

Meal Plan - 2700-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 2680 kcal ● 159g Protein (24%) ● 209g Fett (70%) ● 19g Kohlenhydrate (3%) ● 22g Ballaststoffe (3%)

Frühstück

495 kcal, 27g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Einfach angebratener Spinat
199 kcal



Pesto-Rührei
3 Ei(er)- 297 kcal

Mittagessen

935 kcal, 37g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 79g Fett



Käse-Stick
2 Stück- 165 kcal



Macadamianüsse
435 kcal



Avocado-Bacon-Eiersalat
333 kcal

Snacks

315 kcal, 15g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal



Avocado
176 kcal

Abendessen

935 kcal, 80g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 68g Fett



Keto frittiertes Hähnchen (low carb)
16 oz- 936 kcal

Day 2 2700 kcal ● 166g Protein (25%) ● 204g Fett (68%) ● 29g Kohlenhydrate (4%) ● 20g Ballaststoffe (3%)

Frühstück

495 kcal, 27g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Einfach angebratener Spinat
199 kcal



Pesto-Rührei
3 Ei(er)- 297 kcal

Snacks

315 kcal, 15g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal



Avocado
176 kcal

Mittagessen

990 kcal, 82g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 69g Fett



Geröstete Tomaten
1 Tomate(n)- 60 kcal



Knoblauch-Parmesan-Wings
1 1/3 Pfund- 928 kcal

Abendessen

900 kcal, 43g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 73g Fett



Buffalo-Drumsticks
8 oz- 467 kcal



Zucchini-Nudeln mit Knoblauch
435 kcal

Day 3 2693 kcal ● 180g Protein (27%) ● 203g Fett (68%) ● 30g Kohlenhydrate (4%) ● 8g Ballaststoffe (1%)

Frühstück

460 kcal, 19g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Macadamianüsse
109 kcal



Kohlenhydratarmes Brot mit Mandelbutter
1 Scheibe(n)- 164 kcal



Grünkohl und Eier
189 kcal

Mittagessen

990 kcal, 82g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 69g Fett



Geröstete Tomaten
1 Tomate(n)- 60 kcal



Knoblauch-Parmesan-Wings
1 1/3 Pfund- 928 kcal

Snacks

335 kcal, 24g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Schweineschwarten mit French-Onion-Dip
334 kcal

Abendessen

910 kcal, 55g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 69g Fett



Kässige Zucchini-Nudeln mit Bacon
909 kcal

Day 4 2658 kcal ● 167g Protein (25%) ● 206g Fett (70%) ● 28g Kohlenhydrate (4%) ● 7g Ballaststoffe (1%)

Frühstück

460 kcal, 19g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Macadamianüsse
109 kcal



Kohlenhydratarmes Brot mit Mandelbutter
1 Scheibe(n)- 164 kcal



Grünkohl und Eier
189 kcal

Mittagessen

970 kcal, 81g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 68g Fett



Slow-Cooker-Carnitas
16 oz- 820 kcal



Geröstete Tomaten
2 1/2 Tomate(n)- 149 kcal

Snacks

335 kcal, 24g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Schweineschwarten mit French-Onion-Dip
334 kcal

Abendessen

895 kcal, 44g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 74g Fett



Italienische Wurst
3 Stück- 771 kcal



Zucchini-Nudeln mit Knoblauch
122 kcal

Day 5 2669 kcal ● 226g Protein (34%) ● 179g Fett (60%) ● 23g Kohlenhydrate (3%) ● 15g Ballaststoffe (2%)

Frühstück

460 kcal, 19g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Macadamianüsse
109 kcal



Kohlenhydratarmes Brot mit Mandelbutter
1 Scheibe(n)- 164 kcal



Grünkohl und Eier
189 kcal

Snacks

355 kcal, 20g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Schweineschwarten mit Salsa
174 kcal



Pekannüsse
1/4 Tasse- 183 kcal

Mittagessen

945 kcal, 72g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 67g Fett



Zucchini-Nudeln mit Bacon
542 kcal



Im Ofen gebackener Pesto-Lachs
6 oz- 404 kcal

Abendessen

905 kcal, 115g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



Geröstete Tomaten
1 1/2 Tomate(n)- 89 kcal



Würzige Dry-Rub-Hähnchenschenkel
4 Hähnchenschenkel- 815 kcal

Day 6 2737 kcal ● 231g Protein (34%) ● 184g Fett (60%) ● 24g Kohlenhydrate (3%) ● 16g Ballaststoffe (2%)

Frühstück

530 kcal, 23g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Macadamianüsse
218 kcal



Kohl & Bacon-Pfanne
312 kcal

Snacks

355 kcal, 20g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Schweineschwarten mit Salsa
174 kcal



Pekannüsse
1/4 Tasse- 183 kcal

Mittagessen

945 kcal, 72g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 67g Fett



Zucchini-Nudeln mit Bacon
542 kcal



Im Ofen gebackener Pesto-Lachs
6 oz- 404 kcal

Abendessen

905 kcal, 115g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



Geröstete Tomaten
1 1/2 Tomate(n)- 89 kcal



Würzige Dry-Rub-Hähnchenschenkel
4 Hähnchenschenkel- 815 kcal

Day 7 2662 kcal ● 162g Protein (24%) ● 201g Fett (68%) ● 25g Kohlenhydrate (4%) ● 26g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

530 kcal, 23g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Macadamianüsse

218 kcal



Kohl & Bacon-Pfanne

312 kcal

Snacks

355 kcal, 20g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Schweineschwarten mit Salsa

174 kcal



Pekannüsse

1/4 Tasse- 183 kcal

Mittagessen

900 kcal, 71g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 56g Fett



Walnüsse

1/4 Tasse(n)- 175 kcal



Avocado-Thunfischsalat

727 kcal

Abendessen

875 kcal, 47g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 73g Fett



Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

82 kcal



Pfeffersteak

9 Unze(n)- 792 kcal

Milch- und Eierprodukte

- Ei(er)
18 3/4 groß (937g)
- Käsestange
2 Stange (56g)
- Butter
1 3/4 EL (25g)
- Parmesan
1 1/2 oz (42g)
- Käse
1 1/4 Tasse, gerieben (141g)

Obst und Fruchtsäfte

- Avocados
2 Avocado(s) (436g)
- Zitronensaft
1 TL (mL)
- Limettensaft
1/2 EL (mL)

Gewürze und Kräuter

- schwarzer Pfeffer
1/4 oz (7g)
- Salz
1/3 oz (9g)
- Knoblauchpulver
1/3 TL (1g)
- Cajun-Gewürz
1/4 EL (1g)
- Gemahlener Kreuzkümmel
1 EL (6g)
- Chilipulver
1 EL (7g)
- Cayennepfeffer
1/2 EL (2g)
- Oregano (getrocknet)
1 EL, Blätter (3g)
- Rosmarin, getrocknet
3 Prise (0g)

Fette und Öle

- Olivenöl
6 EL (mL)
- Öl
2 1/2 oz (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Pesto
5 EL (80g)
- Hot Sauce
1 EL (mL)
- Frank's RedHot Sauce
4 TL (mL)
- Salsa
3/4 Tasse (216g)

Nuss- und Samenprodukte

- Macadamianüsse, geschält, geröstet
1/3 lbs (156g)
- Mandelbutter
3/4 EL (12g)
- Pekannüsse
3/4 Tasse, Hälften (74g)
- Walnüsse
4 EL, ohne Schale (25g)

Andere

- Gemischte Blattsalate
2 1/3 Tasse (70g)
- Hähnchenschenkel, mit Haut
1 1/2 lbs (680g)
- Schweineschwarten
6 oz (170g)
- Mandelmehl
1/4 Tasse(n) (28g)
- French Onion Dip
10 EL (147g)
- Italienische Schweinewurst, roh
3 Stück (323g)

Schweinefleischprodukte

- bacon, gekocht
1 1/3 Scheibe(n) (13g)
- Speck, roh
12 1/3 Scheibe(n) (350g)
- Schweineschulter
1 lbs (453g)

Geflügelprodukte

- Hähnchenflügel, mit Haut, roh
2 2/3 lbs (1210g)
- Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut
8 Schenkel (1184g)

- frischer Spinat**
16 Tasse(n) (480g)
- Knoblauch**
9 1/4 Zehe(n) (28g)
- Zucchini**
9 mittel (1748g)
- Tomaten**
6 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (758g)
- Kale-Blätter**
1 1/2 Tasse, gehackt (60g)
- Kohl**
2 Tasse, gehackt (178g)
- Zwiebel**
3/8 klein (29g)

Backwaren

- Backpulver**
3/4 oz (22g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- Lachs**
2 Filet(s) (je ca. 170 g) (340g)
- Dosen-Thunfisch**
1 2/3 Dose (287g)

Rindfleischprodukte

- Ribeye, roh**
1/2 lbs (255g)
-

Frühstück 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Einfach angebratener Spinat

199 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer
2 Prise, gemahlen (1g)
Salz
2 Prise (2g)
Olivenöl
1 EL (mL)
frischer Spinat
8 Tasse(n) (240g)
Knoblauch, gewürfelt
1 Zehe (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

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.

Pesto-Rührei

3 Ei(er) - 297 kcal ● 20g Protein ● 23g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
3 groß (150g)
Pesto
1 1/2 EL (24g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
6 groß (300g)
Pesto
3 EL (48g)

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.

Frühstück 2 ↗

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 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.

Kohlenhydratarmes Brot mit Mandelbutter

1 Scheibe(n) - 164 kcal ● 4g Protein ● 15g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandelmehl
1/8 Tasse(n) (9g)
Öl
1/2 EL (mL)
Backpulver
1 Prise (1g)
Salz
2/3 Prise (0g)
Ei(er)
1/4 groß (13g)
Mandelbutter
1/4 EL (4g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Mandelmehl
1/4 Tasse(n) (28g)
Öl
1 1/2 EL (mL)
Backpulver
3 Prise (2g)
Salz
2 Prise (1g)
Ei(er)
3/4 groß (38g)
Mandelbutter
3/4 EL (12g)

1. In einem gefetteten, mikrowellengeeigneten Becher Mandelmehl, Öl, Backpulver, Salz und Ei gut vermischen.
2. 90 Sekunden in der Mikrowelle garen.
3. Das Brot aus dem Becher nehmen, in Scheiben schneiden und mit Mandelbutter servieren.
4. Für Reste: Frisch ausgekühlte Reste sofort in Frischhaltefolie oder Pergamentpapier einwickeln. Auf der Arbeitsfläche oder im Kühlschrank/Gefrierfach lagern. Durch Toasten oder Mikrowellen wieder aufwärmen.

Grünkohl und Eier

189 kcal ● 13g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1 TL (mL)
Ei(er)
2 groß (100g)
Kale-Blätter
1/2 Tasse, gehackt (20g)
Salz
1 Prise (0g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Öl
1 EL (mL)
Ei(er)
6 groß (300g)
Kale-Blätter
1 1/2 Tasse, gehackt (60g)
Salz
3 Prise (1g)

1. Eier in einer kleinen Schüssel aufschlagen und verquirlen.
2. Die Eier mit Salz würzen, die Grüns zerrupfen und mit den Eiern vermengen (für besonders feine grüne Eier die Mischung in einen Mixer geben und glatt mixen).
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
4. Die Eimischung hinzufügen und nach gewünschter Konsistenz garen.
5. Servieren.

Frühstück 3 ↗

An 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 2 Mahlzeiten:

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Kohl & Bacon-Pfanne

312 kcal ● 21g Protein ● 23g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Speck, roh
2 Scheibe(n) (57g)
Kohl
1 Tasse, gehackt (89g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Speck, roh
4 Scheibe(n) (113g)
Kohl
2 Tasse, gehackt (178g)

1. Bacon in einer Pfanne bei mittlerer Hitze hinzufügen. 4–5 Minuten braten, wenden und weitere 3–4 Minuten braten, bis er knusprig ist. Den Bacon auf einen Teller mit Küchenpapier zum Abtropfen legen, dabei das Baconfett in der Pfanne belassen.
2. Kohl in die Pfanne geben und im Baconfett 5–7 Minuten unter gelegentlichem Rühren garen, bis er weich ist. Den gekochten Kohl in eine Schüssel geben, den Bacon darüber bröseln und nach Wunsch mit Pfeffer würzen. Servieren.

Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

Käse-Stick

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



Ergibt 2 Stück

Käsestange
2 Stange (56g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Macadamianüsse

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



Macadamianüsse, geschält, geröstet
2 oz (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Avocado-Bacon-Eiersalat

333 kcal ● 19g Protein ● 25g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate

2/3 Tasse (20g)
Knoblauchpulver
1/3 TL (1g)
bacon, gekocht
1 1/3 Scheibe(n) (13g)
Avocados
1/3 Avocado(s) (67g)
Ei(er), hartgekocht und gekühlt
2 groß (100g)

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.)

Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 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 ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (91g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
2 TL (mL)
Tomaten
2 klein, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ 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.

Knoblauch-Parmesan-Wings

1 1/3 Pfund - 928 kcal ● 81g Protein ● 65g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenflügel, mit Haut, roh
1 1/3 lbs (605g)
Backpulver
2 TL (10g)
Butter
1 TL (5g)
Parmesan
2 2/3 EL (17g)
Knoblauch, gewürfelt
2 2/3 Zehe(n) (8g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenflügel, mit Haut, roh
2 2/3 lbs (1210g)
Backpulver
4 TL (20g)
Butter
2 TL (9g)
Parmesan
1/3 Tasse (33g)
Knoblauch, gewürfelt
5 1/3 Zehe(n) (16g)

1. Es gibt zwei Versionen dieses Rezepts. Eine ist sehr schnell/einfach, die Haut wird allerdings nicht sehr knusprig. Die andere dauert länger, ergibt sehr knusprige Haut und verwendet Backpulver.

2. SCHNELLE VERSION

3. Eine große Pfanne bei hoher Hitze erhitzen. Die Wings hinzufügen und jede Seite ein paar Minuten anbraten.
4. Hitze reduzieren und zugedeckt unter gelegentlichem Rühren etwa 20 Minuten garen, bis sie durch sind.
5. Butter, Knoblauch und Parmesan hinzufügen (in der schnellen Version wird kein Backpulver verwendet). Die Wings gründlich damit bedecken.

6. Servieren.

7. KNUSPRIGE HAUT-VERSION

8. Den Ofen auf 250°F (120°C) vorheizen.
9. Die Wings mit Küchenpapier trocken tupfen.
10. Wings und Backpulver in einen Plastikbeutel geben und schütteln, bis sie bedeckt sind.
11. Die Wings auf ein leicht gefettetes Backblech legen und 30 Minuten backen.
12. Anschließend die Temperatur auf 425°F (220°C) erhöhen und weitere 30–40 Minuten backen.
13. Wenn sie fertig sind, die Butter schmelzen, über die Wings geben und Knoblauch sowie Parmesan hinzufügen. Die Wings schwenken, bis sie vollständig bedeckt sind.
14. Servieren.

Mittagessen 3 ↗

An Tag 4 essen

Slow-Cooker-Carnitas

16 oz - 820 kcal ● 79g Protein ● 56g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 16 oz

Schweineschulter
1 lbs (453g)

1. Würze die Schweineschulter mit etwas Salz und Pfeffer.
2. Gib das Schweinefleisch in den Slow Cooker, bedecke ihn und gare es auf niedriger Stufe 6–8 Stunden. Die Zeit kann variieren, daher zwischendurch prüfen. Das Fleisch sollte am Ende leicht zerreißbar sein.
3. Zerreiße das Fleisch mit zwei Gabeln. Servieren.

Geröstete Tomaten

2 1/2 Tomate(n) - 149 kcal ● 2g Protein ● 12g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/2 Tomate(n)

Öl
2 1/2 TL (mL)
Tomaten
2 1/2 klein, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (228g)

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.

Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

Zucchini-Nudeln mit Bacon

542 kcal ● 37g Protein ● 39g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zucchini
1 2/3 mittel (327g)
Speck, roh
3 1/3 Scheibe(n) (94g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zucchini
3 1/3 mittel (653g)
Speck, roh
6 2/3 Scheibe(n) (189g)

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.

Im Ofen gebackener Pesto-Lachs

6 oz - 404 kcal ● 35g Protein ● 29g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Lachs
1 Filet(s) (je ca. 170 g) (170g)
Pesto
1 EL (16g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Lachs
2 Filet(s) (je ca. 170 g) (340g)
Pesto
2 EL (32g)

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 5 ↗

An Tag 7 essen

Walnüsse

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

Ergibt 1/4 Tasse(n)



Walnüsse
4 EL, ohne Schale (25g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Avocado-Thunfischsalat

727 kcal ● 68g Protein ● 40g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Avocados
5/6 Avocado(s) (168g)
Limettensaft
1/2 EL (mL)
Salz
1/4 TL (1g)
schwarzer Pfeffer
1/4 TL (0g)
Gemischte Blattsalate
1 2/3 Tasse (50g)
Dosen-Thunfisch
1 2/3 Dose (287g)
Tomaten
6 2/3 EL, gehackt (75g)
Zwiebel, fein gehackt
3/8 klein (29g)

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.

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.

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 herauslöppeln.
2. Nach Belieben mit Zitronen- oder Limettensaft bestreuen.
3. Servieren und essen.

Snacks 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Schweineschwarten mit French-Onion-Dip

334 kcal ● 24g Protein ● 24g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

French Onion Dip
5 EL (74g)
Schweineschwarten
1 1/4 oz (35g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

French Onion Dip
10 EL (147g)
Schweineschwarten
2 1/2 oz (71g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 ↗

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Schweineschwarten mit Salsa

174 kcal ● 18g Protein ● 9g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salsa
4 EL (72g)
Schweineschwarten
1 oz (28g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Salsa
3/4 Tasse (216g)
Schweineschwarten
3 oz (85g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Pekannüsse

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pekannüsse

4 EL, Hälften (25g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Pekannüsse

3/4 Tasse, Hälften (74g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

Keto frittiertes Hähnchen (low carb)

16 oz - 936 kcal ● 80g Protein ● 68g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 16 oz

Hot Sauce

3 TL (mL)

Cajun-Gewürz

1/4 EL (1g)

Hähnchenschenkel, mit Haut

16 oz (454g)

Schweineschwarten, zerdrückt

1/2 oz (14g)

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

Abendessen 2 ↗

An Tag 2 essen

Buffalo-Drumsticks

8 oz - 467 kcal ● 36g Protein ● 36g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

Frank's RedHot Sauce

4 TL (mL)

Öl

1/4 EL (mL)

Salz

1 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Hähnchenschenkel, mit Haut

1/2 lbs (227g)

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.

Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

435 kcal ● 7g Protein ● 38g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Olivenöl
2 2/3 EL (mL)
Zucchini
2 2/3 mittel (523g)
Knoblauch, fein gehackt
1 1/3 Zehe (4g)

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.

Abendessen 3 ↗

An Tag 3 essen

Kässige Zucchini-Nudeln mit Bacon

909 kcal ● 55g Protein ● 69g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Käse
1 1/4 Tasse, gerieben (141g)
Parmesan
5 TL (8g)
Zucchini
1 2/3 mittel (327g)
Speck, roh
1 2/3 Scheibe(n) (47g)

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.

Abendessen 4 ↗

An Tag 4 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.

Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

122 kcal ● 2g Protein ● 11g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Olivenöl
3/4 EL (mL)
Zucchini
3/4 mittel (147g)
Knoblauch, fein gehackt
3/8 Zehe (1g)

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.

Abendessen 5 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

Geröstete Tomaten

1 1/2 Tomate(n) - 89 kcal ● 1g Protein ● 7g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1/2 EL (mL)
Tomaten
1 1/2 klein, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm)
(137g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1 EL (mL)
Tomaten
3 klein, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (273g)

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.

Würzige Dry-Rub-Hähnchenschenkel

4 Hähnchenschenkel - 815 kcal ● 114g Protein ● 38g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut
4 Schenkel (592g)
Gemahlener Kreuzkümmel
1/2 EL (3g)
Chilipulver
1/2 EL (4g)
Cayennepfeffer
1/4 EL (1g)
Oregano (getrocknet)
1/2 EL, Blätter (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut
8 Schenkel (1184g)
Gemahlener Kreuzkümmel
2 2/3 TL (6g)
Chilipulver
2 2/3 TL (7g)
Cayennepfeffer
1/2 EL (2g)
Oregano (getrocknet)
2 2/3 TL, Blätter (3g)

1. Den Ofen auf 190 °C (375 °F) vorheizen.
In einer Schüssel die Gewürze und eine Prise Salz vermischen. Nach Belieben Cayennepfeffer anpassen. Das Hähnchen hinzufügen und umrühren, bis es gleichmäßig bedeckt ist.
Die Hähnchenschenkel auf ein Backblech legen und 20–30 Minuten backen, bis sie durchgegart und innen nicht mehr rosa sind. Servieren.

Abendessen 6 ↗

An Tag 7 essen

Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

82 kcal ● 1g Protein ● 7g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Olivensaft
1/2 EL (mL)
Zucchini
1/2 mittel (98g)
Knoblauch, fein gehackt
1/4 Zehe (1g)

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.

Pfeffersteak

9 Unze(n) - 792 kcal ● 45g Protein ● 66g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 9 Unze(n)
Butter
1 EL (16g)
Salz
3 Prise (2g)
Ribeye, roh
1/2 lbs (255g)
Rosmarin, getrocknet
3 Prise (0g)
schwarzer Pfeffer
3/4 EL, gemahlen (5g)

1. Beide Seiten der Steaks mit Pfeffer und Rosmarin einreiben.
2. Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Steaks hinzufügen und bei mittelhoher Hitze 5–7 Minuten pro Seite für medium braten (oder bis zum gewünschten Gargrad).
3. Steaks aus der Pfanne nehmen und mit Salz bestreuen. Servieren.