

Meal Plan - 2600-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 2618 kcal ● 152g Protein (23%) ● 206g Fett (71%) ● 27g Kohlenhydrate (4%) ● 13g Ballaststoffe (2%)

Frühstück

410 kcal, 36g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Käse
1 oz- 114 kcal



Proteinreiche Rühreier
297 kcal

Snacks

355 kcal, 30g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal



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

Mittagessen

935 kcal, 35g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 82g Fett



Bratwurst mit Blumenkohlpüree
2 Würstchen- 936 kcal

Abendessen

915 kcal, 52g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 70g Fett



Buffalo-Drumsticks
10 2/3 oz- 622 kcal



Tomaten-Avocado-Salat
293 kcal

Day 2 2592 kcal ● 252g Protein (39%) ● 161g Fett (56%) ● 20g Kohlenhydrate (3%) ● 13g Ballaststoffe (2%)

Frühstück

410 kcal, 36g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Käse
1 oz- 114 kcal



Proteinreiche Rühreier
297 kcal

Snacks

355 kcal, 30g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal



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

Mittagessen

900 kcal, 138g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Blumenkohlreis
1 Tasse(n)- 61 kcal



Curry-Pork-Chops
3 1/2 Kotelett(s)- 837 kcal

Abendessen

930 kcal, 48g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 72g Fett



Käse-Stick
2 Stück- 165 kcal



Macadamianüsse
435 kcal



Avocado-Thunfischsalat
327 kcal

Day 3 2549 kcal ● 206g Protein (32%) ● 164g Fett (58%) ● 27g Kohlenhydrate (4%) ● 34g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

460 kcal, 8g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Avocado

351 kcal

Snacks

260 kcal, 11g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Walnüsse

1/6 Tasse(n)- 131 kcal



Gurken-Sandwich-Häppchen

1 Häppchen- 95 kcal



Himbeeren

1/2 Tasse- 36 kcal

Mittagessen

900 kcal, 138g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Blumenkohlreis

1 Tasse(n)- 61 kcal



Curry-Pork-Chops

3 1/2 Kotelett(s)- 837 kcal

Abendessen

930 kcal, 48g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 72g Fett



Käse-Stick

2 Stück- 165 kcal



Macadamianüsse

435 kcal



Avocado-Thunfischsalat

327 kcal

Day 4 2614 kcal ● 223g Protein (34%) ● 166g Fett (57%) ● 25g Kohlenhydrate (4%) ● 34g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

460 kcal, 8g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Avocado

351 kcal

Snacks

260 kcal, 11g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Walnüsse

1/6 Tasse(n)- 131 kcal



Gurken-Sandwich-Häppchen

1 Häppchen- 95 kcal



Himbeeren

1/2 Tasse- 36 kcal

Mittagessen

965 kcal, 132g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

20 oz- 740 kcal



Brokkoli mit Butter

1 2/3 Tasse- 223 kcal

Abendessen

930 kcal, 72g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 66g Fett



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

2 Tasse(n)- 140 kcal



Buffalo-Hähnchenflügel

18 2/3 oz- 788 kcal

Day 5 2538 kcal ● 167g Protein (26%) ● 184g Fett (65%) ● 27g Kohlenhydrate (4%) ● 27g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

460 kcal, 8g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Avocado

351 kcal

Snacks

335 kcal, 19g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Macadamianüsse

218 kcal



Thunfisch-Gurken-Häppchen

115 kcal

Mittagessen

870 kcal, 94g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



Spargel

188 kcal



Überbackener Tilapia

16 oz- 680 kcal

Abendessen

875 kcal, 46g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 70g Fett



Italienische Wurst

3 Stück- 771 kcal



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

1 1/2 Tasse(n)- 105 kcal

Day 6 2582 kcal ● 286g Protein (44%) ● 143g Fett (50%) ● 19g Kohlenhydrate (3%) ● 18g Ballaststoffe (3%)

Frühstück

470 kcal, 60g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Paleo Rindfleisch- & Ei-Bowl

471 kcal

Snacks

335 kcal, 19g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Macadamianüsse

218 kcal



Thunfisch-Gurken-Häppchen

115 kcal

Mittagessen

870 kcal, 94g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



Spargel

188 kcal



Überbackener Tilapia

16 oz- 680 kcal

Abendessen

910 kcal, 113g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Hähnchenbrust mit Balsamico

16 oz- 631 kcal



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

4 Tasse(n)- 279 kcal

Day 7 2580 kcal ● 225g Protein (35%) ● 166g Fett (58%) ● 21g Kohlenhydrate (3%) ● 26g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

470 kcal, 60g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Paleo Rindfleisch- & Ei-Bowl

471 kcal

Mittagessen

865 kcal, 34g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 73g Fett



Pekannüsse

1/2 Tasse- 366 kcal



Avocado-Bacon-Eiersalat

500 kcal

Snacks

335 kcal, 19g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Macadamianüsse

218 kcal



Thunfisch-Gurken-Häppchen

115 kcal

Abendessen

910 kcal, 113g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Hähnchenbrust mit Balsamico

16 oz- 631 kcal



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

4 Tasse(n)- 279 kcal

Milch- und Eierprodukte

- Ei(er)
17 groß (850g)
- Käse
6 oz (169g)
- MagerHüttenkäse (1% Fett)
3/4 Tasse (170g)
- Butter
2 2/3 EL (38g)
- Käsestange
4 Stange (112g)

Würste und Aufschnitt

- Schinkenaufschnitt
6 Scheibe (138g)
- Schweinewurst, roh
2 Wurst (je ca. 113 g) (226g)

Fette und Öle

- Öl
1 1/2 oz (mL)
- Olivenöl
6 oz (mL)
- Balsamico-Vinaigrette
1/2 Tasse (mL)

Andere

- Gefrorener Blumenkohl
3 1/2 Tasse (397g)
- Hähnchenschenkel, mit Haut
2/3 lbs (302g)
- Gemischte Blattsalate
2 1/2 Tasse (75g)
- Italienische Schweinewurst, roh
3 Stück (323g)
- Italienische Gewürzmischung
1 TL (4g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- Zwiebel
1 mittel (\approx 6,4 cm Ø) (115g)
- Tomaten
1 1/6 mittel, ganz ($\varnothing \approx$ 6,0 cm) (144g)
- Gurke
1 1/4 Gurke (ca. 21 cm) (376g)
- Gefrorener Brokkoli
13 Tasse (1198g)

Gewürze und Kräuter

- Salz
2/3 oz (24g)
- schwarzer Pfeffer
1/3 oz (9g)
- Knoblauchpulver
1/4 EL (3g)
- Currys
1 3/4 TL (4g)
- Zitronenpfeffer
1 1/4 EL (9g)

Obst und Fruchtsäfte

- Limettensaft
5/6 fl oz (mL)
- Avocados
5 Avocado(s) (980g)
- Zitronensaft
2 1/2 fl oz (mL)
- Himbeeren
1 Tasse (123g)

Nuss- und Samenprodukte

- Macadamianüsse, geschält, geröstet
1/2 lbs (198g)
- Mandeln
6 EL, ganz (54g)
- Walnüsse
6 EL, ohne Schale (38g)
- Pekannüsse
1/2 Tasse, Hälften (50g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- Dosen-Thunfisch
2 3/4 Dose (480g)
- Tilapia, roh
2 lbs (896g)

Schweinefleischprodukte

- Kotelett (mit Knochen)
7 Kotelett (1246g)
- bacon, gekocht
2 Scheibe(n) (20g)

Geflügelprodukte

Spargel
3/4 lbs (340g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

Frank's RedHot Sauce
5 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
3 1/4 lbs (1467g)

Hähnchenflügel, mit Haut, roh
18 3/4 oz (530g)

Rindfleischprodukte

Hackfleisch, 93% mager
1 lbs (454g)

Frühstück 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 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.

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 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
6 groß (300g)
Öl
1/2 EL (mL)
MagerHüttenkäse (1% Fett)
3/4 Tasse (170g)

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

Frühstück 2 ↗

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln
2 EL, ganz (18g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Mandeln
6 EL, ganz (54g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Avocado

351 kcal ● 4g Protein ● 30g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Avocados
1 Avocado(s) (201g)
Zitronensaft
1 TL (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Avocados
3 Avocado(s) (603g)
Zitronensaft
1 EL (mL)

1. Die Avocado öffnen und das Fruchtfleisch herauslöppeln.
2. Nach Belieben mit Zitronen- oder Limettensaft bestreuen.
3. Servieren und essen.

Frühstück 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Paleo Rindfleisch- & Ei-Bowl

471 kcal ● 60g Protein ● 25g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hackfleisch, 93% mager

1/2 lbs (227g)

Ei(er)

2 groß (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hackfleisch, 93% mager

1 lbs (454g)

Ei(er)

4 groß (200g)

1. Eine antihaftbeschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Hackfleisch hinzufügen und zerteilen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Unter gelegentlichem Rühren braten, bis das Fleisch vollständig durchgegart und nicht mehr rosa ist. Fleisch auf einen Teller geben und beiseitestellen.
2. Ei in die Pfanne schlagen und braten, bis das Eiweiß gestockt ist.
3. Fleisch in eine Schüssel geben und das Ei darauflegen. Mit mehr Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

Bratwurst mit Blumenkohlpüree

2 Würstchen - 936 kcal ● 35g Protein ● 82g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 2 Würstchen

Schweinewurst, roh
2 Wurst (je ca. 113 g) (226g)
Butter
1 EL (14g)
Gefrorener Blumenkohl
1 1/2 Tasse (170g)
Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
1 klein (70g)

1. Eine Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Zwiebel und die Hälfte der Butter hinzufügen. Kochen, bis sie weich werden und bräunen.
2. In der Zwischenzeit die Würstchen und den Blumenkohl gemäß Packungsanweisung zubereiten.
3. Wenn der Blumenkohl fertig ist, in eine Schüssel geben und die restliche Butter hinzufügen. Mit einem Stabmixer, einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Wenn alle Komponenten fertig sind, anrichten und servieren.

Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

Blumenkohlrösti

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorener Blumenkohl
2 Tasse (227g)
Öl
2 TL (mL)

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

Curry-Pork-Chops

3 1/2 Kotelett(s) - 837 kcal ● 137g Protein ● 31g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kotelett (mit Knochen)
3 1/2 Kotelett (623g)
Currypulver
1 TL (2g)
Olivenöl
1 3/4 TL (mL)
Salz
1/2 TL (3g)
schwarzer Pfeffer
1/2 TL, gemahlen (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kotelett (mit Knochen)
7 Kotelett (1246g)
Currypulver
1 3/4 TL (4g)
Olivenöl
3 1/2 TL (mL)
Salz
1 TL (5g)
schwarzer Pfeffer
1 TL, gemahlen (2g)

1. Schweinekoteletts mit Salz und Pfeffer würzen.
2. In einer Schüssel Currypulver und Olivenöl vermischen. Die Mischung rundum auf die Koteletts einreiben.
3. Pfanne oder Grill auf hohe Hitze vorheizen und die Koteletts etwa 3–4 Minuten pro Seite braten, bis sie durchgegart sind.
4. Servieren.

Mittagessen 3 ↗

An Tag 4 essen

Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

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



Ergibt 20 oz

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1 1/4 lbs (560g)
Olivenöl
2 TL (mL)
Zitronenpfeffer
1 1/4 EL (9g)

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.

Brokkoli mit Butter

1 2/3 Tasse - 223 kcal ● 5g Protein ● 19g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1 2/3 Tasse

Salz

1 Prise (0g)

Gefrorener Brokkoli

1 2/3 Tasse (152g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Butter

5 TL (24g)

1. Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten.

2. Butter unterrühren, bis sie geschmolzen ist, und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

Spargel

188 kcal ● 4g Protein ● 15g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Spargel

6 oz (170g)

Zitronensaft

1 EL (mL)

Salz

3 Prise (2g)

schwarzer Pfeffer

3 Prise, gemahlen (1g)

Olivenöl

1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Spargel

3/4 lbs (340g)

Zitronensaft

2 1/4 EL (mL)

Salz

1/4 EL (5g)

schwarzer Pfeffer

1/4 EL, gemahlen (2g)

Olivenöl

2 1/4 EL (mL)

1. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
2. Spargel hinzufügen und etwa 5 Minuten braten, bis er zart ist.
3. Zitronensaft und Gewürze hinzufügen; umrühren.
4. Vom Herd nehmen und servieren.

Überbackener Tilapia

16 oz - 680 kcal ● 90g Protein ● 35g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zitronensaft
1 EL (mL)
schwarzer Pfeffer
4 Prise, gemahlen (1g)
Tilapia, roh
1 lbs (448g)
Olivenöl
2 EL (mL)
Salz
4 Prise (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zitronensaft
2 EL (mL)
schwarzer Pfeffer
1 TL, gemahlen (2g)
Tilapia, roh
2 lbs (896g)
Olivenöl
4 EL (mL)
Salz
1 TL (6g)

1. Grill des Ofens vorheizen. Grillblech einfetten oder mit Aluminiumfolie auslegen.
2. Tilapia mit Olivenöl bestreichen und mit Zitronensaft beträufeln.
3. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Filets in einer einzigen Lage auf das vorbereitete Blech legen.
5. Einige Zentimeter unter der Hitze 2–3 Minuten grillen. Filets wenden und weitergrillen, bis der Fisch sich leicht mit einer Gabel löst, ca. 2 Minuten.

Mittagessen 5 ↗

An Tag 7 essen

Pekannüsse

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



Ergibt 1/2 Tasse

Pekannüsse
1/2 Tasse, Hälften (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Avocado-Bacon-Eiersalat

500 kcal ● 29g Protein ● 37g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate

1 Tasse (30g)
Knoblauchpulver
4 Prise (2g)
bacon, gekocht
2 Scheibe(n) (20g)
Avocados
1/2 Avocado(s) (101g)
Ei(er), hartgekocht und gekühlt
3 groß (150g)

1. Gekaufte hartgekochte Eier verwenden oder selbst zubereiten und im Kühlschrank abkühlen lassen.
2. Speck nach Packungsanweisung braten und beiseitelegen.
3. Eier, Avocado, Knoblauch und etwas Salz in einer Schüssel vermengen und mit einer Gabel zerdrücken, bis alles gut verbunden ist.
4. Den Speck zerbröseln und untermischen.
5. Auf einem Bett aus Blattsalat servieren.
6. (Hinweis: Reste des Eiersalats können 1–2 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.)

Snacks 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Gekochte Eier

2 Ei(s) - 139 kcal ● 13g Protein ● 10g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
2 groß (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
4 groß (200g)

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.

Käseige Schinken-Röllchen

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

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

Snacks 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Walnüsse

1/6 Tasse(n) - 131 kcal ● 3g Protein ● 12g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Walnüsse
3 EL, ohne Schale (19g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse
6 EL, ohne Schale (38g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gurken-Sandwich-Häppchen

1 Häppchen - 95 kcal ● 8g Protein ● 5g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gurke

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

Käse

1/2 Scheibe (je ca. 28 g) (14g)

Schinkenaufschnitt

1 Scheibe (23g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gurke

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

Käse

1 Scheibe (je ca. 28 g) (28g)

Schinkenaufschnitt

2 Scheibe (46g)

1. Schneide die Gurke in ca. 2,5 cm dicke Scheiben.
2. Schneide den Käse in gleichmäßige Quadrate (4 Quadrate pro Scheibe).
3. Setze die Häppchen zusammen, indem du Schinken und Käse zwischen zwei Gurkenscheiben legst und mit einem Zahnstocher fixierst.

Himbeeren

1/2 Tasse - 36 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Himbeeren

1/2 Tasse (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Himbeeren

1 Tasse (123g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Snacks 3 ↗

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Macadamianüsse

218 kcal ● 2g Protein ● 22g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Macadamianüsse, geschält,
geröstet**

1 oz (28g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Macadamianüsse, geschält,
geröstet**

3 oz (85g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Thunfisch-Gurken-Häppchen

115 kcal ● 17g Protein ● 4g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Dosen-Thunfisch
1 Päckchen (74g)
Gurke, in Scheiben geschnitten
1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Dosen-Thunfisch
3 Päckchen (222g)
Gurke, in Scheiben geschnitten
3/4 Gurke (ca. 21 cm) (226g)

1. Die Gurke in Scheiben schneiden und die Scheiben mit Thunfisch belegen.
2. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Servieren.

Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

Buffalo-Drumsticks

10 2/3 oz - 622 kcal ● 48g Protein ● 47g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 10 2/3 oz

Frank's RedHot Sauce
1 3/4 EL (mL)
Öl
1 TL (mL)
Salz
1 1/3 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 1/3 Prise, gemahlen (0g)
Hähnchenschenkel, mit Haut
2/3 lbs (302g)

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.

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 ($\varnothing \approx 6,0$ 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.

Abendessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

Käse-Stick

2 Stück - 165 kcal ● 13g Protein ● 11g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Käsestange
2 Stange (56g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Käsestange
4 Stange (112g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Macadamianüsse

435 kcal ● 4g Protein ● 43g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Macadamianüsse, geschält,
geröstet**
2 oz (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Macadamianüsse, geschält,
geröstet**
4 oz (113g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Avocado-Thunfischsalat

327 kcal ● 30g Protein ● 18g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Avocados
3/8 Avocado(s) (75g)
Limettensaft
1/4 EL (mL)
Salz
3/4 Prise (0g)
schwarzer Pfeffer
3/4 Prise (0g)
Gemischte Blattsalate
3/4 Tasse (23g)
Dosen-Thunfisch
3/4 Dose (129g)
Tomaten
3 EL, gehackt (34g)
Zwiebel, fein gehackt
1/6 klein (13g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados
3/4 Avocado(s) (151g)
Limettensaft
1/2 EL (mL)
Salz
1 1/2 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise (0g)
Gemischte Blattsalate
1 1/2 Tasse (45g)
Dosen-Thunfisch
1 1/2 Dose (258g)
Tomaten
6 EL, gehackt (68g)
Zwiebel, fein gehackt
3/8 klein (26g)

1. In einer kleinen Schüssel Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermischen.
2. Die Thunfischmischung auf einem Bett aus Blattsalat anrichten und mit gehackten Tomaten bestreuen.
3. Servieren.

Abendessen 3 ↗

An Tag 4 essen

Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

2 Tasse(n) - 140 kcal ● 5g Protein ● 9g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 2 Tasse(n)

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.

Buffalo-Hähnchenflügel

18 2/3 oz - 788 kcal ● 67g Protein ● 57g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 18 2/3 oz

Öl

1 3/4 TL (mL)

Salz

1/4 TL (2g)

schwarzer Pfeffer

1/4 TL, gemahlen (1g)

Hähnchenflügel, mit Haut, roh

18 2/3 oz (530g)

Frank's RedHot Sauce

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.
-

Abendessen 4 ↗

An Tag 5 essen

Italienische Wurst

3 Stück - 771 kcal ● 42g Protein ● 63g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 3 Stück

Italienische Schweinewurst, roh
3 Stück (323g)

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

Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

1 1/2 Tasse(n) - 105 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Tasse(n)

schwarzer Pfeffer
3/4 Prise (0g)
Salz
3/4 Prise (0g)
Gefrorener Brokkoli
1 1/2 Tasse (137g)
Olivenöl
1/2 EL (mL)

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

Abendessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Hähnchenbrust mit Balsamico

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
2 lbs (907g)
Balsamico-Vinaigrette
1/2 Tasse (mL)
Öl
4 TL (mL)
Italienische Gewürzmischung
1 TL (4g)

1. In einem verschließbaren Beutel Hähnchen, Balsamico-Vinaigrette und italienische Gewürze geben. Hähnchen mindestens 10 Minuten oder bis zu über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.
2. Öl in einer Grillpfanne oder Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Hähnchen aus der Marinade nehmen (Marinade verwerfen) und in die Pfanne legen. Je nach Dicke etwa 5–10 Minuten pro Seite garen, bis das Innere nicht mehr rosa ist. Servieren.

Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

4 Tasse(n) - 279 kcal ● 11g Protein ● 18g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer
2 Prise (0g)
Salz
2 Prise (1g)
Gefrorener Brokkoli
4 Tasse (364g)
Olivenöl
4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
4 Prise (0g)
Salz
4 Prise (2g)
Gefrorener Brokkoli
8 Tasse (728g)
Olivenöl
2 2/3 EL (mL)

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