

Meal Plan - 1300 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 1251 kcal ● 170g Protein (54%) ● 55g Fett (39%) ● 13g Kohlenhydrate (4%) ● 7g Ballaststoffe (2%)

Frühstück

200 kcal, 14g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Bacon

4 Scheibe(n)- 202 kcal

Mittagessen

440 kcal, 65g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

10 oz- 370 kcal



Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen

72 kcal

Snacks

130 kcal, 20g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Schinken-Chips mit Salsa

5 Scheiben- 131 kcal

Abendessen

475 kcal, 71g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Mariniertes Hähnchenbrustfilet

10 2/3 oz- 377 kcal



Einfach angebratener Spinat

100 kcal

Day 2 1255 kcal ● 127g Protein (41%) ● 72g Fett (52%) ● 16g Kohlenhydrate (5%) ● 8g Ballaststoffe (2%)

Frühstück

200 kcal, 14g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Bacon

4 Scheibe(n)- 202 kcal

Mittagessen

445 kcal, 23g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Zucchini-Nudeln mit Parmesan

182 kcal



Einfacher Lachs

3 oz- 192 kcal



Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen

72 kcal

Snacks

130 kcal, 20g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Schinken-Chips mit Salsa

5 Scheiben- 131 kcal

Abendessen

475 kcal, 71g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Mariniertes Hähnchenbrustfilet

10 2/3 oz- 377 kcal



Einfach angebratener Spinat

100 kcal

Day 3 1252 kcal ● 96g Protein (31%) ● 85g Fett (61%) ● 13g Kohlenhydrate (4%) ● 12g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

200 kcal, 14g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Bacon

4 Scheibe(n)- 202 kcal

Snacks

185 kcal, 9g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Kürbiskerne

183 kcal

Mittagessen

460 kcal, 21g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Schinken-Tacos

2 Schinken-Taco(s)- 237 kcal



Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n)- 222 kcal

Abendessen

410 kcal, 52g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Einfache Hähnchenbrust

8 oz- 317 kcal



Zucchini-Nudeln mit Parmesan

91 kcal

Day 4 1279 kcal ● 99g Protein (31%) ● 86g Fett (60%) ● 14g Kohlenhydrate (4%) ● 13g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

230 kcal, 17g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Sonnenblumenkerne

90 kcal



Gekochte Eier

2 Ei(s)- 139 kcal

Snacks

185 kcal, 9g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Kürbiskerne

183 kcal

Mittagessen

460 kcal, 21g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Schinken-Tacos

2 Schinken-Taco(s)- 237 kcal



Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n)- 222 kcal

Abendessen

410 kcal, 52g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Einfache Hähnchenbrust

8 oz- 317 kcal



Zucchini-Nudeln mit Parmesan

91 kcal

Day 5 1348 kcal ● 106g Protein (31%) ● 92g Fett (62%) ● 16g Kohlenhydrate (5%) ● 8g Ballaststoffe (2%)

Frühstück

230 kcal, 17g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Sonnenblumenkerne

90 kcal



Gekochte Eier

2 Ei(s)- 139 kcal

Snacks

185 kcal, 9g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Kürbiskerne

183 kcal

Mittagessen

420 kcal, 41g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat

228 kcal



Käse-Stick

1 Stück- 83 kcal



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal

Abendessen

515 kcal, 40g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Rotisserie-Hähnchen & Tomatensalat

514 kcal

Day 6 1256 kcal ● 95g Protein (30%) ● 85g Fett (61%) ● 16g Kohlenhydrate (5%) ● 11g Ballaststoffe (3%)

Frühstück

240 kcal, 20g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Eier-Wrap mit Schinken und Käse

1 Wrap(s)- 190 kcal



Einfach angebratener Spinat

50 kcal

Snacks

95 kcal, 9g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Schweineschwarten mit Salsa

87 kcal



Selleriestangen

1 Selleriestange- 7 kcal

Mittagessen

450 kcal, 34g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Pekannüsse

1/4 Tasse- 183 kcal



Zitronen-Knoblauch-Hähnchen-Zoodles

268 kcal

Abendessen

470 kcal, 32g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

1 1/2 Tasse(n)- 105 kcal



Käsiger Knoblauch-Lachs

367 kcal

Day 7 1256 kcal ● 95g Protein (30%) ● 85g Fett (61%) ● 16g Kohlenhydrate (5%) ● 11g Ballaststoffe (3%)

Frühstück

240 kcal, 20g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Eier-Wrap mit Schinken und Käse
1 Wrap(s)- 190 kcal



Einfach angebratener Spinat
50 kcal

Snacks

95 kcal, 9g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Schweineschwartens mit Salsa
87 kcal



Selleriestangen
1 Selleriestange- 7 kcal

Mittagessen

450 kcal, 34g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Pekannüsse
1/4 Tasse- 183 kcal



Zitronen-Knoblauch-Hähnchen-Zoodles
268 kcal

Abendessen

470 kcal, 32g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli
1 1/2 Tasse(n)- 105 kcal



Käsiger Knoblauch-Lachs
367 kcal

Fette und Öle

- ☐ Marinade
2/3 Tasse (mL)
- ☐ Olivenöl
3 oz (mL)
- ☐ Öl
1 1/2 oz (mL)
- ☐ Salatdressing
1 EL (mL)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
4 lbs (1722g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Knoblauch
5 1/2 Zehe(n) (17g)
- ☐ frischer Spinat
13 1/2 Tasse(n) (405g)
- ☐ Gefrorene grüne Bohnen
1 1/3 Tasse (161g)
- ☐ Zucchini
3 mittel (588g)
- ☐ Tomaten
1/2 groß, ganz (Ø ≈ 7,6 cm) (91g)
- ☐ Gurke
1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
3 Tasse (273g)
- ☐ Sellerie, roh
2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
3 g (3g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1 g (1g)
- ☐ Zitronenpfeffer
2 TL (4g)
- ☐ frischer Basilikum
2 Blätter (1g)
- ☐ Zwiebelpulver
2 Prise (1g)
- ☐ Knoblauchpulver
2 Prise (1g)

Schweinefleischprodukte

- ☐ Bacon
12 Scheibe(n) (120g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Salsa
13 EL (234g)

Würste und Aufschnitt

- ☐ Schinkenaufschnitt
16 Scheibe (368g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Parmesan
1 1/2 oz (43g)
- ☐ Käse
6 EL, geraspelt (42g)
- ☐ Ei(er)
8 groß (400g)
- ☐ Käsestange
1 Stange (28g)
- ☐ Butter
1 EL (14g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Lachs
2/3 lbs (312g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
3/4 Tasse (89g)
- ☐ Mandeln
10 EL, ganz (89g)
- ☐ Sonnenblumenkerne
1 oz (28g)
- ☐ Pekannüsse
1/2 Tasse, Hälften (50g)

Andere

- ☐ Guacamole, abgepackt
1/2 Tasse (124g)
- ☐ Rotisserie-Hähnchen, gekocht
6 oz (170g)
- ☐ Schweineschwarten
1 oz (28g)

Obst und Fruchtsäfte

☐ Zitronensaft
1 1/6 fl oz (mL)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Bacon

4 Scheibe(n) - 202 kcal ● 14g Protein ● 16g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Bacon
4 Scheibe(n) (40g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Bacon
12 Scheibe(n) (120g)

1. Hinweis: Befolgen Sie die Anweisungen auf der Verpackung, falls diese von den untenstehenden abweichen. Die Garzeit für Bacon hängt von der gewählten Methode und dem gewünschten Bräunungsgrad ab. Hier eine allgemeine Anleitung:
2. Herd (Pfanne): Mittlere Hitze: 8–12 Minuten, dabei gelegentlich wenden.
3. Ofen: 400°F (200°C): 15–20 Minuten auf einem mit Backpapier oder Folie ausgelegten Backblech.
4. Mikrowelle: Bacon zwischen Papiertüchern auf einen mikrowellengeeigneten Teller legen. Bei hoher Leistung 3–6 Minuten mikrowellen.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Sonnenblumenkerne

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Sonnenblumenkerne
1/2 oz (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne
1 oz (28g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gekochte Eier

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



Translation missing:
de.for_single_meal

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.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Eier-Wrap mit Schinken und Käse

1 Wrap(s) - 190 kcal ● 18g Protein ● 13g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Schinkenaufschnitt, gehackt
1 Scheibe (23g)
Käse
1 EL, geraspelt (7g)
Ei(er)
2 groß (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Schinkenaufschnitt, gehackt
2 Scheibe (46g)
Käse
2 EL, geraspelt (14g)
Ei(er)
4 groß (200g)

1. Eier aufschlagen und Eiweiß und Eigelb in separaten Schüsseln trennen.
2. Das Eiweiß leicht mit einer Gabel verquirlen und in eine kleine, gefettete, antihaftbeschichtete Pfanne über niedriger Hitze gießen, dabei darauf achten, dass die Masse gleichmäßig den Boden in Kreisform bedeckt.
3. Während das Eiweiß gart, zum Eigelb die Schinkenwürfel, den Käse und Salz/Pfeffer nach Geschmack geben. Gut vermischen.
4. Sobald das Eiweiß etwas gestockt ist, wenden und die andere Seite fertig garen.
5. Das Eiweiß-Tortilla entfernen und die Eigelb-Mischung in die Pfanne gießen. Garen, bis sie fertig ist.
6. Während das Eiweiß noch warm ist, als Tortilla verwenden und die Eigelb-Mischung hineingeben.
7. Aufrollen und servieren.
8. Zum Aufbewahren: Diese in Mengen herstellen, in Plastik einwickeln und im Kühlschrank lagern. Zum Verzehr vorsichtig in der Mikrowelle erwärmen.

Einfach angebratener Spinat

50 kcal ● 2g Protein ● 4g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, gewürfelt

1/4 Zehe (1g)

frischer Spinat

2 Tasse(n) (60g)

Olivenöl

1/4 EL (mL)

Salz

1/2 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise, gemahlen (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, gewürfelt

1/2 Zehe (2g)

frischer Spinat

4 Tasse(n) (120g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Salz

1 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

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.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

10 oz - 370 kcal ● 64g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 10 oz

Zitronenpfeffer

2 TL (4g)

Olivenöl

1 TL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

10 oz (280g)

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.

Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen

72 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe

**Olivenöl**

1 TL (mL)

Gefrorene grüne Bohnen

2/3 Tasse (81g)

Salz

1/2 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise (0g)

1. Grüne Bohnen gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Zucchini-Nudeln mit Parmesan

182 kcal ● 4g Protein ● 16g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe

**Parmesan**

1 EL (5g)

Olivenöl

1 EL (mL)

Zucchini

1 mittel (196g)

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.

Einfacher Lachs

3 oz - 192 kcal ● 17g Protein ● 14g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 3 oz

Öl

1/2 TL (mL)

Lachs

3 oz (85g)

1. Lachs mit Öl einreiben und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Entweder in der Pfanne braten oder im Ofen backen:
PFANNENBRATEN: Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Den Lachs in die Pfanne legen, bei Haut vorhanden zuerst mit der Hautseite nach unten. Etwa 3–4 Minuten auf jeder Seite braten, oder bis der Lachs goldbraun und durchgegart ist. BACKEN: Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen. Die gewürzten Lachsfilets auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. 12–15 Minuten backen, bis der Lachs sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt.
3. Servieren.

Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen

72 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Olivenöl

1 TL (mL)

Gefrorene grüne Bohnen

2/3 Tasse (81g)

Salz

1/2 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise (0g)

1. Grüne Bohnen gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
 2. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
-

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Schinken-Tacos

2 Schinken-Taco(s) - 237 kcal ● 14g Protein ● 16g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Käse

2 EL, geraspelt (14g)

Salsa

2 EL (36g)

Guacamole, abgepackt

4 EL (62g)

Schinkenaufschnitt

2 Scheibe (46g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Käse

4 EL, geraspelt (28g)

Salsa

4 EL (72g)

Guacamole, abgepackt

1/2 Tasse (124g)

Schinkenaufschnitt

4 Scheibe (92g)

1. Alufolie verwenden, um den Schinken in Form einer Taco-Schale zu stützen.
2. Im Ofen ein paar Minuten grillen (Broil), bis er knusprig ist. Sie können zunächst etwas schlaff wirken, härten aber nach ein paar Minuten Abkühlzeit nach.
3. Guacamole, Salsa und Käse in die Schalen geben.
4. Servieren

Geröstete Mandeln

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Mandeln

4 EL, ganz (36g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln

1/2 Tasse, ganz (72g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat

228 kcal ● 30g Protein ● 10g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gehackt, gekocht

1/4 lbs (128g)

Salatdressing

1 EL (mL)

Öl

1/4 EL (mL)

frischer Spinat

1 1/2 Tasse(n) (45g)

1. Hähnchenbrust mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Öl in einer Pfanne oder Grillpfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Hähnchen etwa 6–7 Minuten pro Seite oder bis es innen nicht mehr rosa ist garen. Wenn fertig, ein paar Minuten ruhen lassen und dann in Streifen schneiden.
3. Spinat anrichten und mit Hähnchen belegen.
4. Dressing beim Servieren darüberträufeln.

Käse-Stick

1 Stück - 83 kcal ● 7g Protein ● 6g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1 Stück

Käsestange

1 Stange (28g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Geröstete Mandeln

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



Ergibt 1/8 Tasse(n)

Mandeln

2 EL, ganz (18g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Pekannüsse

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Pekannüsse

4 EL, Hälften (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pekannüsse

1/2 Tasse, Hälften (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Zitronen-Knoblauch-Hähnchen-Zoodles

268 kcal ● 32g Protein ● 13g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, in mundgerechte Stücke geschnitten

5 oz (134g)

Zucchini, spiralisiert

1/2 mittel (98g)

Öl

1/4 EL (mL)

Zitronensaft

1/2 EL (mL)

Zwiebelpulver

1 Prise (0g)

Knoblauchpulver

1 Prise (0g)

Knoblauch, fein gehackt

1 1/2 Zehe(n) (5g)

Butter

1/2 EL (7g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, in mundgerechte Stücke geschnitten

9 1/2 oz (269g)

Zucchini, spiralisiert

1 mittel (196g)

Öl

1/2 EL (mL)

Zitronensaft

1 EL (mL)

Zwiebelpulver

2 Prise (1g)

Knoblauchpulver

2 Prise (1g)

Knoblauch, fein gehackt

3 Zehe(n) (9g)

Butter

1 EL (14g)

1. Zucchini spiralieren, etwas Salz über die Zoodles streuen und sie zwischen Tüchern legen, um überschüssige Feuchtigkeit aufzunehmen. Beiseitestellen.
2. In einem kleinen Topf Butter und Knoblauch 1–2 Minuten erhitzen. Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Zitronensaft und eine Prise Salz einrühren. Sobald alles verbunden ist, die Hitze ausschalten und die Sauce beiseitestellen.
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und das Hähnchen hinzufügen. Gelegentlich umrühren und braten, bis es goldbraun ist und innen nicht mehr rosa.
4. Etwa die Hälfte der Sauce in die Pfanne geben und das Hähnchen damit überziehen. Hähnchen auf einen Teller geben und beiseitestellen.
5. Zucchini-Nudeln mit der restlichen Sauce in die Pfanne geben und ein paar Minuten sautieren, bis die Nudeln weich sind.
6. Nudeln und Hähnchen in eine Schüssel geben und servieren.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Schinken-Chips mit Salsa

5 Scheiben - 131 kcal ● 20g Protein ● 4g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salsa
2 1/2 EL (45g)
Schinkenaufschnitt
5 Scheibe (115g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salsa
5 EL (90g)
Schinkenaufschnitt
10 Scheibe (230g)

1. Schinken in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Im Toasterofen bei 400°F (200°C) backen oder in einer Pfanne mit Antihft-Spray braten.
3. Backen, bis die Ränder zu bräunen beginnen und der Schinken fester wird, ca. 6 Minuten.
4. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Beim Abkühlen werden sie noch fester.
5. Mit Salsa servieren.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Kürbiskerne

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



Translation missing:
de.for_single_meal

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

Für alle 3 Mahlzeiten:

**geröstete Kürbiskerne,
ungesalzen**
3/4 Tasse (89g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Schweineschwarten mit Salsa

87 kcal ● 9g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Schweineschwarten

1/2 oz (14g)

Salsa

2 EL (36g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Schweineschwarten

1 oz (28g)

Salsa

4 EL (72g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Selleriestangen

1 Selleriestange - 7 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sellerie, roh

1 Stiel, mittel (19–20 cm) (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sellerie, roh

2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

1. Sellerie in Stangen schneiden und servieren.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Mariniertes Hähnchenbrustfilet

10 2/3 oz - 377 kcal ● 67g Protein ● 11g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Marinade

1/3 Tasse (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

2/3 lbs (299g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Marinade

2/3 Tasse (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 1/3 lbs (597g)

1. Das Hähnchen in einen Ziploc-Beutel mit der Marinade geben und die Marinade so verteilen, dass das Hähnchen vollständig bedeckt ist.
2. Kühl stellen und mindestens 1 Stunde, besser über Nacht, marinieren.
3. BACKEN
4. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
5. Das Hähnchen aus dem Beutel nehmen, überschüssige Marinade verwerfen, und 10 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.
6. Nach den 10 Minuten das Hähnchen wenden und weiterbacken, bis es in der Mitte nicht mehr rosa ist und die Säfte klar sind, etwa weitere 15 Minuten.
7. BRATEN/GRILLEN
8. Den Ofen/Grill zum Grillen vorheizen.
9. Das Hähnchen aus dem Beutel nehmen, überschüssige Marinade verwerfen, und unter dem Grill/grillen, bis es innen nicht mehr rosa ist, in der Regel 4–8 Minuten pro Seite.

Einfach angebratener Spinat

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, gewürfelt

1/2 Zehe (2g)

frischer Spinat

4 Tasse(n) (120g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Salz

1 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, gewürfelt

1 Zehe (3g)

frischer Spinat

8 Tasse(n) (240g)

Olivenöl

1 EL (mL)

Salz

2 Prise (2g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

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.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Einfache Hähnchenbrust

8 oz - 317 kcal ● 50g Protein ● 13g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl

1/2 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (224g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

1 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 lbs (448g)

1. Zuerst die Hähnchenbrust mit Öl, Salz und Pfeffer und ggf. weiteren bevorzugten Gewürzen einreiben. Wenn auf dem Herd gekocht wird, etwas Öl für die Pfanne zurückbehalten.
2. AUF DEM HERD: Restliches Öl in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, die Hähnchenbrüste hineingeben und etwa 10 Minuten kochen, bis die Ränder undurchsichtig sind. Wenden, die Pfanne abdecken, die Hitze reduzieren und weitere 10 Minuten garen.
3. IM OFEN: Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen. Hähnchen auf ein Backblech legen. 10 Minuten backen, wenden und weitere 15 Minuten backen oder bis die Kerntemperatur 165°F (75°C) erreicht.
4. UNTER DEM GRILL/GRILL: Den Ofen auf Grillstufe (Broil) vorheizen. Hähnchen 3–8 Minuten pro Seite grillen. Die tatsächliche Zeit hängt von der Dicke der Brüste und dem Abstand zum Heizelement ab.
5. ALLE METHODEN: Schließlich das Hähnchen mindestens 5 Minuten ruhen lassen, bevor es geschnitten wird. Servieren.

Zucchini-Nudeln mit Parmesan

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Parmesan

1/2 EL (3g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Zucchini

1/2 mittel (98g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Parmesan

1 EL (5g)

Olivenöl

1 EL (mL)

Zucchini

1 mittel (196g)

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 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Rotisserie-Hähnchen & Tomatensalat

514 kcal ● 40g Protein ● 37g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Tomaten, in Spalten geschnitten

1/2 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (91g)

Zitronensaft

1 TL (mL)

Olivenöl

1 EL (mL)

Gurke, in Scheiben geschnitten

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

Rotisserie-Hähnchen, gekocht

6 oz (170g)

1. Hähnchenfleisch in eine Schüssel geben und mit zwei Gabeln zerpfücken.
2. Hähnchen zusammen mit Tomaten und Gurke anrichten.
3. Mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Gefrorener Brokkoli

1 1/2 Tasse (137g)

Salz

3/4 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

3/4 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl

1 EL (mL)

Gefrorener Brokkoli

3 Tasse (273g)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise (0g)

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

Käsiger Knoblauch-Lachs

367 kcal ● 28g Protein ● 27g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, fein gehackt

1/2 Zehe(n) (2g)

Öl

1/2 EL (mL)

frischer Basilikum, gehackt

1 Blätter (1g)

Zitronensaft

1/2 EL (mL)

Lachs

4 oz (113g)

Parmesan

2 1/2 EL (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

Öl

1 EL (mL)

frischer Basilikum, gehackt

2 Blätter (1g)

Zitronensaft

1 EL (mL)

Lachs

1/2 lbs (227g)

Parmesan

1/3 Tasse (33g)

1. Ofen auf 180 °C (350 °F) vorheizen.
 2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und einsprühen. Lachsfilets mit der Hautseite nach unten auf das Blech legen. Beiseitestellen.
 3. In einer kleinen Schüssel Käse, Knoblauch, Zitrone, Basilikum, Öl sowie etwas Salz und Pfeffer kombinieren und gut vermischen.
 4. Die Käsemischung gleichmäßig auf jedem Filet verteilen.
 5. Im Ofen 13 Minuten backen oder bis die Kerntemperatur 63 °C (145 °F) erreicht. Servieren.
-