

# Meal Plan - 3500-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** 3474 kcal ● 188g Protein (22%) ● 268g Fett (70%) ● 37g Kohlenhydrate (4%) ● 40g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

640 kcal, 28g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



Einfach angebratener Spinat  
149 kcal



Eier mit Tomate und Avocado  
489 kcal

## Snacks

410 kcal, 25g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Gekochte Eier  
2 Ei(s)- 139 kcal



Sonnenblumenkerne  
271 kcal

## Mittagessen

1250 kcal, 37g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 111g Fett



Pekannüsse  
3/4 Tasse- 549 kcal



Käse- und Guacamole-Tacos  
4 Taco(s)- 700 kcal

## Abendessen

1180 kcal, 98g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 79g Fett



Einfaches Putenhack  
9 1/3 oz- 438 kcal



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



Zucchini-Nudeln mit Bacon  
651 kcal

**Day 2** 3542 kcal ● 242g Protein (27%) ● 245g Fett (62%) ● 43g Kohlenhydrate (5%) ● 49g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

640 kcal, 28g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



Einfach angebratener Spinat  
149 kcal



Eier mit Tomate und Avocado  
489 kcal

## Snacks

410 kcal, 25g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Gekochte Eier  
2 Ei(s)- 139 kcal



Sonnenblumenkerne  
271 kcal

## Mittagessen

1185 kcal, 66g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 95g Fett



Buffalo-Drumsticks  
13 1/3 oz- 778 kcal



Zucchini-Nudeln mit Knoblauch  
408 kcal

## Abendessen

1310 kcal, 122g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 72g Fett



Avocado-Thunfischsalat  
1309 kcal

**Day 3** 3451 kcal ● 282g Protein (33%) ● 238g Fett (62%) ● 30g Kohlenhydrate (3%) ● 16g Ballaststoffe (2%)

## Frühstück

540 kcal, 37g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



**Einfach angebratener Spinat**  
100 kcal



**Bacon & egg sandwich**  
1 sandwich(es)- 442 kcal

## Snacks

410 kcal, 25g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



**Gekochte Eier**  
2 Ei(s)- 139 kcal



**Sonnenblumenkerne**  
271 kcal

## Mittagessen

1270 kcal, 159g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 68g Fett



**Zucchini-Nudeln mit Knoblauch**  
82 kcal



**Überbackener Tilapia**  
28 oz- 1190 kcal

## Abendessen

1230 kcal, 60g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 98g Fett



**Steak-Bites**  
8 Unze(n)- 563 kcal



**Zucchini-Nudeln mit Parmesan**  
666 kcal

**Day 4** 3497 kcal ● 282g Protein (32%) ● 243g Fett (63%) ● 29g Kohlenhydrate (3%) ● 15g Ballaststoffe (2%)

## Frühstück

540 kcal, 37g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



**Einfach angebratener Spinat**  
100 kcal



**Bacon & egg sandwich**  
1 sandwich(es)- 442 kcal

## Snacks

455 kcal, 26g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



**Pekannüsse**  
1/4 Tasse- 183 kcal



**Schinken-, Käse- und Spinat-Taschen**  
3 Tasche(n)- 158 kcal



**Käse**  
1 oz- 114 kcal

## Mittagessen

1270 kcal, 159g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 68g Fett



**Zucchini-Nudeln mit Knoblauch**  
82 kcal



**Überbackener Tilapia**  
28 oz- 1190 kcal

## Abendessen

1230 kcal, 60g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 98g Fett



**Steak-Bites**  
8 Unze(n)- 563 kcal



**Zucchini-Nudeln mit Parmesan**  
666 kcal

**Day 5** 3471 kcal ● 209g Protein (24%) ● 267g Fett (69%) ● 40g Kohlenhydrate (5%) ● 19g Ballaststoffe (2%)

## Frühstück

585 kcal, 57g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



**Schinken-&-Käse-Omelett**  
430 kcal



**Zuckerarmes griechisches Joghurt**  
2 Behälter(s)- 156 kcal

## Snacks

455 kcal, 26g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



**Pekannüsse**  
1/4 Tasse- 183 kcal



**Schinken-, Käse- und Spinat-Taschen**  
3 Tasche(n)- 158 kcal



**Käse**  
1 oz- 114 kcal

## Mittagessen

1150 kcal, 46g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 95g Fett



**Einfach angebratener Spinat**  
199 kcal



**Zucchini-Nudeln mit Parmesan**  
423 kcal



**Pfeffersteak**  
6 Unze(n)- 528 kcal

## Abendessen

1280 kcal, 80g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 101g Fett



**Kässige Zucchini-Nudeln**  
393 kcal



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

**Day 6** 3479 kcal ● 249g Protein (29%) ● 255g Fett (66%) ● 37g Kohlenhydrate (4%) ● 10g Ballaststoffe (1%)

## Frühstück

585 kcal, 57g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



**Schinken-&-Käse-Omelett**  
430 kcal



**Zuckerarmes griechisches Joghurt**  
2 Behälter(s)- 156 kcal

## Snacks

440 kcal, 28g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



**Schweineschwarten**  
1 1/2 oz- 224 kcal



**Macadamianüsse**  
218 kcal

## Mittagessen

1175 kcal, 84g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 85g Fett



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



**Einfacher gemischter Blattsalat**  
237 kcal

## Abendessen

1280 kcal, 80g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 101g Fett



**Kässige Zucchini-Nudeln**  
393 kcal



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

**Day 7** 3479 kcal ● 353g Protein (41%) ● 207g Fett (53%) ● 38g Kohlenhydrate (4%) ● 14g Ballaststoffe (2%)

## Frühstück

585 kcal, 57g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



**Schinken-&-Käse-Omelett**  
430 kcal



**Zuckerarmes griechisches Joghurt**  
2 Behälter(s)- 156 kcal

## Snacks

440 kcal, 28g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



**Schweineschwarten**  
1 1/2 oz- 224 kcal



**Macadamianüsse**  
218 kcal

## Mittagessen

1175 kcal, 84g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 85g Fett



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



**Einfacher gemischter Blattsalat**  
237 kcal

## Abendessen

1280 kcal, 184g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



**Hähnchenbrust mit Balsamico**  
28 oz- 1105 kcal



**Gerösteter Rosenkohl**  
174 kcal

---

## Milch- und Eierprodukte

- Ei(er)  
24 groß (1200g)
- Cheddar  
1 Tasse, gerieben (113g)
- Butter  
1/2 Stange (55g)
- Parmesan  
2/3 Tasse (56g)
- Käse  
3/4 lbs (339g)

## Nuss- und Samenprodukte

- Sonnenblumenkerne  
1/4 lbs (128g)
- Pekannüsse  
1 1/4 Tasse, Hälften (124g)
- Macadamianüsse, geschält,  
geröstet  
2 oz (57g)

## Gewürze und Kräuter

- schwarzer Pfeffer  
11 1/2 g (11g)
- Salz  
1 oz (24g)
- frischer Basilikum  
6 Blätter (3g)
- Rosmarin, getrocknet  
2 Prise (0g)
- Cajun-Gewürz  
1/2 EL (3g)

## Fette und Öle

- Olivenöl  
13 3/4 oz (mL)
- Öl  
1 2/3 oz (mL)
- Salatdressing  
2/3 Tasse (mL)
- Balsamico-Vinaigrette  
1/2 Tasse (mL)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- frischer Spinat  
3 Packung (ca. 285 g) (870g)

## Andere

- Guacamole, abgepackt  
1/2 Tasse (124g)
- Gemischte Blattsalate  
13 1/2 Tasse (405g)
- Hähnchenschenkel, mit Haut  
3 lbs (1285g)
- Griechischer Joghurt mit reduziertem Zuckergehalt, aromatisiert  
6 Behälter (900g)
- Schweineschwarten  
4 oz (113g)
- Italienische Gewürzmischung  
1 TL (3g)

## Geflügelprodukte

- Hackfleisch (Pute), roh  
9 1/3 oz (265g)
- Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh  
3 Oberschenkel (510g)
- Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
1 3/4 lbs (794g)

## Schweinefleischprodukte

- Speck, roh  
4 Scheibe(n) (113g)
- bacon, gekocht  
12 Scheibe(n) (120g)
- gekochter Schinken  
4 oz (113g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- Dosen-Thunfisch  
3 Dose (516g)
- Tilapia, roh  
3 1/2 lbs (1568g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Frank's RedHot Sauce  
2 1/4 EL (mL)
- Salsa  
1/2 Tasse (144g)
- Hot Sauce  
2 EL (mL)

## Rindfleischprodukte

- Knoblauch**  
7 1/4 Zehe(n) (22g)
  - Tomaten**  
3 1/2 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm)  
(434g)
  - Zucchini**  
16 2/3 mittel (3267g)
  - Zwiebel**  
3/4 klein (53g)
  - Pilze**  
3/4 lbs (340g)
  - Rosenkohl**  
6 oz (170g)
- Sirloin-Steak, roh**  
1 lbs (453g)
  - Ribeye, roh**  
6 oz (170g)

### **Würste und Aufschnitt**

- Schinkenaufschnitt**  
6 Scheibe (138g)

### **Getränke**

- Wasser**  
3/4 Tasse(n) (mL)

### **Obst und Fruchtsäfte**

- Avocados**  
3 Avocado(s) (603g)
  - Limettensaft**  
1 EL (mL)
  - Zitronensaft**  
1/4 Tasse (mL)
-

## Frühstück 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Einfach angebratener Spinat

149 kcal ● 5g Protein ● 11g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**schwarzer Pfeffer**  
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)  
**Salz**  
1 1/2 Prise (1g)  
**Olivenöl**  
3/4 EL (mL)  
**frischer Spinat**  
6 Tasse(n) (180g)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
3/4 Zehe (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1. Öl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen.
2. Knoblauch hinzufügen und ein bis zwei Minuten sautieren, bis er duftet.
3. Bei hoher Hitze Spinat, Salz und Pfeffer hinzufügen und schnell umrühren, bis der Spinat zusammengefallen ist.
4. Servieren.

### Eier mit Tomate und Avocado

489 kcal ● 23g Protein ● 37g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salz**  
3 Prise (1g)  
**Ei(er)**  
3 groß (150g)  
**schwarzer Pfeffer**  
3 Prise (0g)  
**Tomaten**  
3 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (81g)  
**Avocados, in Scheiben geschnitten**  
3/4 Avocado(s) (151g)  
**frischer Basilikum, gehackt**  
3 Blätter (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salz**  
1/4 EL (2g)  
**Ei(er)**  
6 groß (300g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/4 EL (1g)  
**Tomaten**  
6 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (162g)  
**Avocados, in Scheiben geschnitten**  
1 1/2 Avocado(s) (302g)  
**frischer Basilikum, gehackt**  
6 Blätter (3g)

1. Eier nach Wunsch zubereiten und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Tomatenscheiben auf einem Teller auslegen, mit Avocado und Basilikum belegen und die Eier darübergeben.
3. Servieren.

## Frühstück 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Einfach angebratener Spinat

100 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise, gemahlen (0g)  
**Salz**  
1 Prise (1g)  
**Olivenöl**  
1/2 EL (mL)  
**frischer Spinat**  
4 Tasse(n) (120g)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
1/2 Zehe (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**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)

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.

### Bacon & egg sandwich

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

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

## Frühstück 3 ↗

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### Schinken-&-Käse-Omelett

430 kcal ● 33g Protein ● 31g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ei(er)**  
2 2/3 groß (133g)  
**Käse**  
1/3 Tasse, gerieben (38g)  
**Butter**  
1/4 EL (3g)  
**Salsa**  
2 2/3 EL (48g)  
**gekochter Schinken, gehackt**  
1 1/3 oz (38g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
8 groß (400g)  
**Käse**  
1 Tasse, gerieben (113g)  
**Butter**  
2 TL (9g)  
**Salsa**  
1/2 Tasse (144g)  
**gekochter Schinken, gehackt**  
4 oz (113g)

1. Eier mit etwas Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel verquirlen, bis sie vermischt sind.
2. Butter in einer 15–20 cm (6–8 Zoll) Antihaft-Omelettpfanne oder -Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen.
3. Die Eiermischung hineingießen.
4. Gekochte Stellen vorsichtig vom Rand zur Mitte schieben, damit ungekochte Eier an die heiße Oberfläche gelangen. Weitergaren, Pfanne kippen und gegarte Stellen bei Bedarf vorsichtig verschieben.
5. Wenn die Oberfläche der Eier gestockt ist und keine flüssigen Eier mehr sichtbar sind, Schinken und Käse auf eine Seite des Omeletts geben.
6. Das Omelett halbieren und auf einen Teller gleiten lassen; mit Salsa toppen. Servieren.

### 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 3 Mahlzeiten:

**Griechischer Joghurt mit reduziertem Zuckergehalt, aromatisiert**  
6 Behälter (900g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

# Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

## Pekannüsse

3/4 Tasse - 549 kcal ● 7g Protein ● 53g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 3/4 Tasse

### Pekannüsse

3/4 Tasse, Hälften (74g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Käse- und Guacamole-Tacos

4 Taco(s) - 700 kcal ● 30g Protein ● 58g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 4 Taco(s)

### Cheddar

1 Tasse, gerieben (113g)

### Guacamole, abgepackt

1/2 Tasse (124g)

1. Eine kleine Antihaft-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und mit Antihaftspray einsprühen.
2. Den Käse (je 1/4 Tasse pro Taco) in die Pfanne in kreisrunden Portionen streuen.
3. Den Käse etwa eine Minute braten. Die Ränder sollten knusprig sein, während die Mitte noch blubbert und weich ist. Mit einem Spatel den Käse auf einen Teller heben.
4. Schnell die Guacamole in die Mitte geben und den Käse vorsichtig zusammenklappen, bevor er hart wird, sodass eine Taco-Schale entsteht.
5. Servieren.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 essen

### Buffalo-Drumsticks

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



Ergibt 13 1/3 oz

#### 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)

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

408 kcal ● 6g Protein ● 35g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



**Olivenöl**  
2 1/2 EL (mL)  
**Zucchini**  
2 1/2 mittel (490g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 1/4 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.

---

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

**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.

---

### Überbackener Tilapia

28 oz - 1190 kcal ● 158g Protein ● 61g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zitronensaft**  
1 3/4 EL (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 TL, gemahlen (2g)  
**Tilapia, roh**  
1 3/4 lbs (784g)  
**Olivenöl**  
1/4 Tasse (mL)  
**Salz**  
1 TL (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zitronensaft**  
1/4 Tasse (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 3/4 TL, gemahlen (4g)  
**Tilapia, roh**  
3 1/2 lbs (1568g)  
**Olivenöl**  
1/2 Tasse (mL)  
**Salz**  
1 3/4 TL (11g)

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 4 ↗

An Tag 5 essen

### Einfach angebratener Spinat

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



**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)

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.

### Zucchini-Nudeln mit Parmesan

423 kcal ● 9g Protein ● 36g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



**Zucchini**  
2 1/3 mittel (457g)  
**Olivenöl**  
2 1/3 EL (mL)  
**Parmesan**  
2 1/3 EL (12g)

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.

## Pfeffersteak

6 Unze(n) - 528 kcal ● 30g Protein ● 44g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 6 Unze(n)

**Butter**  
3/4 EL (11g)  
**Salz**  
2 Prise (2g)  
**Ribeye, roh**  
6 oz (170g)  
**Rosmarin, getrocknet**  
2 Prise (0g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/2 EL, gemahlen (3g)

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.

## Mittagessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Keto frittiertes Hähnchen (low carb)

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hot Sauce**  
3 TL (mL)  
**Cajun-Gewürz**  
1/4 EL (1g)  
**Hähnchenschenkel, mit Haut**  
16 oz (454g)  
**Schweineschwarten, zerdrückt**  
1/2 oz (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hot Sauce**  
2 EL (mL)  
**Cajun-Gewürz**  
1/2 EL (3g)  
**Hähnchenschenkel, mit Haut**  
32 oz (907g)  
**Schweineschwarten, zerdrückt**  
1 oz (28g)

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.

### Einfacher gemischter Blattsalat

237 kcal ● 5g Protein ● 16g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Blattsalate**  
5 1/4 Tasse (158g)  
**Salatdressing**  
1/3 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Blattsalate**  
10 1/2 Tasse (315g)  
**Salatdressing**  
2/3 Tasse (mL)

1. Blattsalate und Dressing in einer kleinen Schüssel vermischen.  
Servieren.

## Snacks 1 ↗

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

Ei(er)  
6 groß (300g)

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.

### Sonnenblumenkerne

271 kcal ● 13g Protein ● 21g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sonnenblumenkerne  
1 1/2 oz (43g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne  
1/4 lbs (128g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Snacks 2 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

### 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.

### Schinken-, Käse- und Spinat-Taschen

3 Tasche(n) - 158 kcal ● 17g Protein ● 9g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Schinkenaufschmitt**  
3 Scheibe (69g)  
**Käse**  
3 EL, geraspelt (21g)  
**frischer Spinat**  
15 Blätter (15g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Schinkenaufschmitt**  
6 Scheibe (138g)  
**Käse**  
6 EL, geraspelt (42g)  
**frischer Spinat**  
30 Blätter (30g)

1. Eine Scheibe Schinken flach auslegen.
2. Einen Esslöffel Käse und etwa 5 Spinatblätter auf eine Hälfte der Scheibe legen.
3. Die andere Hälfte darüberklappen.
4. Sie können die Tasche so essen oder in einer Pfanne jede Seite 1–2 Minuten braten, bis sie warm und leicht gebräunt ist.

### 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.

## Snacks 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Schweineschwarten

1 1/2 oz - 224 kcal ● 26g Protein ○ 14g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Schweineschwarten**  
1 1/2 oz (43g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Schweineschwarten**  
3 oz (85g)

1. Guten Appetit.

### 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.

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Einfaches Putenhack

9 1/3 oz - 438 kcal ● 52g Protein ● 25g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 9 1/3 oz

**Hackfleisch (Pute), roh**

9 1/3 oz (265g)

**Öl**

1 TL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Pute hinzufügen und mit einem Kochlöffel in Stücke zerteilen. Mit Salz, Pfeffer und gewünschten Gewürzen würzen. Braten, bis sie gebräunt ist, 7–10 Minuten.
2. Servieren.

### Geröstete Tomaten

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



Ergibt 1 1/2 Tomate(n)

**Öl**

1/2 EL (mL)

**Tomaten**

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

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.

### Zucchini-Nudeln mit Bacon

651 kcal ● 44g Protein ● 47g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



**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.

---

## Abendessen 2 ↗

An Tag 2 essen

---

### Avocado-Thunfischsalat

1309 kcal ● 122g Protein ● 72g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 25g Ballaststoffe



**Avocados**  
1 1/2 Avocado(s) (302g)  
**Limettensaft**  
1 EL (mL)  
**Salz**  
3 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
3 Prise (0g)  
**Gemischte Blattsalate**  
3 Tasse (90g)  
**Dosen-Thunfisch**  
3 Dose (516g)  
**Tomaten**  
3/4 Tasse, gehackt (135g)  
**Zwiebel, fein gehackt**  
3/4 klein (53g)

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 3 und Tag 4 essen

### Steak-Bites

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sirloin-Steak, roh**  
1 lbs (453g)  
**Öl**  
1 EL (mL)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
2 Zehe(n) (6g)  
**Butter, bei Raumtemperatur**  
1 EL (14g)

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.

### Zucchini-Nudeln mit Parmesan

666 kcal ● 14g Protein ● 57g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zucchini**  
3 2/3 mittel (719g)  
**Olivenöl**  
1/4 Tasse (mL)  
**Parmesan**  
1/4 Tasse (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zucchini**  
7 1/3 mittel (1437g)  
**Olivenöl**  
1/2 Tasse (mL)  
**Parmesan**  
1/2 Tasse (37g)

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.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Kässige Zucchini-Nudeln

393 kcal ● 17g Protein ● 33g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zucchini**  
3/4 mittel (147g)  
**Olivenöl**  
3/4 EL (mL)  
**Parmesan**  
3/4 EL (4g)  
**Käse**  
1/2 Tasse, gerieben (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zucchini**  
1 1/2 mittel (294g)  
**Olivenöl**  
1 1/2 EL (mL)  
**Parmesan**  
1 1/2 EL (8g)  
**Käse**  
1 Tasse, gerieben (127g)

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

### 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)  
**Hühnchenschenkel, 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)  
**Hühnchenschenkel, 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.

## Abendessen 5 ↗

An Tag 7 essen

### Hähnchenbrust mit Balsamico

28 oz - 1105 kcal ● 179g Protein ● 42g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 28 oz

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1 3/4 lbs (794g)  
**Balsamico-Vinaigrette**  
1/2 Tasse (mL)  
**Öl**  
3 1/2 TL (mL)  
**Italienische Gewürzmischung**  
1 TL (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.

### Gerösteter Rosenkohl

174 kcal ● 5g Protein ● 10g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



**Salz**  
1 1/2 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise, gemahlen (0g)  
**Rosenkohl**  
6 oz (170g)  
**Olivenöl**  
3/4 EL (mL)

1. Backofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
2. Rosenkohl vorbereiten: die braunen Enden abschneiden und eventuell gelbe äußere Blätter entfernen.
3. In einer mittelgroßen Schüssel mit Öl, Salz und Pfeffer vermengen, bis alles gleichmäßig bedeckt ist.
4. Auf ein Backblech gleichmäßig verteilen und etwa 30–35 Minuten rösten, bis sie innen zart sind. Während des Garens gelegentlich das Blech schütteln, damit sie gleichmäßig bräunen.
5. Aus dem Ofen nehmen und servieren.