

Meal Plan - 2500-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 2489 kcal ● 171g Protein (27%) ● 185g Fett (67%) ● 21g Kohlenhydrate (3%) ● 14g Ballaststoffe (2%)

Frühstück

395 kcal, 25g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Sonnenblumenkerne
90 kcal



Bacon
6 Scheibe(n)- 303 kcal

Snacks

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



Macadamianüsse
109 kcal



Käse
2 oz- 229 kcal

Mittagessen

855 kcal, 89g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



Einfache Hähnchenbrust
13 1/3 oz- 529 kcal



Zucchini-Nudeln mit Knoblauch
326 kcal

Abendessen

905 kcal, 42g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 75g Fett



Bacon & Ziegenkäse-Salat
681 kcal



Geröstete Mandeln
1/4 Tasse(n)- 222 kcal

Day 2 2461 kcal ● 168g Protein (27%) ● 187g Fett (68%) ● 16g Kohlenhydrate (3%) ● 10g Ballaststoffe (2%)

Frühstück

395 kcal, 25g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Sonnenblumenkerne
90 kcal



Bacon
6 Scheibe(n)- 303 kcal

Snacks

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



Macadamianüsse
109 kcal



Käse
2 oz- 229 kcal

Mittagessen

890 kcal, 68g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



Hähnchenschenkel mit Blauschimmelpilz-Füllung
1 1/2 Schenkel- 678 kcal



Zuckerschoten mit Butter
214 kcal

Abendessen

840 kcal, 61g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 64g Fett



Buffalo-Drumsticks
13 1/3 oz- 778 kcal



Geröstete Tomaten
1 Tomate(n)- 60 kcal

Day 3 2510 kcal ● 179g Protein (29%) ● 188g Fett (67%) ● 17g Kohlenhydrate (3%) ● 9g Ballaststoffe (1%)

Frühstück

440 kcal, 36g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Käse-Stick

1 Stück- 83 kcal



Speck- & Eierbecher

3 Tasse(n)- 360 kcal

Snacks

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



Macadamianüsse

109 kcal



Käse

2 oz- 229 kcal

Mittagessen

890 kcal, 68g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



Hähnchenschenkel mit Blauschimmelkäse-Füllung

1 1/2 Schenkel- 678 kcal



Zuckerschoten mit Butter

214 kcal

Abendessen

840 kcal, 61g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 64g Fett



Buffalo-Drumsticks

13 1/3 oz- 778 kcal



Geröstete Tomaten

1 Tomate(n)- 60 kcal

Day 4 2469 kcal ● 243g Protein (39%) ● 147g Fett (54%) ● 30g Kohlenhydrate (5%) ● 13g Ballaststoffe (2%)

Frühstück

440 kcal, 36g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Käse-Stick

1 Stück- 83 kcal



Speck- & Eierbecher

3 Tasse(n)- 360 kcal

Snacks

330 kcal, 28g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Walnüsse

1/4 Tasse(n)- 175 kcal



Zuckerarmes griechisches Joghurt

2 Behälter(s)- 156 kcal

Mittagessen

855 kcal, 68g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 56g Fett



Einfacher gebratener Kabeljau

12 oz- 445 kcal



Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

82 kcal



Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

326 kcal

Abendessen

845 kcal, 111g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Zucchini-Nudeln mit Bacon

325 kcal



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

14 oz- 518 kcal

Day 5 2457 kcal ● 215g Protein (35%) ● 159g Fett (58%) ● 26g Kohlenhydrate (4%) ● 17g Ballaststoffe (3%)

Frühstück

425 kcal, 26g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Einfache Rühreier
4 Ei(er)- 318 kcal



Macadamianüsse
109 kcal

Snacks

330 kcal, 28g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Walnüsse
1/4 Tasse(n)- 175 kcal



Zuckerarmes griechisches Joghurt
2 Behälter(s)- 156 kcal

Mittagessen

855 kcal, 50g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 64g Fett



Tomaten-Avocado-Salat
293 kcal



Steak-Bites
8 Unze(n)- 563 kcal

Abendessen

845 kcal, 111g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Zucchini-Nudeln mit Bacon
325 kcal



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer
14 oz- 518 kcal

Day 6 2450 kcal ● 217g Protein (35%) ● 159g Fett (59%) ● 25g Kohlenhydrate (4%) ● 12g Ballaststoffe (2%)

Frühstück

425 kcal, 26g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Einfache Rühreier
4 Ei(er)- 318 kcal



Macadamianüsse
109 kcal

Snacks

335 kcal, 27g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



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



Selleriestangen
2 Selleriestange- 13 kcal

Mittagessen

830 kcal, 95g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Einfacher Puten-Burger
4 Burger- 750 kcal



Zuckerschoten
82 kcal

Abendessen

855 kcal, 69g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 57g Fett



Einfache Hähnchenschenkel
12 oz- 510 kcal



Buttriger Blumenkohlreis
4 Tasse- 344 kcal

Day 7 2450 kcal ● 217g Protein (35%) ● 159g Fett (59%) ● 25g Kohlenhydrate (4%) ● 12g Ballaststoffe (2%)

Frühstück

425 kcal, 26g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Einfache Rühreier
4 Ei(er)- 318 kcal



Macadamianüsse
109 kcal

Snacks

335 kcal, 27g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



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



Selleriestangen
2 Selleriestange- 13 kcal

Mittagessen

830 kcal, 95g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Einfacher Puten-Burger
4 Burger- 750 kcal



Zuckerschoten
82 kcal

Abendessen

855 kcal, 69g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 57g Fett



Einfache Hähnchenschenkel
12 oz- 510 kcal



Buttriger Blumenkohlreis
4 Tasse- 344 kcal

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Macadamianüsse, geschält, geröstet
3 oz (85g)
- ☐ Sonnenblumenkerne
1 1/2 oz (40g)
- ☐ Mandeln
4 EL, ganz (36g)
- ☐ Walnüsse
1/2 Tasse, ohne Schale (50g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Käse
2/3 lbs (296g)
- ☐ Ziegenkäse
3 oz (85g)
- ☐ Blauschimmelkäse
1 1/2 oz (43g)
- ☐ Butter
1 Stange (115g)
- ☐ Käsestange
2 Stange (56g)
- ☐ Ei(er)
18 groß (900g)

Schweinefleischprodukte

- ☐ bacon, gekocht
21 Scheibe(n) (210g)
- ☐ Speck, roh
4 Scheibe(n) (113g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
2 1/2 lbs (1157g)
- ☐ Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
3 Oberschenkel (510g)
- ☐ Hackfleisch (Pute), roh
2 lbs (907g)
- ☐ Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut
1 1/2 lbs (680g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
3 oz (mL)

Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate
3 Tasse (90g)
- ☐ Hähnchenschenkel, mit Haut
1 2/3 lbs (756g)
- ☐ Griechischer Joghurt mit reduziertem Zuckergehalt, aromatisiert
4 Behälter (600g)
- ☐ Gefrorener Blumenkohl
8 Tasse (907g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Frank's RedHot Sauce
1/4 Tasse (mL)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
5 1/2 g (5g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
2 g (2g)
- ☐ Thymian, getrocknet
1/2 TL, gemahlen (1g)
- ☐ Paprika
3 Prise (1g)
- ☐ Zitronenpfeffer
1 3/4 EL (12g)
- ☐ Knoblauchpulver
1/3 TL (1g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Kabeljau, roh
3/4 lbs (340g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Limettensaft
1 1/4 EL (mL)
- ☐ Avocados
5/8 Avocado(s) (126g)

Rindfleischprodukte

- ☐ Sirloin-Steak, roh
1/2 lbs (227g)

Würste und Aufschnitt

☐ Olivenöl
4 oz (mL)

☐ Schinkenaufschnitt
6 Scheibe (138g)

Gemüse und Gemüseprodukte

☐ Zucchini
6 mittel (1176g)

☐ Knoblauch
3 Zehe(n) (9g)

☐ Tomaten
2 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (259g)

☐ Gefrorene Zuckerschoten
6 Tasse (864g)

☐ Zwiebel
1 1/4 EL, fein gehackt (19g)

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

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Sonnenblumenkerne

90 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sonnenblumenkerne
1/2 oz (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne
1 oz (28g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Bacon

6 Scheibe(n) - 303 kcal ● 21g Protein ● 24g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

bacon, gekocht
6 Scheibe(n) (60g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

bacon, gekocht
12 Scheibe(n) (120g)

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 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 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 2 Mahlzeiten:

Käsestange
2 Stange (56g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Speck- & Eierbecher

3 Tasse(n) - 360 kcal ● 29g Protein ● 26g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
3 groß (150g)
bacon, gekocht
3 Scheibe(n) (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
6 groß (300g)
bacon, gekocht
6 Scheibe(n) (60g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Speck auf einem Backblech etwa 10 Minuten backen, bis er größtenteils gegart, aber noch formbar ist. Auf Küchenpapier abkühlen lassen.
3. Muffinblech einfetten und je eine Scheibe Speck in jede Mulde legen, so dass die Seiten bedeckt sind. In jede Mulde ein Ei aufschlagen.
4. 12–15 Minuten backen, bis die Eier gar sind. Aus der Form nehmen und etwas abkühlen lassen. Servieren.
5. Meal-Prep-Hinweis: Reste luftdicht im Kühlschrank aufbewahren oder einzeln einwickeln und einfrieren. In der Mikrowelle aufwärmen.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 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.

Macadamianüsse

109 kcal ● 1g Protein ● 11g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Macadamianüsse, geschält, geröstet
1/2 oz (14g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Einfache Hähnchenbrust

13 1/3 oz - 529 kcal ● 84g Protein ● 22g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 13 1/3 oz

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

13 1/3 oz (373g)

Öl

2 1/2 TL (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 zurückbehalten.
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.

Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

326 kcal ● 5g Protein ● 28g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Olivenöl
2 EL (mL)
Zucchini
2 mittel (392g)
Knoblauch, fein gehackt
1 Zehe (3g)

1. Einen Spiralschneider (Zoodler) oder einen Gemüseschäler mit Zähnen verwenden, um die Zucchini zu spiralisieren.
2. Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Knoblauch hinzufügen und 1–2 Minuten garen.
3. Die Zucchini-Nudeln hinzufügen und unter ständigem Wenden anbraten, bis sie weich, aber nicht matschig sind, etwa 5 Minuten.
4. Vom Herd nehmen und servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

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)
Hähnchenschenkel, 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)
Hähnchenschenkel, 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.

Zuckerschoten mit Butter

214 kcal ● 6g Protein ● 15g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Salz

1 Prise (0g)

Butter

4 TL (18g)

Gefrorene Zuckerschoten

1 1/3 Tasse (192g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer

2 Prise (0g)

Salz

2 Prise (1g)

Butter

2 2/3 EL (36g)

Gefrorene Zuckerschoten

2 2/3 Tasse (384g)

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

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Einfacher gebratener Kabeljau

12 oz - 445 kcal ● 61g Protein ● 23g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 12 oz

Olivenöl

1 1/2 EL (mL)

Kabeljau, roh

3/4 lbs (340g)

1. Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen.
Olivenöl über beide Seiten der Kabeljaufilets träufeln.
Beide Seiten der Filets mit Salz, Pfeffer und anderen gewünschten Gewürzen würzen.
Die Kabeljaufilets auf ein ausgelegtes oder eingefettetes Backblech legen und im Ofen 10–12 Minuten backen, bis der Fisch undurchsichtig ist und sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt. Die genaue Garzeit hängt von der Dicke der Filets ab.
Servieren.

Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

82 kcal ● 3g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



schwarzer Pfeffer
1/2 Prise (0g)
Salz
1/2 Prise (0g)
Gefrorene Zuckerschoten
2/3 Tasse (96g)
Olivenöl
1 TL (mL)

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

Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

326 kcal ● 5g Protein ● 28g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Olivenöl
2 EL (mL)
Zucchini
2 mittel (392g)
Knoblauch, fein gehackt
1 Zehe (3g)

1. Einen Spiralschneider (Zoodler) oder einen Gemüseschäler mit Zähnen verwenden, um die Zucchini zu spiralisieren.
2. Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Knoblauch hinzufügen und 1–2 Minuten garen.
3. Die Zucchini-Nudeln hinzufügen und unter ständigem Wenden anbraten, bis sie weich, aber nicht matschig sind, etwa 5 Minuten.
4. Vom Herd nehmen und servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Tomaten-Avocado-Salat

293 kcal ● 4g Protein ● 23g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Zwiebel
1 1/4 EL, fein gehackt (19g)
Limettensaft
1 1/4 EL (mL)
Olivenöl
1 TL (mL)
Knoblauchpulver
1/3 TL (1g)
Salz
1/3 TL (2g)
schwarzer Pfeffer
1/3 TL, gemahlen (1g)
Avocados, gewürfelt
5/8 Avocado(s) (126g)
Tomaten, gewürfelt
5/8 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (77g)

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.

Steak-Bites

8 Unze(n) - 563 kcal ● 46g Protein ● 42g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 8 Unze(n)

Sirloin-Steak, roh

1/2 lbs (227g)

Öl

1/2 EL (mL)

Knoblauch, gewürfelt

1 Zehe(n) (3g)

Butter, bei Raumtemperatur

1/2 EL (7g)

1. In einer kleinen Schüssel Butter und Knoblauch zusammenmischen, bis eine cremige Masse entsteht. Beiseitestellen.
2. Steak in ca. 2,5 cm große Würfel schneiden und mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
3. Pfanne mit Öl erhitzen. Sobald sie heiß ist, Steakwürfel hinzufügen und etwa 3 Minuten ohne Rühren braten, damit sie eine Kruste bekommen. Dann umrühren und weitere 3–5 Minuten braten, bis das Steak nach Wunsch gegart ist.
4. Wenn das Steak fast fertig ist, die Hitze reduzieren und die Knoblauchbutter hinzufügen. Schmelzen lassen und umrühren, sodass das Steak damit überzogen wird. Servieren.

Mittagessen 5 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfacher Puten-Burger

4 Burger - 750 kcal ● 89g Protein ● 44g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hackfleisch (Pute), roh

1 lbs (454g)

Öl

2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hackfleisch (Pute), roh

2 lbs (907g)

Öl

4 TL (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.

Zuckerschoten

82 kcal ● 5g Protein ● 1g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gefrorene Zuckerschoten
1 1/3 Tasse (192g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene Zuckerschoten
2 2/3 Tasse (384g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 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 3 Mahlzeiten:

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Käse

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Käse
2 oz (57g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Käse
6 oz (170g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Walnüsse

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Walnüsse

4 EL, ohne Schale (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse

1/2 Tasse, ohne Schale (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Zuckerarmes griechisches Joghurt

2 Behälter(s) - 156 kcal ● 24g Protein ● 4g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Griechischer Joghurt mit reduziertem Zuckergehalt, aromatisiert

2 Behälter (300g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Griechischer Joghurt mit reduziertem Zuckergehalt, aromatisiert

4 Behälter (600g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Käsige 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)

Schinkenaufschnitt

3 Scheibe (69g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Käse

1 Tasse, geraspelt (126g)

Schinkenaufschnitt

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.

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.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Bacon & Ziegenkäse-Salat

681 kcal ● 35g Protein ● 57g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

Ziegenkäse

3 oz (85g)

Olivenöl

1 EL (mL)

bacon, gekocht

3 Scheibe(n) (30g)

Sonnenblumenkerne

1 EL (12g)

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.

Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n) - 222 kcal ● 8g Protein ● 18g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1/4 Tasse(n)

Mandeln

4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Buffalo-Drumsticks

13 1/3 oz - 778 kcal ● 60g Protein ● 59g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Frank's RedHot Sauce

2 1/4 EL (mL)

Öl

1 1/4 TL (mL)

Salz

1/4 TL (1g)

schwarzer Pfeffer

1/4 TL, gemahlen (0g)

Hähnchenschenkel, mit Haut

13 1/3 oz (378g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frank's RedHot Sauce

1/4 Tasse (mL)

Öl

2 1/2 TL (mL)

Salz

1/2 TL (3g)

schwarzer Pfeffer

1/2 TL, gemahlen (1g)

Hähnchenschenkel, mit Haut

1 2/3 lbs (756g)

1. (Hinweis: Für Paleo-Essende empfehlen wir Frank's Original Red Hot Sauce, da sie aus natürlichen Zutaten besteht, aber jede scharfe Sauce funktioniert.)
2. Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen.
3. Keulen auf ein großes Backblech legen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Etwa 1 Stunde im Ofen garen, bis die Kerntemperatur 75 °C (165 °F) erreicht.
5. Wenn das Hähnchen fast fertig ist, die scharfe Sauce und das Öl Ihrer Wahl in einem Topf erhitzen und verrühren.
6. Die fertigen Keulen aus dem Ofen nehmen und mit der Sauce vermengen, bis sie bedeckt sind.
7. Servieren.

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.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Zucchini-Nudeln mit Bacon

325 kcal ● 22g Protein ● 23g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zucchini

1 mittel (196g)

Speck, roh

2 Scheibe(n) (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zucchini

2 mittel (392g)

Speck, roh

4 Scheibe(n) (113g)

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.

Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

14 oz - 518 kcal ● 89g Protein ● 16g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
14 oz (392g)
Olivenöl
1/2 EL (mL)
Zitronenpfeffer
2 1/2 TL (6g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1 3/4 lbs (784g)
Olivenöl
2 1/2 TL (mL)
Zitronenpfeffer
1 3/4 EL (12g)

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.

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfache Hähnchenschenkel

12 oz - 510 kcal ● 65g Protein ● 28g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut
3/4 lbs (340g)
Öl
1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut
1 1/2 lbs (680g)
Öl
1 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.

Buttriger Blumenkohlreis

4 Tasse - 344 kcal ● 4g Protein ● 29g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Butter
2 2/3 EL (36g)
Gefrorener Blumenkohl
4 Tasse (454g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Butter
1/3 Tasse (72g)
Gefrorener Blumenkohl
8 Tasse (907g)

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