

# Meal Plan - 2300-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** 2291 kcal ● 200g Protein (35%) ● 149g Fett (58%) ● 26g Kohlenhydrate (5%) ● 12g Ballaststoffe (2%)

## Frühstück

410 kcal, 27g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



**Pesto-Rührei**

4 Ei(er)- 396 kcal



**Selleriestangen**

2 Selleriestange- 13 kcal

## Snacks

265 kcal, 21g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Geröstete Erdnüsse**

1/8 Tasse(n)- 115 kcal



**Schweineschwartensnack**

1 oz- 149 kcal

## Mittagessen

760 kcal, 100g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



**Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat**

761 kcal

## Abendessen

855 kcal, 51g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 65g Fett



**Macadamianüsse**

326 kcal



**Einfacher Sardinensalat**

531 kcal

**Day 2** 2275 kcal ● 192g Protein (34%) ● 152g Fett (60%) ● 23g Kohlenhydrate (4%) ● 12g Ballaststoffe (2%)

## Frühstück

410 kcal, 27g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



**Pesto-Rührei**

4 Ei(er)- 396 kcal



**Selleriestangen**

2 Selleriestange- 13 kcal

## Snacks

265 kcal, 21g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Geröstete Erdnüsse**

1/8 Tasse(n)- 115 kcal



**Schweineschwartensnack**

1 oz- 149 kcal

## Mittagessen

760 kcal, 100g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



**Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat**

761 kcal

## Abendessen

840 kcal, 43g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 69g Fett



**Macadamianüsse**

326 kcal



**Rotisserie-Hähnchen & Tomatensalat**

514 kcal

**Day 3** 2298 kcal ● 234g Protein (41%) ● 133g Fett (52%) ● 23g Kohlenhydrate (4%) ● 18g Ballaststoffe (3%)

### Frühstück

475 kcal, 26g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



**Käse**

1 oz- 114 kcal



**Ei in einer Aubergine**

361 kcal

### Snacks

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



**Macadamianüsse**

109 kcal



**Avocado**

176 kcal

### Mittagessen

770 kcal, 78g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



**Einfaches gebratenes Thunfischsteak**

10 2/3 oz- 470 kcal



**Buttriger Blumenkohlreis**

3 1/2 Tasse- 301 kcal

### Abendessen

765 kcal, 127g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Blumenkohlreis**

1 Tasse(n)- 61 kcal



**Mariniertes Hähnchenbrustfilet**

20 oz- 707 kcal

---

**Day 4** 2255 kcal ● 213g Protein (38%) ● 134g Fett (53%) ● 27g Kohlenhydrate (5%) ● 22g Ballaststoffe (4%)

### Frühstück

475 kcal, 26g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



**Käse**

1 oz- 114 kcal



**Ei in einer Aubergine**

361 kcal

### Snacks

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



**Macadamianüsse**

109 kcal



**Avocado**

176 kcal

### Mittagessen

770 kcal, 78g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



**Einfaches gebratenes Thunfischsteak**

10 2/3 oz- 470 kcal



**Buttriger Blumenkohlreis**

3 1/2 Tasse- 301 kcal

### Abendessen

725 kcal, 106g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Southwest-Hähnchen**

16 Unze(n)- 724 kcal

**Day 5** 2301 kcal ● 202g Protein (35%) ● 150g Fett (59%) ● 19g Kohlenhydrate (3%) ● 15g Ballaststoffe (3%)

### Frühstück

380 kcal, 36g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Käse-Stick**  
1 Stück- 83 kcal



**Proteinreiche Rühreier**  
297 kcal

### Snacks

325 kcal, 27g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



**Schinken-, Käse- und Spinat-Taschen**  
4 Tasche(n)- 211 kcal



**Geröstete Erdnüsse**  
1/8 Tasse(n)- 115 kcal

### Mittagessen

820 kcal, 64g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 58g Fett



**Einfach angebratener Spinat**  
149 kcal



**Im Ofen gebackener Pesto-Lachs**  
10 oz- 673 kcal

### Abendessen

770 kcal, 75g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



**Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli**  
3 Tasse(n)- 209 kcal



**Einfacher Puten-Burger**  
3 Burger- 563 kcal

---

**Day 6** 2241 kcal ● 196g Protein (35%) ● 143g Fett (57%) ● 26g Kohlenhydrate (5%) ● 17g Ballaststoffe (3%)

### Frühstück

380 kcal, 36g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Käse-Stick**  
1 Stück- 83 kcal



**Proteinreiche Rühreier**  
297 kcal

### Snacks

325 kcal, 27g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



**Schinken-, Käse- und Spinat-Taschen**  
4 Tasche(n)- 211 kcal



**Geröstete Erdnüsse**  
1/8 Tasse(n)- 115 kcal

### Mittagessen

765 kcal, 58g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



**Zitronen-Dill-Hähnchensalat**  
397 kcal



**Pekannüsse**  
1/2 Tasse- 366 kcal

### Abendessen

770 kcal, 75g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



**Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli**  
3 Tasse(n)- 209 kcal



**Einfacher Puten-Burger**  
3 Burger- 563 kcal

---

**Day 7** 2251 kcal ● 177g Protein (31%) ● 151g Fett (60%) ● 28g Kohlenhydrate (5%) ● 17g Ballaststoffe (3%)

## Frühstück

380 kcal, 36g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Käse-Stick**

1 Stück- 83 kcal



**Proteinreiche Rühreier**

297 kcal

## Snacks

325 kcal, 27g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



**Schinken-, Käse- und Spinat-Taschen**

4 Tasche(n)- 211 kcal



**Geröstete Erdnüsse**

1/8 Tasse(n)- 115 kcal

## Mittagessen

765 kcal, 58g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



**Zitronen-Dill-Hähnchensalat**

397 kcal



**Pekannüsse**

1/2 Tasse- 366 kcal

## Abendessen

780 kcal, 56g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



**Brokkoli mit Butter**

2 1/2 Tasse- 334 kcal



**Caprese-Hähnchen**

6 Unze(n)- 448 kcal

---

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ geröstete Erdnüsse  
10 EL (91g)

### Andere

- ☐ Schweineschwarten  
2 oz (57g)
- ☐ Gemischte Blattsalate  
7 1/2 Tasse (225g)
- ☐ Gekaufte Vinaigrette, beliebiger Geschmack  
3 EL (mL)
- ☐ Rotisserie-Hähnchen, gekocht  
6 oz (170g)
- ☐ Gefrorener Blumenkohl  
8 Tasse (907g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung  
3 Prise (1g)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)  
23 groß (1150g)
- ☐ Butter  
7/8 Stange (99g)
- ☐ Käse  
1/3 lbs (155g)
- ☐ Käsestange  
3 Stange (84g)
- ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)  
1 Tasse (254g)
- ☐ Frischer Mozzarella  
1 1/2 oz (43g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pesto  
1/2 Tasse (115g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Sellerie, roh  
4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)
- ☐ frischer Spinat  
2 Packung (ca. 285 g) (540g)
- ☐ Gurke  
1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)
- ☐ Tomaten  
1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (129g)
- ☐ Aubergine  
6 1 Zoll (2,5 cm) Scheibe(n) (360g)

## Fette und Öle

- ☐ Öl  
1/4 lbs (mL)
- ☐ Salatdressing  
1/2 Tasse (mL)
- ☐ Olivenöl  
3 oz (mL)
- ☐ Marinade  
10 EL (mL)

## Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
5 1/2 lbs (2473g)
- ☐ Hackfleisch (Pute), roh  
1 1/2 lbs (680g)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Macadamianüsse, geschält, geröstet  
4 oz (113g)
- ☐ Pekannüsse  
1 Tasse, Hälften (99g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Sardinen, in Öl (Konserven)  
2 Dose (184g)
- ☐ Gelbflossen-Thunfischsteaks, roh  
1 1/3 lbs (604g)
- ☐ Lachs  
1 2/3 Filet(s) (je ca. 170 g) (283g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Zitronensaft  
2 fl oz (mL)
- ☐ Avocados  
1 Avocado(s) (201g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Taco-Gewürzmischung  
1 EL (9g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
1/8 oz (1g)
- ☐ Salz  
3 g (3g)
- ☐ getrockneter Dill  
1 TL (1g)

- ☐ **Paprika**  
2 mittel (238g)
- ☐ **Gefrorener Brokkoli**  
8 1/2 Tasse (774g)
- ☐ **Knoblauch**  
3/4 Zehe (2g)

- ☐ **frischer Basilikum**  
1 1/2 EL, gehackt (4g)

### **Würste und Aufschnitt**

- ☐ **Schinkenaufschnitt**  
12 Scheibe (276g)
-

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Pesto-Rührei

4 Ei(er) - 396 kcal ● 26g Protein ● 31g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ei(er)**  
4 groß (200g)  
**Pesto**  
2 EL (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
8 groß (400g)  
**Pesto**  
4 EL (64g)

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.

### Selleriestangen

2 Selleriestange - 13 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sellerie, roh**  
2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sellerie, roh**  
4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)

1. Sellerie in Stangen schneiden und servieren.



## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Käse

1 oz - 114 kcal ● 7g Protein ● 9g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Käse

1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Käse

2 oz (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Ei in einer Aubergine

361 kcal ● 20g Protein ● 28g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Aubergine

3 1 Zoll (2,5 cm) Scheibe(n) (180g)

#### Öl

1 EL (mL)

#### Ei(er)

3 groß (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Aubergine

6 1 Zoll (2,5 cm) Scheibe(n) (360g)

#### Öl

2 EL (mL)

#### Ei(er)

6 groß (300g)

1. Aubergine mit Öl bestreichen und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten pro Seite braten, bis sie weich und leicht gebräunt ist.
2. Aubergine aus der Pfanne nehmen und, wenn sie handhabbar kühl ist, ein kleines Loch in die Mitte schneiden und den ausgeschnittenen Kreis beiseitelegen.
3. Aubergine zurück in die Pfanne legen und ein Ei in die Mitte des Lochs aufschlagen. 4 Minuten garen, dann wenden und weitere 2–3 Minuten garen.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen mit dem beiseitegelegten Auberginenkreis servieren.



## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 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.

### Proteinreiche Rühreier

297 kcal ● 29g Protein ● 18g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ei(er)**  
3 groß (150g)  
**Öl**  
1/4 EL (mL)  
**MagerHüttenkäse (1% Fett)**  
6 EL (85g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
9 groß (450g)  
**Öl**  
3/4 EL (mL)  
**MagerHüttenkäse (1% Fett)**  
1 Tasse (254g)

1. Eier und Hüttenkäse in einer kleinen Schüssel mit einer Prise Salz und Pfeffer verquirlen.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen und die Eiemischung hineingießen.
3. Wenn die Eier zu stocken beginnen, rühren und weitergaren, bis die Eier eingedickt sind und keine flüssigen Stellen mehr vorhanden sind.

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat

761 kcal ● 100g Protein ● 35g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**frischer Spinat**  
5 Tasse(n) (150g)  
**Öl**  
2 1/2 TL (mL)  
**Salatdressing**  
1/4 Tasse (mL)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gehackt, gekocht**  
15 oz (425g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**frischer Spinat**  
10 Tasse(n) (300g)  
**Öl**  
5 TL (mL)  
**Salatdressing**  
1/2 Tasse (mL)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gehackt, gekocht**  
30 oz (851g)

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 und Tag 4 essen

### Einfaches gebratenes Thunfischsteak

10 2/3 oz - 470 kcal ● 74g Protein ● 19g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Olivenöl**  
4 TL (mL)  
**Gelbflossen-Thunfischsteaks, roh**  
2/3 lbs (302g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Olivenöl**  
2 2/3 EL (mL)  
**Gelbflossen-Thunfischsteaks, roh**  
1 1/3 lbs (604g)

1. Beide Seiten der Steaks mit Olivenöl einreiben.\r\nBeide Seiten großzügig mit Salz, Pfeffer und weiteren gewünschten Gewürzen würzen.\r\nEine Pfanne auf hohe Hitze stellen. Wenn die Pfanne heiß ist, die Thunfischsteaks hinzufügen. Für selten bis medium-rare etwa 1–2 Minuten pro Seite anbraten. Falls Sie Thunfisch stärker durchgegart bevorzugen, die Steaks pro Seite 1–2 Minuten länger braten. Nicht zu lange garen, da Thunfisch sonst trocken werden kann.\r\nDen Thunfisch aus der Pfanne nehmen und 1–2 Minuten ruhen lassen.\r\nDen Thunfisch gegen die Faser aufschneiden und servieren.

### Buttriger Blumenkohlreis

3 1/2 Tasse - 301 kcal ● 4g Protein ● 26g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Butter**  
2 1/3 EL (32g)  
**Gefrorener Blumenkohl**  
3 1/2 Tasse (397g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Butter**  
1/3 Tasse (63g)  
**Gefrorener Blumenkohl**  
7 Tasse (794g)

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

## Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 5 essen

### Einfach angebratener Spinat

149 kcal ● 5g Protein ● 11g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



**schwarzer Pfeffer**  
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)  
**Salz**  
1 1/2 Prise (1g)  
**Olivenöl**  
3/4 EL (mL)  
**frischer Spinat**  
6 Tasse(n) (180g)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
3/4 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.

### Im Ofen gebackener Pesto-Lachs

10 oz - 673 kcal ● 59g Protein ● 48g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 10 oz

**Lachs**  
1 2/3 Filet(s) (je ca. 170 g) (283g)  
**Pesto**  
5 TL (27g)

1. Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen. Ein mit Backpapier belegtes Backblech vorbereiten.
2. Pesto auf den Lachs streichen.
3. Den Lachs mit der Haut nach unten auf das Blech legen und etwa 15 Minuten im Ofen garen, bis er durch ist (Kerntemperatur 145°F (63°C)).

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Zitronen-Dill-Hähnchensalat

397 kcal ● 53g Protein ● 15g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Gemischte Blattsalate

2 1/4 Tasse (68g)

#### Öl

1/2 EL (mL)

#### getrockneter Dill

4 Prise (0g)

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

1/2 lbs (223g)

#### Salatdressing

3/4 EL (mL)

#### Zitronensaft

1 1/2 EL (mL)

#### Gurke, in Scheiben geschnitten

3/8 Gurke (ca. 21 cm) (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Gemischte Blattsalate

4 1/2 Tasse (135g)

#### Öl

1 EL (mL)

#### getrockneter Dill

1 TL (1g)

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

16 oz (447g)

#### Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

#### Zitronensaft

3 EL (mL)

#### Gurke, in Scheiben geschnitten

3/4 Gurke (ca. 21 cm) (226g)

1. Ganze Hähnchenbrust in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und 10–15 Minuten kochen, bis das Hähnchen innen nicht mehr rosa ist. Hähnchen auf einen Teller geben und zum leichten Abkühlen beiseite stellen.
2. Sobald das Hähnchen kühl genug ist, mit zwei Gabeln zerpfücken.
3. Zerrissenes Hähnchen in eine Schüssel geben und Öl, Dill, Zitronensaft und eine Prise Salz hinzufügen. Mischen, bis das Hähnchen gleichmäßig bedeckt ist.
4. Blattsalate in eine Schüssel geben und mit Hähnchen und Gurke belegen. Dressing darüber träufeln und servieren.
5. Meal-Prep-Tipp: Hähnchenmischung im Kühlschrank in einem luftdichten Behälter aufbewahren. Den Salat am Tag des Servierens zusammenstellen für maximale Frische.

### Pekannüsse

1/2 Tasse - 366 kcal ● 5g Protein ● 36g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Pekannüsse

1/2 Tasse, Hälften (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Pekannüsse

1 Tasse, Hälften (99g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Snacks 1 [🔗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

---

### Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n) - 115 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**geröstete Erdnüsse**  
2 EL (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geröstete Erdnüsse**  
4 EL (37g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
- 

### Schweineschwarten

1 oz - 149 kcal ● 17g Protein ● 9g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Schweineschwarten**  
1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Schweineschwarten**  
2 oz (57g)

1. Guten Appetit.
-



## Snacks 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.

## Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### Schinken-, Käse- und Spinat-Taschen

4 Tasche(n) - 211 kcal ● 22g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Schinkenaufschnitt**

4 Scheibe (92g)

**Käse**

4 EL, geraspelt (28g)

**frischer Spinat**

20 Blätter (20g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Schinkenaufschnitt**

12 Scheibe (276g)

**Käse**

3/4 Tasse, geraspelt (84g)

**frischer Spinat**

60 Blätter (60g)

1. Eine Scheibe Schinken flach auslegen.
2. Einen Esslöffel Käse und etwa 5 Spinatblätter auf eine Hälfte der Scheibe legen.
3. Die andere Hälfte darüberklappen.
4. Sie können die Tasche so essen oder in einer Pfanne jede Seite 1–2 Minuten braten, bis sie warm und leicht gebräunt ist.

### Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n) - 115 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**geröstete Erdnüsse**

2 EL (18g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**geröstete Erdnüsse**

6 EL (55g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Macadamianüsse

326 kcal ● 3g Protein ● 32g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



**Macadamianüsse, geschält, geröstet**  
1 1/2 oz (43g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Einfacher Sardinensalat

531 kcal ● 48g Protein ● 33g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



**Gemischte Blattsalate**  
3 Tasse (90g)  
**Gekaufte Vinaigrette, beliebiger Geschmack**  
3 EL (mL)  
**Sardinen, in Öl (Konserve), abgetropft**  
2 Dose (184g)

1. Lege einen Teller mit Blattsalat aus und gib Sardinen darauf. Beträufle alles mit Vinaigrette und serviere.

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

### Macadamianüsse

326 kcal ● 3g Protein ● 32g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



**Macadamianüsse, geschält, geröstet**  
1 1/2 oz (43g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Rotisserie-Hähnchen & Tomatensalat

514 kcal ● 40g Protein ● 37g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



**Rotisserie-Hähnchen, gekocht**  
6 oz (170g)  
**Olivenöl**  
1 EL (mL)  
**Zitronensaft**  
1 TL (mL)  
**Gurke, in Scheiben geschnitten**  
1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)  
**Tomaten, in Spalten geschnitten**  
1/2 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (91g)

1. Hähnchenfleisch in eine Schüssel geben und mit zwei Gabeln zerpfücken.
2. Hähnchen zusammen mit Tomaten und Gurke anrichten.
3. Mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 essen

### Blumenkohlreis

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



Ergibt 1 Tasse(n)

**Gefrorener Blumenkohl**  
1 Tasse (113g)  
**Öl**  
1 TL (mL)

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

### Mariniertes Hähnchenbrustfilet

20 oz - 707 kcal ● 126g Protein ● 21g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 20 oz

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

1 1/4 lbs (560g)

**Marinade**

10 EL (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.
-

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 4 essen

### Southwest-Hähnchen

16 Unze(n) - 724 kcal ● 106g Protein ● 26g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 16 Unze(n)

#### Öl

2 TL (mL)

#### Taco-Gewürzmischung

1 EL (9g)

#### Käse

2 EL, geraspelt (14g)

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

1 lbs (448g)

**Paprika, in Streifen geschnitten**

2 mittel (238g)

1. Taco-Gewürz gleichmäßig auf allen Seiten des Hähnchens einreiben.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
3. Hähnchen in die Pfanne geben und etwa 6–10 Minuten pro Seite braten oder bis es vollständig durchgegart ist. Herausnehmen und beiseitestellen.
4. Die in Scheiben geschnittenen Paprika in die Pfanne geben und etwa 5 Minuten kochen, bis sie weich sind.
5. Paprika und Hähnchen anrichten, Käse darüber streuen und servieren.

## Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

3 Tasse(n) - 209 kcal ● 8g Protein ● 14g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**schwarzer Pfeffer**

1 1/2 Prise (0g)

**Salz**

1 1/2 Prise (1g)

**Gefrorener Brokkoli**

3 Tasse (273g)

**Olivenöl**

1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**

3 Prise (0g)

**Salz**

3 Prise (1g)

**Gefrorener Brokkoli**

6 Tasse (546g)

**Olivenöl**

2 EL (mL)

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

## Einfacher Puten-Burger

3 Burger - 563 kcal ● 67g Protein ● 33g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hackfleisch (Pute), roh**  
3/4 lbs (340g)  
**Öl**  
1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hackfleisch (Pute), roh**  
1 1/2 lbs (680g)  
**Öl**  
1 EL (mL)

1. In einer Schüssel das Putenhack mit etwas Salz, Pfeffer und weiteren gewünschten Gewürzen würzen und zu Burgern formen.
2. Öl in einer heißen Pfanne oder auf dem Grill erhitzen. Burger hinzufügen und etwa 3–4 Minuten pro Seite braten, bis sie innen nicht mehr rosa sind. Servieren.

---

## Abendessen 6 [↗](#)

An Tag 7 essen

---

### Brokkoli mit Butter

2 1/2 Tasse - 334 kcal ● 7g Protein ● 29g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/2 Tasse

**Salz**  
1 1/4 Prise (1g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
2 1/2 Tasse (228g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 1/4 Prise (0g)  
**Butter**  
2 1/2 EL (36g)

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

---

### Caprese-Hähnchen

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





Ergibt 6 Unze(n)

**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)

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.
-