

Meal Plan - 2400-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 2365 kcal ● 291g Protein (49%) ● 119g Fett (45%) ● 20g Kohlenhydrate (3%) ● 14g Ballaststoffe (2%)

Frühstück

415 kcal, 29g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Einfache Rühreier

4 Ei(er)- 318 kcal



Einfach angebratener Spinat

100 kcal

Snacks

340 kcal, 14g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Käse

2 oz- 229 kcal



Macadamianüsse

109 kcal

Mittagessen

800 kcal, 128g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Geröstete Tomaten

1 Tomate(n)- 60 kcal



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

20 oz- 740 kcal

Abendessen

810 kcal, 120g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Mariniertes Hähnchenbrustfilet

18 oz- 636 kcal



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

2 1/2 Tasse(n)- 175 kcal

Day 2 2365 kcal ● 291g Protein (49%) ● 119g Fett (45%) ● 20g Kohlenhydrate (3%) ● 14g Ballaststoffe (2%)

Frühstück

415 kcal, 29g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Einfache Rühreier

4 Ei(er)- 318 kcal



Einfach angebratener Spinat

100 kcal

Snacks

340 kcal, 14g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Käse

2 oz- 229 kcal



Macadamianüsse

109 kcal

Mittagessen

800 kcal, 128g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Geröstete Tomaten

1 Tomate(n)- 60 kcal



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

20 oz- 740 kcal

Abendessen

810 kcal, 120g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Mariniertes Hähnchenbrustfilet

18 oz- 636 kcal



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

2 1/2 Tasse(n)- 175 kcal

Day 3 2323 kcal ● 183g Protein (32%) ● 160g Fett (62%) ● 21g Kohlenhydrate (4%) ● 16g Ballaststoffe (3%)

Frühstück

415 kcal, 29g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Einfache Rühreier

4 Ei(er)- 318 kcal



Einfach angebratener Spinat

100 kcal

Snacks

290 kcal, 9g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Gemischte Nüsse

1/3 Tasse(n)- 290 kcal

Mittagessen

775 kcal, 73g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



Caprese-Hähnchen

8 Unze(n)- 597 kcal



Spinat-Blumenkohl-Hackfleisch

2 1/2 Tasse(n)- 178 kcal

Abendessen

840 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 59g Fett



Zucchini-Nudeln mit Bacon

163 kcal



Hähnchenschenkel mit Blauschimmelkäse-Füllung

1 1/2 Schenkel- 678 kcal

Day 4 2390 kcal ● 165g Protein (28%) ● 179g Fett (67%) ● 22g Kohlenhydrate (4%) ● 8g Ballaststoffe (1%)

Frühstück

440 kcal, 34g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Bacon & egg sandwich

1 sandwich(es)- 442 kcal

Snacks

290 kcal, 9g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Gemischte Nüsse

1/3 Tasse(n)- 290 kcal

Mittagessen

820 kcal, 50g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



Käsige Zucchini-Nudeln mit Bacon

818 kcal

Abendessen

840 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 59g Fett



Zucchini-Nudeln mit Bacon

163 kcal



Hähnchenschenkel mit Blauschimmelkäse-Füllung

1 1/2 Schenkel- 678 kcal

Day 5 2383 kcal ● 221g Protein (37%) ● 155g Fett (58%) ● 20g Kohlenhydrate (3%) ● 6g Ballaststoffe (1%)

Frühstück

440 kcal, 34g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Bacon & egg sandwich

1 sandwich(es)- 442 kcal

Snacks

290 kcal, 26g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Gekochte Eier

4 Ei(s)- 277 kcal



Selleriestangen

2 Selleriestange- 13 kcal

Mittagessen

820 kcal, 50g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



Käsige Zucchini-Nudeln mit Bacon

818 kcal

Abendessen

835 kcal, 112g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Einfaches gebratenes Thunfischsteak

16 oz- 705 kcal



Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten

127 kcal

Day 6 2357 kcal ● 270g Protein (46%) ● 126g Fett (48%) ● 21g Kohlenhydrate (4%) ● 14g Ballaststoffe (2%)

Frühstück

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



Bacon

7 Scheibe(n)- 354 kcal

Snacks

290 kcal, 26g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Gekochte Eier

4 Ei(s)- 277 kcal



Selleriestangen

2 Selleriestange- 13 kcal

Mittagessen

860 kcal, 130g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Hähnchenbrust mit Balsamico

20 oz- 789 kcal



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

1 Tasse(n)- 70 kcal

Abendessen

855 kcal, 90g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Einfache Garnelen

14 oz- 479 kcal



Zuckerschoten mit Butter

375 kcal

Day 7 2357 kcal ● 270g Protein (46%) ● 126g Fett (48%) ● 21g Kohlenhydrate (4%) ● 14g Ballaststoffe (2%)

Frühstück

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



Bacon

7 Scheibe(n)- 354 kcal

Snacks

290 kcal, 26g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Gekochte Eier

4 Ei(s)- 277 kcal



Selleriestangen

2 Selleriestange- 13 kcal

Mittagessen

860 kcal, 130g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Hähnchenbrust mit Balsamico

20 oz- 789 kcal



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

1 Tasse(n)- 70 kcal

Abendessen

855 kcal, 90g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Einfache Garnelen

14 oz- 479 kcal



Zuckerschoten mit Butter

375 kcal

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Käse
13 oz (368g)
- ☐ Ei(er)
28 groß (1400g)
- ☐ Frischer Mozzarella
2 oz (57g)
- ☐ Blauschimmelkäse
1 1/2 oz (43g)
- ☐ Parmesan
3 EL (15g)
- ☐ Butter
1/3 Tasse (63g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Macadamianüsse, geschält, geröstet
1 oz (28g)
- ☐ Gemischte Nüsse
2/3 Tasse (89g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
3 1/4 oz (mL)
- ☐ Olivenöl
4 oz (mL)
- ☐ Marinade
1 Tasse (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
10 EL (mL)

Gewürze und Kräuter

- ☐ schwarzer Pfeffer
1/8 oz (2g)
- ☐ Salz
1/4 oz (7g)
- ☐ Zitronenpfeffer
2 1/2 EL (17g)
- ☐ frischer Basilikum
2 EL, gehackt (5g)
- ☐ Thymian, getrocknet
1/2 TL, gemahlen (1g)
- ☐ Paprika
3 Prise (1g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ frischer Spinat
13 1/4 Tasse(n) (397g)
- ☐ Knoblauch
4 1/2 Zehe(n) (13g)
- ☐ Tomaten
3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (382g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
7 Tasse (637g)
- ☐ Zucchini
4 mittel (784g)
- ☐ Sellerie, roh
6 Stiel, mittel (19–20 cm) (240g)
- ☐ Gefrorene Zuckerschoten
4 2/3 Tasse (672g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
7 3/4 lbs (3486g)
- ☐ Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
3 Oberschenkel (510g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pesto
2 EL (32g)

Andere

- ☐ Italienische Gewürzmischung
3/8 Behälter (ca. 21 g) (9g)
- ☐ gefrorener Blumenkohlreis
2 1/2 Tasse, gefroren (265g)

Schweinefleischprodukte

- ☐ Speck, roh
5 Scheibe(n) (142g)
- ☐ bacon, gekocht
26 Scheibe(n) (260g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Gelbflossen-Thunfischsteaks, roh
1 lbs (453g)
- ☐ Garnelen, roh
1 3/4 lbs (794g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Einfache Rühreier

4 Ei(er) - 318 kcal ● 25g Protein ● 24g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1 TL (mL)
Ei(er)
4 groß (200g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Öl
1 EL (mL)
Ei(er)
12 groß (600g)

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 3 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
3 Prise, gemahlen (1g)
Salz
3 Prise (2g)
Olivenöl
1 1/2 EL (mL)
frischer Spinat
12 Tasse(n) (360g)
Knoblauch, gewürfelt
1 1/2 Zehe (5g)

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 4 und Tag 5 essen

Bacon & egg sandwich

1 sandwich(es) - 442 kcal ● 34g Protein ● 34g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

bacon, gekocht
6 Scheibe(n) (60g)
Ei(er)
2 groß (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

bacon, gekocht
12 Scheibe(n) (120g)
Ei(er)
4 groß (200g)

1. Preheat oven to 450 F (230 C).
 2. Take the strips of bacon and cut in half lengthwise so that you effectively double the number of strips (12 for each sandwich).
 3. For each side of a 'bun', use 6 strips, with 3 going vertically, and 3 going horizontally. Intertwine the pieces to make a weave.
 4. When both sides of the 'bun' are created, place them on a baking sheet and cook in oven for 20-30 minutes, flipping half way through.
 5. Cook eggs according to your preference.
 6. Remove bacon from oven, and once it has cooled a bit, put the eggs in between the 'buns' to form the sandwich.
 7. Serve.
-

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 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 2 Mahlzeiten:

bacon, gekocht
14 Scheibe(n) (140g)

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.

Mittagessen 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 (Ø ≈6,0 cm) (91g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
2 TL (mL)
Tomaten
2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (182g)

1. Den Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Tomaten der Länge nach durch den Stiel halbieren und mit Öl einreiben. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
3. 30–35 Minuten backen, bis sie weich sind. Servieren.

Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

20 oz - 740 kcal ● 127g Protein ● 24g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 1/4 lbs (560g)

Olivenöl

2 TL (mL)

Zitronenpfeffer

1 1/4 EL (9g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

2 1/2 lbs (1120g)

Olivenöl

1 1/4 EL (mL)

Zitronenpfeffer

2 1/2 EL (17g)

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.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Caprese-Hähnchen

8 Unze(n) - 597 kcal ● 65g Protein ● 35g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 8 Unze(n)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (224g)

frischer Basilikum

2 EL, gehackt (5g)

Öl

1 TL (mL)

Pesto

2 EL (32g)

Italienische Gewürzmischung

4 Prise (2g)

Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten

2 oz (57g)

Tomaten, geviertelt

3 Kirschtomaten (51g)

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.

Spinat-Blumenkohl-Hackfleisch

2 1/2 Tasse(n) - 178 kcal ● 8g Protein ● 12g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/2 Tasse(n)

gefrorener Blumenkohlreis

2 1/2 Tasse, gefroren (265g)

Öl

2 1/2 TL (mL)

Knoblauch, gewürfelt

2 1/2 Zehe(n) (7g)

frischer Spinat, gehackt

1 1/4 Tasse(n) (37g)

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 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Käsige Zucchini-Nudeln mit Bacon

818 kcal ● 50g Protein ● 62g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Käse

1 Tasse, gerieben (127g)

Parmesan

1 1/2 EL (8g)

Zucchini

1 1/2 mittel (294g)

Speck, roh

1 1/2 Scheibe(n) (43g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Käse

2 1/4 Tasse, gerieben (254g)

Parmesan

3 EL (15g)

Zucchini

3 mittel (588g)

Speck, roh

3 Scheibe(n) (85g)

1. Einen Spiralschneider (Zoodler) oder einen Gemüseschäler mit Zähnen verwenden, um die Zucchini zu spiralisieren.
2. Den Bacon in einer Pfanne bei mittlerer Hitze braten.
3. Wenn der Bacon fertig ist, herausnehmen und klein hacken. Die Zucchini-Nudeln im Bacongeschmack anbraten und dabei ständig wenden, bis sie weich, aber nicht matschig sind, etwa 5 Minuten. Käse und Baconstücke untermischen und erhitzen, bis der Käse geschmolzen ist.
4. Vom Herd nehmen, mit Parmesan bestreuen und servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Hähnchenbrust mit Balsamico

20 oz - 789 kcal ● 128g Protein ● 30g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 1/4 lbs (567g)

Balsamico-Vinaigrette

5 EL (mL)

Öl

2 1/2 TL (mL)

Italienische Gewürzmischung

5 Prise (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

2 1/2 lbs (1134g)

Balsamico-Vinaigrette

10 EL (mL)

Öl

5 TL (mL)

Italienische Gewürzmischung

1 1/4 TL (5g)

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.

Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

1 Tasse(n) - 70 kcal ● 3g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer
1/2 Prise (0g)
Salz
1/2 Prise (0g)
Gefrorener Brokkoli
1 Tasse (91g)
Olivenöl
1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

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

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Käse

2 oz - 229 kcal ● 13g Protein ● 19g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Käse
2 oz (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Käse
4 oz (113g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Gemischte Nüsse

1/3 Tasse(n) - 290 kcal ● 9g Protein ● 24g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Nüsse
1/3 Tasse (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Nüsse
2/3 Tasse (89g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Gekochte Eier

4 Ei(s) - 277 kcal ● 25g Protein ● 19g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
4 groß (200g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Ei(er)
12 groß (600g)

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.

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 3 Mahlzeiten:

Sellerie, roh

6 Stiel, mittel (19–20 cm) (240g)

1. Sellerie in Stangen schneiden und servieren.

Abendessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Mariniertes Hähnchenbrustfilet

18 oz - 636 kcal ● 113g Protein ● 19g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

18 oz (504g)

Marinade

1/2 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

2 1/4 lbs (1008g)

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.

Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

2 1/2 Tasse(n) - 175 kcal ● 7g Protein ● 11g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer
1 1/4 Prise (0g)
Salz
1 1/4 Prise (1g)
Gefrorener Brokkoli
2 1/2 Tasse (228g)
Olivenöl
2 1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
1/3 TL (0g)
Salz
1/3 TL (1g)
Gefrorener Brokkoli
5 Tasse (455g)
Olivenöl
5 TL (mL)

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

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Zucchini-Nudeln mit Bacon

163 kcal ● 11g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zucchini
1/2 mittel (98g)
Speck, roh
1 Scheibe(n) (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zucchini
1 mittel (196g)
Speck, roh
2 Scheibe(n) (57g)

1. Einen Spiralschneider (Zoodler) oder einen Gemüseschäler mit Zähnen verwenden, um die Zucchini zu spiralisieren.
2. Den Bacon in einer Pfanne bei mittlerer Hitze braten.
3. Wenn der Bacon fertig ist, herausnehmen und klein hacken. Die Zucchini-Nudeln im Bacongeschmack anbraten und dabei ständig wenden, bis sie weich, aber nicht matschig sind, etwa 5 Minuten. Bacon untermischen.
4. Vom Herd nehmen und servieren.

Hähnchenschenkel mit Blauschimmelkäse-Füllung

1 1/2 Schenkel - 678 kcal ● 62g Protein ● 47g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Blauschimmelkäse

3/4 oz (21g)

Thymian, getrocknet

1/4 TL, gemahlen (0g)

Olivenöl

1/2 TL (mL)

Paprika

1 1/2 Prise (0g)

Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh

1 1/2 Oberschenkel (255g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Blauschimmelkäse

1 1/2 oz (43g)

Thymian, getrocknet

1/2 TL, gemahlen (1g)

Olivenöl

1 TL (mL)

Paprika

3 Prise (1g)

Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh

3 Oberschenkel (510g)

1. Blauschimmelkäse und Thymian in einer kleinen Schüssel vermengen.
2. Die Haut des Hähnchens lösen und die Käsemischung vorsichtig unter die Haut streichen, dabei darauf achten, die Haut nicht einzureißen. Die Haut leicht massieren, damit sich die Mischung gleichmäßig verteilt.
3. Paprika rundherum auf das Hähnchen streuen.
4. Das Öl in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Das Hähnchen mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und 5 Minuten braten. Wenden und weitere 5–7 Minuten braten, bis die Kerntemperatur 165 F (75 C) erreicht. Servieren.

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 5 essen

Einfaches gebratenes Thunfischsteak

16 oz - 705 kcal ● 111g Protein ● 29g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 16 oz

Olivenöl

2 EL (mL)

Gelbflossen-Thunfischsteaks, roh

1 lbs (453g)

1. Beide Seiten der Steaks mit Olivenöl einreiben.
Beide Seiten großzügig mit Salz, Pfeffer und weiteren gewünschten Gewürzen würzen.
Eine 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.
Den Thunfisch aus der Pfanne nehmen und 1–2 Minuten ruhen lassen.
Den Thunfisch gegen die Faser aufschneiden und servieren.

Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten

127 kcal ● 1g Protein ● 10g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



schwarzer Pfeffer

1/2 Prise, gemahlen (0g)

Olivenöl

3/4 EL (mL)

Tomaten

1/2 Pint, Kirschtomaten (149g)

Italienische Gewürzmischung

1/4 EL (3g)

Salz

2 Prise (2g)

Knoblauch, fein gehackt

1/2 Zehe(n) (2g)

1. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch hinzufügen und weniger als eine Minute kochen, bis er duftet.
 2. Tomaten und alle Gewürze in die Pfanne geben und bei niedriger Hitze 5–7 Minuten kochen, dabei gelegentlich umrühren, bis die Tomaten weich sind und ihre feste Form verlieren.
 3. Servieren.
-

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfache Garnelen

14 oz - 479 kcal ● 80g Protein ● 18g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

3 1/2 TL (mL)

Garnelen, roh, geschält & entdarnt

14 oz (397g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

2 1/3 EL (mL)

Garnelen, roh, geschält & entdarnt

1 3/4 lbs (794g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Garnelen hinzufügen und 2–3 Minuten pro Seite braten, bis sie rosa und undurchsichtig werden. Mit Salz, Pfeffer oder einer Gewürzmischung nach Wahl würzen.

Zuckerschoten mit Butter

375 kcal ● 10g Protein ● 27g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer

1/4 TL (0g)

Salz

1/4 TL (1g)

Butter

2 1/3 EL (32g)

Gefrorene Zuckerschoten

2 1/3 Tasse (336g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer

1/2 TL (0g)

Salz

1/2 TL (1g)

Butter

1/3 Tasse (63g)

Gefrorene Zuckerschoten

4 2/3 Tasse (672g)

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