (low carb)

12 oz - 702 kcal ● 60g Protein ● 51g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hot Sauce**  
3/4 EL (mL)  
**Cajun-Gewürz**  
4 Prise (1g)  
**Hähnchenschenkel, mit Haut**  
3/4 lbs (340g)  
**Schweineschwarten, zerdrückt**  
10 3/4 g (11g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hot Sauce**  
1 1/2 EL (mL)  
**Cajun-Gewürz**  
1 TL (2g)  
**Hähnchenschenkel, mit Haut**  
1 1/2 lbs (680g)  
**Schweineschwarten, zerdrückt**  
3/4 oz (21g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Zerstoßene Schweineschwarten in einer Schüssel mit dem Cajun-Gewürz vermischen.
3. Jedes Hähnchenteil rundum mit scharfer Sauce bestreichen.
4. Die Paniermischung aus Schweineschwarten auf allen Seiten der Hähnchenteile andrücken.
5. Das Hähnchen auf einem Rost in einem Backblech platzieren.
6. 40 Minuten garen oder bis es durch ist. Die Keulen kurz unter den Grill legen, um die Haut knusprig zu machen.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Bacon & Ziegenkäse-Salat

795 kcal ● 41g Protein ● 67g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Blattsalate**  
3 1/2 Tasse (105g)  
**Ziegenkäse**  
1/4 lbs (99g)  
**Olivenöl**  
3 1/2 TL (mL)  
**bacon, gekocht**  
3 1/2 Scheibe(n) (35g)  
**Sonnenblumenkerne**  
3 1/2 TL (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Blattsalate**  
7 Tasse (210g)  
**Ziegenkäse**  
1/2 lbs (198g)  
**Olivenöl**  
2 1/3 EL (mL)  
**bacon, gekocht**  
7 Scheibe(n) (70g)  
**Sonnenblumenkerne**  
2 1/3 EL (28g)

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.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Einfache Hähnchenschenkel

9 oz - 383 kcal ● 48g Protein ● 21g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut**  
1/2 lbs (255g)  
**Öl**  
1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut**  
18 oz (510g)  
**Öl**  
3/4 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.

### Einfach angebratener Spinat

398 kcal ● 14g Protein ● 29g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**schwarzer Pfeffer**  
4 Prise, gemahlen (1g)  
**Salz**  
4 Prise (3g)  
**Olivenöl**  
2 EL (mL)  
**frischer Spinat**  
16 Tasse(n) (480g)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
2 Zehe (6g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**  
1 TL, gemahlen (2g)  
**Salz**  
1 TL (6g)  
**Olivenöl**  
4 EL (mL)  
**frischer Spinat**  
32 Tasse(n) (960g)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
4 Zehe (12g)

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.

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 7 essen

### Buffalo-Hähnchenflügel

16 oz - 676 kcal ● 57g Protein ● 49g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 16 oz

**Öl**

1/2 EL (mL)

**Salz**

2 Prise (2g)

**schwarzer Pfeffer**

2 Prise, gemahlen (1g)

**Hähnchenflügel, mit Haut, roh**

1 lbs (454g)

**Frank's RedHot Sauce**

2 2/3 EL (mL)

1. Ofen auf 400 F (200 C) vorheizen.
2. Flügel auf einem großen Backblech auslegen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Etwa 1 Stunde im Ofen garen, oder bis die Kerntemperatur 165 F (75 C) erreicht ist. Während des Garens die Flüssigkeit mehrmals abgießen, damit die Flügel knuspriger werden.
4. Kurz bevor das Hähnchen fertig ist, die scharfe Sauce und das Öl Ihrer Wahl in einen Topf geben. Erwärmen und verrühren.
5. Die Flügel aus dem Ofen nehmen und mit der scharfen Sauce vermengen, bis sie überzogen sind.
6. Servieren.

### Einfach angebratener Spinat

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



**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)

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.

## Snacks 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Truthahn-Pepperoni

30 Scheiben - 129 kcal ● 17g Protein ● 6g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Puten-Peperoni**  
30 Scheiben (53g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Puten-Peperoni**  
60 Scheiben (106g)

1. Guten Appetit.

### Walnüsse

1/6 Tasse(n) - 117 kcal ● 3g Protein ● 11g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Walnüsse**  
2 2/3 EL, ohne Schale (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Walnüsse**  
1/3 Tasse, ohne Schale (33g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Snacks 2 ↗

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

### Gurkenhäppchen mit Ziegenkäse

118 kcal ● 7g Protein ● 9g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**getrockneter Dill**  
4 Prise (1g)  
**Ziegenkäse**  
1 oz (28g)  
**Gurke, in Scheiben geschnitten**  
1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**getrockneter Dill**  
1/2 EL (2g)  
**Ziegenkäse**  
3 oz (85g)  
**Gurke, in Scheiben geschnitten**  
3/4 Gurke (ca. 21 cm) (226g)

1. Gurkenscheiben mit Ziegenkäse und Dill belegen.
2. Servieren.

### Geröstete Cashewnüsse

1/6 Tasse(n) - 139 kcal ● 3g Protein ● 11g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Geröstete Cashews**  
2 2/3 EL (23g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Geröstete Cashews**  
1/2 Tasse (69g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Snacks 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Käsiges Schinken-Röllchen

3 Rolle(n) - 324 kcal ● 26g Protein ● 23g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Käse**  
1/2 Tasse, geraspelt (63g)  
**Schinkenaufschliff**  
3 Scheibe (69g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Käse**  
1 Tasse, geraspelt (126g)  
**Schinkenaufschliff**  
6 Scheibe (138g)

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.

### Gurkenscheiben

1/4 Gurke - 15 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gurke**  
1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gurke**  
1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)

1. Gurke in Scheiben schneiden und servieren.

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Geröstete Tomaten

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



Ergibt 1/2 Tomate(n)

Öl

1/2 TL (mL)

Tomaten

1/2 klein, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (46g)

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

18 oz - 714 kcal ● 113g Protein ● 29g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 18 oz

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

18 oz (504g)

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 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.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Caesar-Hähnchenbrust

9 1/3 oz - 535 kcal ● 64g Protein ● 30g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
9 1/3 oz (265g)  
**Caesar-Dressing**  
2 1/3 EL (34g)  
**Parmesan**  
2 1/3 EL (12g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
18 2/3 oz (529g)  
**Caesar-Dressing**  
1/4 Tasse (69g)  
**Parmesan**  
1/4 Tasse (23g)

1. Den Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen.  
Caesar-Dressing in eine Auflaufform gießen, die groß genug ist, dass das Hähnchen einlagig hineinpasst.  
Das Hähnchen in das Dressing legen und wenden, sodass es bedeckt ist.  
20–25 Minuten backen, bis das Hähnchen durchgegart ist.  
Die Form aus dem Ofen nehmen, den Grill auf hohe Stufe stellen, das Hähnchen mit Parmesan bestreuen und unter dem Grill 1–2 Minuten gratinieren, bis der Käse geschmolzen und goldbraun ist. Servieren.

### Brokkoli mit Butter

2 Tasse - 267 kcal ● 6g Protein ● 23g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salz**  
1 Prise (0g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
2 Tasse (182g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise (0g)  
**Butter**  
2 EL (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salz**  
2 Prise (1g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
4 Tasse (364g)  
**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise (0g)  
**Butter**  
4 EL (57g)

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

## Abendessen 3 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Sonnenblumenkerne

316 kcal ● 15g Protein ● 25g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sonnenblumenkerne**  
1 3/4 oz (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sonnenblumenkerne**  
1/4 lbs (99g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Buffalo-Hähnchen-Romaine-Wrap

2 Wrap - 439 kcal ● 54g Protein ● 21g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salz**  
1 1/3 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 1/3 Prise, gemahlen (0g)  
**Frank's RedHot Sauce**  
2 2/3 EL (mL)  
**Römersalat**  
2 Blatt außen (56g)  
**Avocados, gehackt**  
1/3 Avocado(s) (67g)  
**Öl**  
1 TL (mL)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gewürfelt**  
1/2 lbs (227g)  
**Tomaten, halbiert**  
2 2/3 EL Cherrytomaten (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salz**  
1/3 TL (2g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/3 TL, gemahlen (1g)  
**Frank's RedHot Sauce**  
1/3 Tasse (mL)  
**Römersalat**  
4 Blatt außen (112g)  
**Avocados, gehackt**  
2/3 Avocado(s) (134g)  
**Öl**  
2 TL (mL)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gewürfelt**  
16 oz (454g)  
**Tomaten, halbiert**  
1/3 Tasse Cherrytomaten (50g)

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.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Brokkoli

1 Tasse(n) - 29 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gefrorener Brokkoli**

1 Tasse (91g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gefrorener Brokkoli**

2 Tasse (182g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

### Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

18 2/3 oz - 691 kcal ● 119g Protein ● 22g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

18 2/3 oz (523g)

Olivenöl

1 3/4 TL (mL)

Zitronenpfeffer

3 1/2 TL (8g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

2 1/3 lbs (1045g)

Olivenöl

3 1/2 TL (mL)

Zitronenpfeffer

2 1/3 EL (16g)

1. Zuerst die Hähnchenbrust mit Olivenöl und Zitronenpfeffer einreiben. Wenn auf dem Herd zubereitet, etwas Öl für die Pfanne aufbewahren.
2. AUF DEM HERD
3. Den Rest des Olivenöls in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, die Hähnchenbrust hineinlegen und kochen, bis die Ränder undurchsichtig sind, etwa 10 Minuten.
4. Die Brust wenden, dann die Pfanne abdecken, die Hitze reduzieren und weitere 10 Minuten garen.
5. IM OFEN
6. Den Ofen auf 400 °F (ca. 200 °C) vorheizen.
7. Hähnchen auf ein Gitterrost (empfohlen) oder auf ein Backblech legen.
8. 10 Minuten backen, wenden und weitere 15 Minuten backen (oder bis die Kerntemperatur 165 °F erreicht).
9. UNTER DEM GRILL/GRILLEN
10. Das obere Backofengitter so positionieren, dass es 3–4 Zoll (7–10 cm) vom Heizelement entfernt ist.
11. Den Ofen auf Grillstufe (broil) auf hoher Stufe vorheizen.
12. Hähnchen 3–8 Minuten pro Seite grillen. Die tatsächliche Zeit hängt von der Dicke der Brust und der Nähe zum Heizelement ab.