

# Meal Plan - 2800 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** 2767 kcal ● 192g Protein (28%) ● 199g Fett (65%) ● 32g Kohlenhydrate (5%) ● 22g Ballaststoffe (3%)

## Frühstück

490 kcal, 38g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



**Ziegenkäse & Tomaten Mini-Ei-Muffin**  
8 Mini-Muffin(s)- 489 kcal

## Snacks

390 kcal, 17g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Käsecrispiess mit Guacamole**  
9 Crisps- 392 kcal

## Mittagessen

930 kcal, 73g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 57g Fett



**Käse**  
3 oz- 343 kcal



**Schinken-Club-Salatblatt-Wrap**  
2 1/2 Wrap(s)- 585 kcal

## Abendessen

960 kcal, 65g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 73g Fett



**Hähnchenschenkel mit Pilzen**  
9 oz- 886 kcal



**Einfache Zoodles**  
1/2 Zucchini- 73 kcal

**Day 2** 2780 kcal ● 205g Protein (29%) ● 206g Fett (67%) ● 18g Kohlenhydrate (3%) ● 10g Ballaststoffe (1%)

## Frühstück

490 kcal, 38g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



**Ziegenkäse & Tomaten Mini-Ei-Muffin**  
8 Mini-Muffin(s)- 489 kcal

## Snacks

390 kcal, 17g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Käsecrispiess mit Guacamole**  
9 Crisps- 392 kcal

## Mittagessen

940 kcal, 86g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 64g Fett



**Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat**  
121 kcal



**Slow-Cooker-Carnitas**  
16 oz- 820 kcal

## Abendessen

960 kcal, 65g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 73g Fett



**Hähnchenschenkel mit Pilzen**  
9 oz- 886 kcal



**Einfache Zoodles**  
1/2 Zucchini- 73 kcal

**Day 3** 2742 kcal ● 217g Protein (32%) ● 190g Fett (62%) ● 26g Kohlenhydrate (4%) ● 16g Ballaststoffe (2%)

### Frühstück

460 kcal, 26g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



**Geröstete Mandeln**

1/4 Tasse(n)- 222 kcal



**Einfache Rühreier**

3 Ei(er)- 238 kcal

### Snacks

390 kcal, 17g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Käsecrisps mit Guacamole**

9 Crisps- 392 kcal

### Mittagessen

940 kcal, 86g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 64g Fett



**Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat**

121 kcal



**Slow-Cooker-Carnitas**

16 oz- 820 kcal

### Abendessen

950 kcal, 88g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 57g Fett



**Gebratene Champignons**

8 oz Champignons- 191 kcal



**Zucchini-Nudeln mit Knoblauch**

285 kcal



**Hähnchenbrust mit Balsamico**

12 oz- 473 kcal

---

**Day 4** 2777 kcal ● 213g Protein (31%) ● 193g Fett (62%) ● 29g Kohlenhydrate (4%) ● 19g Ballaststoffe (3%)

### Frühstück

460 kcal, 26g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



**Geröstete Mandeln**

1/4 Tasse(n)- 222 kcal



**Einfache Rühreier**

3 Ei(er)- 238 kcal

### Snacks

400 kcal, 20g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



**Käsige Schinken-Röllchen**

2 Rolle(n)- 216 kcal



**Pekannüsse**

1/4 Tasse- 183 kcal

### Mittagessen

970 kcal, 79g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 66g Fett



**Zuckerfreie BBQ-Hähnchenflügel**

21 1/3 Unze(n)- 819 kcal



**Paprikastreifen mit Guacamole (Keto)**

150 kcal

### Abendessen

950 kcal, 88g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 57g Fett



**Gebratene Champignons**

8 oz Champignons- 191 kcal



**Zucchini-Nudeln mit Knoblauch**

285 kcal



**Hähnchenbrust mit Balsamico**

12 oz- 473 kcal

---

**Day 5** 2777 kcal ● 251g Protein (36%) ● 170g Fett (55%) ● 34g Kohlenhydrate (5%) ● 26g Ballaststoffe (4%)

### Frühstück

460 kcal, 26g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



**Geröstete Mandeln**

1/4 Tasse(n)- 222 kcal



**Einfache Rühreier**

3 Ei(er)- 238 kcal

### Snacks

400 kcal, 20g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



**Käsiges Schinken-Röllchen**

2 Rolle(n)- 216 kcal



**Pekannüsse**

1/4 Tasse- 183 kcal

### Mittagessen

935 kcal, 95g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



**Schweinefilet**

13 1/3 oz- 390 kcal



**Gebratene Champignons**

16 oz Champignons- 381 kcal



**Zucchini-Nudeln mit Knoblauch**

163 kcal

### Abendessen

985 kcal, 109g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



**Paleo Salsa-Verde-Hähnchensalat**

902 kcal



**Knochenbrühe**

2 Tasse(n)- 81 kcal

---

**Day 6** 2759 kcal ● 232g Protein (34%) ● 177g Fett (58%) ● 33g Kohlenhydrate (5%) ● 26g Ballaststoffe (4%)

### Frühstück

525 kcal, 24g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



**Kohlenhydratarmes Brot mit Mandelbutter**

1 Scheibe(n)- 164 kcal



**Ei in einer Aubergine**

361 kcal

### Snacks

335 kcal, 10g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Kürbiskerne**

183 kcal



**Erdbeeren mit Sahne**

153 kcal

### Mittagessen

915 kcal, 88g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 56g Fett



**Caprese-Hähnchen**

10 2/3 Unze(n)- 796 kcal



**Gekochte Paprika**

1 Paprika- 120 kcal

### Abendessen

985 kcal, 109g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



**Paleo Salsa-Verde-Hähnchensalat**

902 kcal



**Knochenbrühe**

2 Tasse(n)- 81 kcal

**Day 7** 2784 kcal ● 233g Protein (34%) ● 187g Fett (60%) ● 27g Kohlenhydrate (4%) ● 16g Ballaststoffe (2%)

## Frühstück

525 kcal, 24g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



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



**Ei in einer Aubergine**  
361 kcal

## Snacks

335 kcal, 10g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Kürbiskerne**  
183 kcal



**Erdbeeren mit Sahne**  
153 kcal

## Mittagessen

915 kcal, 88g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 56g Fett



**Caprese-Hähnchen**  
10 2/3 Unze(n)- 796 kcal



**Gekochte Paprika**  
1 Paprika- 120 kcal

## Abendessen

1010 kcal, 111g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 59g Fett



**Caesar-Hähnchenbrust**  
16 oz- 918 kcal



**Zucchini-Nudeln mit Parmesan**  
91 kcal

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Käse  
3/4 lbs (358g)
- ☐ Ei(er)  
23 1/2 groß (1175g)
- ☐ Ziegenkäse  
1/2 Tasse (112g)
- ☐ Butter  
1 1/2 EL (21g)
- ☐ Frischer Mozzarella  
1/2 lbs (208g)
- ☐ Schlagsahne  
1/3 Tasse (mL)
- ☐ Parmesan  
1/4 Tasse (23g)

## Andere

- ☐ Guacamole, abgepackt  
9 1/2 oz (270g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung  
2 TL (7g)
- ☐ Zuckerfreie Barbecue-Sauce  
2 3/4 EL (40g)
- ☐ Gemischte Blattsalate  
6 Tasse (180g)
- ☐ Hühnerknochenbrühe  
4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Mandelmehl  
1/6 Tasse(n) (18g)

## Getränke

- ☐ Wasser  
1/8 Gallon (mL)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten  
5 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (627g)
- ☐ Römersalat  
2 1/2 Blatt außen (70g)
- ☐ Zwiebel  
10 Scheiben, dünn (90g)
- ☐ Pilze  
2 3/4 lbs (1247g)
- ☐ Zucchini  
4 groß (1303g)
- ☐ Knoblauch  
2 1/4 Zehe (7g)

## Würste und Aufschnitt

- ☐ Schinkenaufschnitt  
13 1/4 oz (376g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados  
1 1/2 Avocado(s) (326g)
- ☐ Erdbeeren  
1/2 Tasse, in Scheiben (83g)

## Fette und Öle

- ☐ Olivenöl  
1/2 Tasse (mL)
- ☐ Öl  
6 1/4 oz (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette  
1/2 Tasse (mL)
- ☐ Caesar-Dressing  
4 EL (59g)

## Geflügelprodukte

- ☐ Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh  
3 Oberschenkel (510g)
- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
5 1/2 lbs (2412g)
- ☐ Hähnchenflügel, mit Haut, roh  
1 1/3 lbs (605g)

## Schweinefleischprodukte

- ☐ Schweineschulter  
2 lbs (907g)
- ☐ Schweinefilet, roh  
13 1/3 oz (378g)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandeln  
3/4 Tasse, ganz (107g)
- ☐ Pekannüsse  
1/2 Tasse, Hälften (50g)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen  
4 oz (118g)
- ☐ Mandelbutter  
1/2 EL (8g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

☐ **Paprika**  
2 3/4 groß (447g)

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

☐ **Salsa Verde**  
4 EL (64g)

☐ **Pesto**  
1/3 Tasse (85g)

## **Gewürze und Kräuter**

☐ **Dijon-Senf**  
1 1/4 EL (19g)

☐ **Salz**  
2 1/4 g (2g)

☐ **schwarzer Pfeffer**  
3 Prise (0g)

☐ **frischer Basilikum**  
6 1/3 EL, gehackt (17g)

☐ **Gemahlener Kreuzkümmel**  
4 TL (8g)

## **Backwaren**

☐ **Backpulver**  
2 Prise (1g)



## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Ziegenkäse & Tomaten Mini-Ei-Muffin

8 Mini-Muffin(s) - 489 kcal ● 38g Protein ● 36g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**

4 TL (mL)

**Ei(er)**

4 groß (200g)

**Ziegenkäse**

4 EL (56g)

**Tomaten, gehackt**

4 Scheibe(n), dünn/klein (60g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Wasser**

2 2/3 EL (mL)

**Ei(er)**

8 groß (400g)

**Ziegenkäse**

1/2 Tasse (112g)

**Tomaten, gehackt**

8 Scheibe(n), dünn/klein (120g)

1. Heize den Ofen auf 375°F (190°C) vor.
2. Verquirle Eier, Wasser und etwas Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel. Rühre Ziegenkäse und Tomate unter.
3. Verwende Silikon-Backförmchen oder fette ein Muffinblech mit Antihaft-Spray ein (nutze die gleiche Anzahl Muffins wie in den Rezeptdetails angegeben). Fülle die Muffinformen mit der Eimischung etwa halbhoch.
4. Backe 15 Minuten, bis das Ei gestockt und die Oberseite golden ist. Servieren.
5. Meal Prep Hinweis: Lass Reste auf Raumtemperatur abkühlen und verpacke sie dann oder lagere sie in einem luftdichten Behälter. Bewahre die Muffins bis zu 3–4 Tage im Kühlschrank auf. Alternativ einzelne Muffins einpacken und einfrieren. Zum Aufwärmen Muffins auspacken und kurz in der Mikrowelle erwärmen.

## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

### Geröstete Mandeln

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Mandeln**

4 EL, ganz (36g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Mandeln**

3/4 Tasse, ganz (107g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



3 Ei(er) - 238 kcal ● 19g Protein ● 18g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
1/4 EL (mL)  
**Ei(er)**  
3 groß (150g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Öl**  
3/4 EL (mL)  
**Ei(er)**  
9 groß (450g)

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.

## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### 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 2 Mahlzeiten:

**Mandelmehl**  
1/6 Tasse(n) (18g)  
**Öl**  
1 EL (mL)  
**Backpulver**  
2 Prise (1g)  
**Salz**  
1 1/3 Prise (1g)  
**Ei(er)**  
1/2 groß (25g)  
**Mandelbutter**  
1/2 EL (8g)

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.

## Ei in einer Aubergine

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





Für eine einzelne Mahlzeit:

**Aubergine**

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

**Öl**

1 EL (mL)

**Ei(er)**

3 groß (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Aubergine**

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

**Öl**

2 EL (mL)

**Ei(er)**

6 groß (300g)

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

## Mittagessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 essen

### Käse

3 oz - 343 kcal ● 20g Protein ● 28g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 3 oz

**Käse**

3 oz (85g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Schinken-Club-Salatblatt-Wrap

2 1/2 Wrap(s) - 585 kcal ● 54g Protein ● 29g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/2 Wrap(s)

**Dijon-Senf**

1 1/4 EL (19g)

**Römersalat**

2 1/2 Blatt außen (70g)

**Schinkenaufschnitt**

10 oz (284g)

**Zwiebel**

10 Scheiben, dünn (90g)

**Tomaten**

5 Scheibe(n), dünn/klein (75g)

**Avocados, in Scheiben geschnitten**

5/8 Avocado(s) (126g)

1. Dijon auf die Innenseite des Salatblatts streichen.
2. Schinken, Tomate, Zwiebel und Avocado auf den Senf legen.
3. Das Salatblatt einwickeln. Servieren.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

121 kcal ● 7g Protein ● 8g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Balsamico-Vinaigrette

1/2 EL (mL)

frischer Basilikum

1/2 EL, gehackt (1g)

Frischer Mozzarella, in Scheiben  
geschnitten

1 oz (28g)

Tomaten, in Scheiben geschnitten

3/8 groß, ganz (Ø ≈ 7,6 cm) (68g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Balsamico-Vinaigrette

1 EL (mL)

frischer Basilikum

1 EL, gehackt (3g)

Frischer Mozzarella, in Scheiben  
geschnitten

2 oz (57g)

Tomaten, in Scheiben geschnitten

3/4 groß, ganz (Ø ≈ 7,6 cm) (137g)

1. Tomaten- und Mozzarellascheiben abwechselnd anrichten.
2. Basilikum über die Scheiben streuen und mit Dressing beträufeln.

### Slow-Cooker-Carnitas

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Schweineschulter

1 lbs (453g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Schweineschulter

2 lbs (907g)

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. Zerreie das Fleisch mit zwei Gabeln. Servieren.

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

### Zuckerfreie BBQ-Hähnchenflügel

21 1/3 Unze(n) - 819 kcal ● 76g Protein ● 56g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 21 1/3 Unze(n)

**Zuckerfreie Barbecue-Sauce**

2 2/3 EL (40g)

**Hähnchenflügel, mit Haut, roh**

1 1/3 lbs (605g)

1. Ofen auf 400 F (200 C) vorheizen.
2. Die Flügel auf ein großes Backblech legen und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Ca. 45 Minuten im Ofen garen, oder bis die Kerntemperatur 165 F (75 C) erreicht. Gießen Sie während des Garens ein paar Mal die Flüssigkeit aus der Pfanne ab, damit die Flügel knuspriger werden.
4. Optional: Wenn das Hähnchen fast fertig ist, die Barbecuesauce in einen kleinen Topf geben und erhitzen, bis sie warm ist.
5. Die Flügel aus dem Ofen nehmen, mit der Barbecuesauce vermengen, bis sie bedeckt sind.
6. Servieren.

### Paprikastreifen mit Guacamole (Keto)

150 kcal ● 3g Protein ● 10g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



**Guacamole, abgepackt**

4 EL (62g)

**Paprika, in Scheiben geschnitten**

1 mittel (119g)

1. Paprika in Streifen schneiden und entkernen.
2. Die Guacamole auf die Paprikastreifen streichen oder die Streifen zum Dippen verwenden.

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

### Schweinefilet

13 1/3 oz - 390 kcal ● 79g Protein ● 8g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 13 1/3 oz

**Schweinefilet, roh**  
13 1/3 oz (378g)

1. Backofen auf 350°F (180°C) vorheizen.
2. Wenn Ihr Schweinefilet ungewürzt ist, mit Salz/Pfeffer und beliebigen Kräutern oder Gewürzen würzen.
3. Auf ein Backblech legen und etwa 20–25 Minuten backen, oder bis die Kerntemperatur 160°F (72°C) erreicht.
4. Aus dem Ofen nehmen und etwa 5 Minuten ruhen lassen. Anschneiden und servieren.

### Gebratene Champignons

16 oz Champignons - 381 kcal ● 14g Protein ● 30g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 16 oz Champignons

**Öl**  
2 EL (mL)  
**Pilze, in Scheiben geschnitten**  
1 lbs (454g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Champignons in die Pfanne geben und braten, bis sie weich sind, etwa 5–10 Minuten.
3. Mit Salz/Pfeffer und beliebigen Gewürzen oder Kräutern würzen. Servieren.

### Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

163 kcal ● 3g Protein ● 14g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe





**Olivenöl**  
1 EL (mL)  
**Zucchini**  
1 mittel (196g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1/2 Zehe (2g)

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 5 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Caprese-Hähnchen

10 2/3 Unze(n) - 796 kcal ● 87g Protein ● 46g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
2/3 lbs (299g)  
**frischer Basilikum**  
2 2/3 EL, gehackt (7g)  
**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Pesto**  
2 2/3 EL (43g)  
**Italienische Gewürzmischung**  
1/4 EL (2g)  
**Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten**  
2 2/3 oz (76g)  
**Tomaten, geviertelt**  
4 Kirschtomaten (68g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1 1/3 lbs (597g)  
**frischer Basilikum**  
1/3 Tasse, gehackt (14g)  
**Öl**  
2 2/3 TL (mL)  
**Pesto**  
1/3 Tasse (85g)  
**Italienische Gewürzmischung**  
1/2 EL (5g)  
**Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten**  
1/3 lbs (151g)  
**Tomaten, geviertelt**  
8 Kirschtomaten (136g)

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.

## Gekochte Paprika

1 Paprika - 120 kcal ● 1g Protein ● 9g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
2 TL (mL)  
**Paprika, entkernt und in Streifen geschnitten**  
1 groß (164g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
4 TL (mL)  
**Paprika, entkernt und in Streifen geschnitten**  
2 groß (328g)

1. Herd: Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Paprikastreifen hinzufügen und 5–10 Minuten kochen, bis sie weich sind.
2. Ofen: Ofen auf 425°F (220°C) vorheizen. Paprikastreifen mit Öl vermengen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Etwa 20–25 Minuten rösten, bis sie weich sind.

---

## Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

---

### Käsecrispies mit Guacamole

9 Crisps - 392 kcal ● 17g Protein ● 32g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Käse**  
1/2 Tasse, geraspelt (63g)  
**Guacamole, abgepackt**  
1/4 Tasse (70g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Käse**  
1 2/3 Tasse, geraspelt (189g)  
**Guacamole, abgepackt**  
13 1/2 EL (209g)

1. Eine kleine Antihalt-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und mit Antihaltsspray einsprühen.
  2. Kleine Käsekreise in die Pfanne geben, etwa 1 EL Käse pro Crisp.
  3. Etwa eine Minute garen, bis die Ränder knusprig sind und die Mitte noch blubbert und weich ist.
  4. Mit einem Spatel die Crisps auf einen Teller geben und ein paar Minuten abkühlen lassen, bis sie hart werden.
  5. Mit Guacamole servieren.
-

## Snacks 2 [🔗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Käsige Schinken-Röllchen

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Käse

6 EL, geraspelt (42g)

#### Schinkenaufschnitt

2 Scheibe (46g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Käse

3/4 Tasse, geraspelt (84g)

#### Schinkenaufschnitt

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.

### 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 2 Mahlzeiten:

#### Pekannüsse

1/2 Tasse, Hälften (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



## Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Kürbiskerne

183 kcal ● 9g Protein ● 15g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
4 EL (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
1/2 Tasse (59g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Erdbeeren mit Sahne

153 kcal ● 1g Protein ● 14g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Erdbeeren**  
4 EL, in Scheiben (42g)  
**Schlagsahne**  
2 2/3 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Erdbeeren**  
1/2 Tasse, in Scheiben (83g)  
**Schlagsahne**  
1/3 Tasse (mL)

1. Die Erdbeeren in eine Schüssel geben und die Sahne darüber gießen. Wenn gewünscht, kann die Sahne vorher geschlagen werden.

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Hähnchenschenkel mit Pilzen

9 oz - 886 kcal ● 63g Protein ● 68g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Olivenöl**  
1 1/2 EL (mL)  
**Salz**  
1 1/2 Prise (1g)  
**Wasser**  
3/8 Tasse(n) (mL)  
**Butter**  
3/4 EL (11g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 1/2 Prise (0g)  
**Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh**  
1 1/2 Oberschenkel (255g)  
**Pilze, in 1/4-Zoll-dicke Scheiben geschnitten**  
6 oz (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Olivenöl**  
3 EL (mL)  
**Salz**  
3 Prise (1g)  
**Wasser**  
3/4 Tasse(n) (mL)  
**Butter**  
1 1/2 EL (21g)  
**schwarzer Pfeffer**  
3 Prise (0g)  
**Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh**  
3 Oberschenkel (510g)  
**Pilze, in 1/4-Zoll-dicke Scheiben geschnitten**  
3/4 lbs (340g)

1. Den Ofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.  
Das Hähnchen rundum mit Salz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer würzen.  
Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Die Hähnchenteile mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und etwa 5 Minuten braten, bis sie gebräunt sind.  
Das Hähnchen umdrehen; die Pilze mit einer Prise Salz in die Pfanne geben. Die Hitze auf hoch stellen; die Pilze unter gelegentlichem Rühren etwa 5 Minuten garen, bis sie leicht schrumpfen.  
Die Pfanne in den Ofen geben und das Hähnchen fertig garen, 15–20 Minuten. Die Kerntemperatur sollte mindestens 165 °F (74 °C) betragen. Nur die Hähnchenbrüste auf einen Teller geben und locker mit Folie abdecken; beiseitestellen.  
Die Pfanne zurück auf den Herd bei mittelhoher Hitze stellen; die Pilze weiter braten, bis sich am Pfannenboden braune Röststoffe bilden, etwa 5 Minuten. Wasser in die Pfanne gießen und unter Rühren die angebrannten Reste vom Boden lösen. Bei hoher Hitze kochen, bis das Wasser auf die Hälfte reduziert ist, etwa 2 Minuten. Vom Herd nehmen.  
Etwaige Säfte vom Hähnchen in die Pfanne rühren. Die Butter in die Pilzmischung einrühren, dabei ständig rühren, bis die Butter vollständig geschmolzen und eingearbeitet ist.  
Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pilzsoße über das Hähnchen löffeln und servieren.

### Einfache Zoodles

1/2 Zucchini - 73 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zucchini**  
1/2 groß (162g)  
**Öl**  
1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zucchini**  
1 groß (323g)  
**Öl**  
2 TL (mL)

1. Zucchini spiral schneiden, etwas Salz auf die Zucchini-Nudeln streuen und zwischen einigen Tüchern legen, um überschüssige Feuchtigkeit aufzufangen. Beiseitestellen.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Spiralisierten Zucchini hinzufügen und etwa 5 Minuten sautieren, bis die Zucchini weich ist. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise anderer Kräuter oder Gewürze Ihrer Wahl abschmecken und servieren.

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Gebratene Champignons

8 oz Champignons - 191 kcal ● 7g Protein ● 15g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
1 EL (mL)  
**Pilze, in Scheiben geschnitten**  
1/2 lbs (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
2 EL (mL)  
**Pilze, in Scheiben geschnitten**  
1 lbs (454g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Champignons in die Pfanne geben und braten, bis sie weich sind, etwa 5–10 Minuten.
3. Mit Salz/Pfeffer und beliebigen Gewürzen oder Kräutern würzen. Servieren.

### Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

285 kcal ● 4g Protein ● 25g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Olivenöl**

1 3/4 EL (mL)

**Zucchini**

1 3/4 mittel (343g)

**Knoblauch, fein gehackt**

7/8 Zehe (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Olivenöl**

1/4 Tasse (mL)

**Zucchini**

3 1/2 mittel (686g)

**Knoblauch, fein gehackt**

1 3/4 Zehe (5g)

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.

## Hähnchenbrust mit Balsamico

12 oz - 473 kcal ● 77g Protein ● 18g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

3/4 lbs (340g)

**Balsamico-Vinaigrette**

3 EL (mL)

**Öl**

1/2 EL (mL)

**Italienische Gewürzmischung**

3 Prise (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1 1/2 lbs (680g)

**Balsamico-Vinaigrette**

6 EL (mL)

**Öl**

1 EL (mL)

**Italienische Gewürzmischung**

1/4 EL (3g)

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.
-

## Abendessen 3

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Paleo Salsa-Verde-Hähnchensalat

902 kcal  91g Protein  49g Fett  13g Kohlenhydrate  12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

3/4 lbs (340g)

**Öl**

2 TL (mL)

**Gemischte Blattsalate**

3 Tasse (90g)

**geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**

4 EL (30g)

**Gemahlener Kreuzkümmel**

2 TL (4g)

**Salsa Verde**

2 EL (32g)

**Tomaten, gehackt**

1 Roma-Tomate (80g)

**Avocados, in Scheiben geschnitten**

4 Scheiben (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1 1/2 lbs (680g)

**Öl**

4 TL (mL)

**Gemischte Blattsalate**

6 Tasse (180g)

**geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**

1/2 Tasse (59g)

**Gemahlener Kreuzkümmel**

4 TL (8g)

**Salsa Verde**

4 EL (64g)

**Tomaten, gehackt**

2 Roma-Tomate (160g)

**Avocados, in Scheiben geschnitten**

8 Scheiben (200g)

1. Hühnchen mit Öl, Kreuzkümmel und einer Prise Salz einreiben. In einer Pfanne oder Grillpfanne ca. 10 Minuten pro Seite braten, bis das Hähnchen durchgegart, aber noch saftig ist. Hähnchen aus der Pfanne nehmen und zum Abkühlen beiseite stellen.
2. Wenn das Hähnchen kühl genug zum Anfassen ist, in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Gemischte Blattsalate in eine Schüssel geben und Hähnchen, Avocado und Tomaten darauf anrichten. Den Salat vorsichtig vermengen. Mit Kürbiskernen und Salsa Verde toppen. Servieren.

### Knochenbrühe

2 Tasse(n) - 81 kcal  18g Protein  1g Fett  0g Kohlenhydrate  0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hühnerknochenbrühe**

2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hühnerknochenbrühe**

4 Tasse(n) (mL)

1. Knochenbrühe nach Packungsanweisung erhitzen und schlürfen.



## Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 7 essen

### Caesar-Hähnchenbrust

16 oz - 918 kcal ● 109g Protein ● 52g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 16 oz

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

1 lbs (454g)

**Caesar-Dressing**

4 EL (59g)

**Parmesan**

4 EL (20g)

1. Den Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen.  
Caesar-Dressing in eine Auflaufform gießen, die groß genug ist, dass das Hähnchen einlagig hineinpasst.  
Das Hähnchen in das Dressing legen und wenden, sodass es bedeckt ist.  
20–25 Minuten backen, bis das Hähnchen durchgegart ist.  
Die Form aus dem Ofen nehmen, den Grill auf hohe Stufe stellen, das Hähnchen mit Parmesan bestreuen und unter dem Grill 1–2 Minuten gratinieren, bis der Käse geschmolzen und goldbraun ist. Servieren.

### Zucchini-Nudeln mit Parmesan

91 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



**Zucchini**

1/2 mittel (98g)

**Olivenöl**

1/2 EL (mL)

**Parmesan**

1/2 EL (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 und die Zucchini-Nudeln unter ständigem Wenden anbraten, bis sie weich, aber nicht matschig sind, etwa 5 Minuten.
3. Mit Parmesan bestreuen und servieren.