

# Meal Plan - 1600-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** 1620 kcal ● 138g Protein (34%) ● 107g Fett (59%) ● 15g Kohlenhydrate (4%) ● 11g Ballaststoffe (3%)

## Frühstück

280 kcal, 20g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



[Speck-Omelett](#)

280 kcal

## Mittagessen

635 kcal, 26g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



[Käse- und Guacamole-Tacos](#)

3 Taco(s)- 525 kcal



[Geröstete Mandeln](#)

1/8 Tasse(n)- 111 kcal

## Snacks

195 kcal, 12g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



[Schweineschwartens mit Salsa](#)

87 kcal



[Gemischte Nüsse](#)

1/8 Tasse(n)- 109 kcal

## Abendessen

510 kcal, 80g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



[Tilapia mit Butter und Estragon](#)

14 oz- 478 kcal



[Geröstete Tomaten](#)

1/2 Tomate(n)- 30 kcal

**Day 2** 1570 kcal ● 131g Protein (33%) ● 103g Fett (59%) ● 19g Kohlenhydrate (5%) ● 13g Ballaststoffe (3%)

## Frühstück

280 kcal, 20g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



[Speck-Omelett](#)

280 kcal

## Mittagessen

525 kcal, 42g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



[Geröstete Tomaten](#)

3 Tomate(n)- 179 kcal



[Ranch-Schweinekoteletts](#)

1 Kotelett(s)- 345 kcal

## Snacks

195 kcal, 12g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



[Schweineschwartens mit Salsa](#)

87 kcal



[Gemischte Nüsse](#)

1/8 Tasse(n)- 109 kcal

## Abendessen

570 kcal, 56g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



[Buffalo-Hähnchen-Romaine-Wrap](#)

2 Wrap- 439 kcal



[Walnüsse](#)

1/6 Tasse(n)- 131 kcal

**Day 3** 1560 kcal ● 140g Protein (36%) ● 96g Fett (55%) ● 20g Kohlenhydrate (5%) ● 15g Ballaststoffe (4%)

### Frühstück

320 kcal, 21g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Sonnenblumenkerne**  
180 kcal



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

### Snacks

195 kcal, 12g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Schweineschwarten mit Salsa**  
87 kcal



**Gemischte Nüsse**  
1/8 Tasse(n)- 109 kcal

### Mittagessen

555 kcal, 49g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



**Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli**  
3 Tasse(n)- 209 kcal



**Caesar-Hähnchenbrust**  
6 oz- 344 kcal

### Abendessen

490 kcal, 58g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**In der Pfanne gebratener Tilapia**  
10 oz- 372 kcal



**Geröstete Tomaten**  
2 Tomate(n)- 119 kcal

---

**Day 4** 1556 kcal ● 130g Protein (33%) ● 105g Fett (61%) ● 14g Kohlenhydrate (4%) ● 10g Ballaststoffe (3%)

### Frühstück

320 kcal, 21g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Sonnenblumenkerne**  
180 kcal



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

### Snacks

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



**Kürbiskerne**  
183 kcal

### Mittagessen

565 kcal, 42g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



**Brokkoli mit Butter**  
1 1/3 Tasse- 178 kcal



**Gebackene Hähnchenschenkel**  
6 oz- 385 kcal

### Abendessen

490 kcal, 58g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**In der Pfanne gebratener Tilapia**  
10 oz- 372 kcal



**Geröstete Tomaten**  
2 Tomate(n)- 119 kcal

---

Day 5 1571 kcal ● 134g Protein (34%) ● 97g Fett (55%) ● 20g Kohlenhydrate (5%) ● 21g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

285 kcal, 20g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Southwest-Speck-Omelett  
287 kcal

### Snacks

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



Kürbiskerne  
183 kcal

### Mittagessen

600 kcal, 46g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Hähnchenschenkel mit Thymian & Limette  
368 kcal



Tomaten-Avocado-Salat  
235 kcal

### Abendessen

500 kcal, 59g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Brokkoli  
4 Tasse(n)- 116 kcal



Einfache Hähnchenschenkel  
9 oz- 383 kcal

---

Day 6 1537 kcal ● 139g Protein (36%) ● 98g Fett (57%) ● 12g Kohlenhydrate (3%) ● 14g Ballaststoffe (4%)

### Frühstück

285 kcal, 20g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Southwest-Speck-Omelett  
287 kcal

### Snacks

150 kcal, 17g Eiweiß, 0g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Schweineschwarten  
1 oz- 149 kcal

### Mittagessen

600 kcal, 43g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Brokkoli mit Butter  
1 Tasse- 134 kcal



Keto frittiertes Hähnchen (low carb)  
8 oz- 468 kcal

### Abendessen

500 kcal, 59g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Brokkoli  
4 Tasse(n)- 116 kcal



Einfache Hähnchenschenkel  
9 oz- 383 kcal

---

Day 7 1593 kcal ● 120g Protein (30%) ● 115g Fett (65%) ● 11g Kohlenhydrate (3%) ● 9g Ballaststoffe (2%)

## Frühstück

285 kcal, 20g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Southwest-Speck-Omelett  
287 kcal

## Snacks

150 kcal, 17g Eiweiß, 0g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Schweineschwarten  
1 oz- 149 kcal

## Mittagessen

600 kcal, 43g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Brokkoli mit Butter  
1 Tasse- 134 kcal



Keto frittiertes Hähnchen (low carb)  
8 oz- 468 kcal

## Abendessen

555 kcal, 41g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Tomaten-Avocado-Salat  
117 kcal



Hähnchenschenkel mit Zitrone & Oliven  
6 oz- 438 kcal



## Andere

- ☐ Schweineschwart  
4 oz (113g)
- ☐ Guacamole, abgepackt  
6 EL (93g)
- ☐ Ranch-Dressing-Mix  
1/8 Päckchen (ca. 28 g) (4g)
- ☐ Hähnchenschenkel, mit Haut  
1 lbs (454g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Salsa  
6 EL (108g)
- ☐ Frank's RedHot Sauce  
2 3/4 EL (mL)
- ☐ Hot Sauce  
1 EL (mL)
- ☐ Hühnerbrühe (servierbereit)  
1/8 Tasse(n) (mL)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Gemischte Nüsse  
6 EL (50g)
- ☐ Mandeln  
2 EL, ganz (18g)
- ☐ Walnüsse  
3 EL, ohne Schale (19g)
- ☐ Sonnenblumenkerne  
2 oz (57g)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen  
1/2 Tasse (59g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Knoblauch  
2 1/2 Zehe(n) (8g)
- ☐ Tomaten  
6 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (800g)
- ☐ Römersalat  
2 Blatt außen (56g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli  
14 1/3 Tasse (1304g)
- ☐ Zwiebel  
1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (53g)
- ☐ Paprika  
3 EL, gewürfelt (28g)

## Milch- und Eierprodukte

## Gewürze und Kräuter

- ☐ frischer Estragon  
1 3/4 TL, gehackt (1g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
4 g (4g)
- ☐ Salz  
10 1/4 g (10g)
- ☐ Thymian, getrocknet  
1/4 g (0g)
- ☐ Knoblauchpulver  
3 Prise (1g)
- ☐ Cajun-Gewürz  
1/4 EL (1g)
- ☐ Rosmarin, getrocknet  
3 Prise (0g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Tilapia, roh  
2 lbs (952g)

## Fette und Öle

- ☐ Öl  
2 1/4 oz (mL)
- ☐ Olivenöl  
2 1/3 oz (mL)
- ☐ Caesar-Dressing  
1 1/2 EL (22g)

## Schweinefleischprodukte

- ☐ Bacon  
10 Scheibe(n) (100g)
- ☐ Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh  
1 Kotelett (185g)

## Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
14 1/4 oz (397g)
- ☐ Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh  
3/4 lbs (340g)
- ☐ Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut  
26 oz (737g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados  
1 Avocado(s) (218g)

☐ **Butter**  
1/4 Tasse (60g)

☐ **Ei(er)**  
14 groß (700g)

☐ **Cheddar**  
3/4 Tasse, gerieben (85g)

☐ **Parmesan**  
1 1/2 EL (8g)

☐ **Limettensaft**  
2 1/2 EL (mL)

☐ **grüne Oliven**  
1/4 kleine Dose (ca. 57 g) (16g)

☐ **Zitrone**  
1/4 groß (21g)

---

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Speck-Omelett

280 kcal ● 20g Protein ● 22g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Bacon, gekocht und gehackt**

2 Scheibe(n) (20g)

#### **Olivenöl**

1 TL (mL)

#### **Ei(er)**

2 groß (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Bacon, gekocht und gehackt**

4 Scheibe(n) (40g)

#### **Olivenöl**

2 TL (mL)

#### **Ei(er)**

4 groß (200g)

1. Eier mit etwas Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel verquirlen, bis sie gut verbunden sind.
2. Öl in einer 15–20 cm Antihalt-Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen, bis es heiß ist. Die Pfanne kippen, um den Boden zu bedecken.
3. Eimischung einfüllen.
4. Gegarte Teile vorsichtig vom Rand zur Mitte schieben, damit ungegarte Eier an die heiße Pfannenoberfläche gelangen.
5. Weiter garen, dabei die Pfanne kippen und die gegarten Teile bei Bedarf vorsichtig bewegen.
6. Nach ein paar Minuten den gehackten Speck auf eine Hälfte des Omeletts geben.
7. Weitergaren, bis kein flüssiges Ei mehr vorhanden ist. Omelett halbmondförmig zusammenklappen und auf einen Teller schieben.

## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Sonnenblumenkerne

180 kcal ● 9g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Sonnenblumenkerne**

1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Sonnenblumenkerne**

2 oz (57g)

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 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### Southwest-Speck-Omelett

287 kcal ● 20g Protein ● 22g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Bacon, gekocht und gehackt**  
2 Scheibe(n) (20g)  
**Ei(er)**  
2 groß (100g)  
**Zwiebel**  
1 EL, gehackt (10g)  
**Paprika**  
1 EL, gewürfelt (9g)  
**Olivenöl**  
1 TL (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Bacon, gekocht und gehackt**  
6 Scheibe(n) (60g)  
**Ei(er)**  
6 groß (300g)  
**Zwiebel**  
3 EL, gehackt (30g)  
**Paprika**  
3 EL, gewürfelt (28g)  
**Olivenöl**  
1 EL (mL)

1. Eier mit etwas Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel verquirlen, bis sie gut verbunden sind.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen, bis es heiß ist. Die Pfanne kippen, um den Boden zu bedecken.
3. Eimischung einfüllen.
4. Gegerate Teile vorsichtig vom Rand zur Mitte schieben, damit ungegarte Eier an die heiße Pfannenoberfläche gelangen.
5. Weiter garen, dabei die Pfanne kippen und die gegarten Teile bei Bedarf vorsichtig bewegen.
6. Nach ein paar Minuten Paprika, Zwiebel und Speck auf eine Hälfte des Omeletts geben.
7. Weitergaren, bis kein flüssiges Ei mehr vorhanden ist. Omelett halbmondförmig zusammenklappen und auf einen Teller schieben.



## Mittagessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 essen

### Käse- und Guacamole-Tacos

3 Taco(s) - 525 kcal ● 23g Protein ● 43g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 3 Taco(s)

#### **Guacamole, abgepackt**

6 EL (93g)

#### **Cheddar**

3/4 Tasse, gerieben (85g)

1. Eine kleine Antihalt-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und mit Antihaltsspray 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.

### 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 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

---

### Geröstete Tomaten

3 Tomate(n) - 179 kcal ● 2g Protein ● 14g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 3 Tomate(n)

#### **Tomaten**

3 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (273g)

#### **Öl**

1 EL (mL)

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.

---

### Ranch-Schweinekoteletts

1 Kotelett(s) - 345 kcal ● 40g Protein ● 20g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1 Kotelett(s)

#### **Ranch-Dressing-Mix**

1/8 Päckchen (ca. 28 g) (4g)

#### **Öl**

1/2 EL (mL)

#### **Schweinelendekoteletts, ohne Knochen, roh**

1 Kotelett (185g)

1. Ofen auf 400 F (200 C) vorheizen.
  2. Öl gleichmäßig über alle Schweinekoteletts verteilen.
  3. Ranch-Gewürzmischung über alle Seiten der Koteletts streuen und einreiben, bis sie vollständig bedeckt sind.
  4. Koteletts in eine Auflaufform legen und 10–15 Minuten garen oder bis das Schweinefleisch vollständig durchgegart ist.
  5. Servieren!
-

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 essen

---

### Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

3 Tasse(n) - 209 kcal ● 8g Protein ● 14g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 3 Tasse(n)

**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.

---

### Caesar-Hähnchenbrust

6 oz - 344 kcal ● 41g Protein ● 19g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 6 oz

**Parmesan**

1 1/2 EL (8g)

**Caesar-Dressing**

1 1/2 EL (22g)

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

6 oz (170g)

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.

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 4 essen

---

### Brokkoli mit Butter

1 1/3 Tasse - 178 kcal ● 4g Protein ● 15g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/3 Tasse

#### **Butter**

4 TL (19g)

#### **schwarzer Pfeffer**

2/3 Prise (0g)

#### **Gefrorener Brokkoli**

1 1/3 Tasse (121g)

#### **Salz**

2/3 Prise (0g)

1. Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Butter unterrühren, bis sie geschmolzen ist, und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

---

### Gebackene Hähnchenschenkel

6 oz - 385 kcal ● 38g Protein ● 26g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 6 oz

#### **Thymian, getrocknet**

1/2 Prise, gemahlen (0g)

#### **Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh**

6 oz (170g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
  2. Die Hähnchenschenkel auf einem Backblech oder in einer Auflaufform auslegen.
  3. Die Schenkel mit Thymian sowie etwas Salz und Pfeffer würzen.
  4. Im vorgeheizten Ofen 35–45 Minuten backen, oder bis die Kerntemperatur 165°F (75°C) erreicht. Für besonders knusprige Haut am Ende 2–3 Minuten unter den Grill legen. Servieren.
-

## Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 5 essen

### Hähnchenschenkel mit Thymian & Limette

368 kcal ● 43g Protein ● 21g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



#### Öl

1/2 EL (mL)

#### Limettensaft

1 EL (mL)

#### Thymian, getrocknet

2 Prise, Blätter (0g)

#### Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut

1/2 lb (227g)

1. Heize den Ofen auf 375°F (190°C) vor. Hinweis: Wenn du das Hähnchen marinierst (optional), kannst du mit dem Vorheizen warten.
2. Vermische in einer kleinen Schüssel Öl, Limettensaft, Thymian und etwas Salz und Pfeffer.
3. Lege das Hähnchen mit der glatten Seite nach unten in eine kleine Auflaufform. Löffle die Thymian-Limetten-Mischung gleichmäßig über das Hähnchen.
4. Optional: Decke die Form mit Frischhaltefolie ab und lasse das Hähnchen 1 Stunde bis über Nacht im Kühlschrank marinieren.
5. Entferne ggf. die Folie und backe das Hähnchen 30–40 Minuten oder bis es durchgegart ist.
6. Gib das Hähnchen auf einen Teller, löffle die Sauce darüber und serviere.

### Tomaten-Avocado-Salat

235 kcal ● 3g Protein ● 18g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe





**Tomaten, gewürfelt**  
1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)  
**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise, gemahlen (1g)  
**Salz**  
2 Prise (2g)  
**Knoblauchpulver**  
2 Prise (1g)  
**Olivenöl**  
1/4 EL (mL)  
**Avocados, gewürfelt**  
1/2 Avocado(s) (101g)  
**Limettensaft**  
1 EL (mL)  
**Zwiebel**  
1 EL, fein gehackt (15g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt servieren.

## Mittagessen 6 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Brokkoli mit Butter

1 Tasse - 134 kcal ● 3g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Butter**  
1 EL (14g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/2 Prise (0g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
1 Tasse (91g)  
**Salz**  
1/2 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Butter**  
2 EL (28g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise (0g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
2 Tasse (182g)  
**Salz**  
1 Prise (0g)

1. Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Butter unterrühren, bis sie geschmolzen ist, und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Keto frittiertes Hähnchen (low carb)

8 oz - 468 kcal ● 40g Protein ● 34g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Schweineschwarten, zerdrückt**  
1/4 oz (7g)  
**Hähnchenschenkel, mit Haut**  
1/2 lbs (227g)  
**Cajun-Gewürz**  
1/3 TL (1g)  
**Hot Sauce**  
1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

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.

### Snacks 1 [↗](#)

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

**Schweineschwarten**  
1 1/2 oz (43g)  
**Salsa**  
6 EL (108g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

#### Gemischte Nüsse

1/8 Tasse(n) - 109 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Gemischte Nüsse**  
2 EL (17g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Gemischte Nüsse**  
6 EL (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



---

## Snacks 2 [↗](#)

An 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 2 Mahlzeiten:

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

---

### Schweineschwarten

1 oz - 149 kcal ● 17g Protein ● 9g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Schweineschwarten**  
1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Schweineschwarten**  
2 oz (57g)

1. Guten Appetit.
-

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Tilapia mit Butter und Estragon

14 oz - 478 kcal ● 79g Protein ● 17g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 14 oz

#### **Knoblauch, fein gehackt**

1 3/4 Zehe (5g)

#### **Butter**

2 1/2 TL (12g)

#### **frischer Estragon**

1 3/4 TL, gehackt (1g)

#### **Tilapia, roh**

14 oz (392g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. In einer kleinen Schüssel die Butter für ein paar Sekunden in der Mikrowelle schmelzen. Knoblauch, Estragon und eine Prise Salz einrühren.
3. Die Tilapiafilets auf das vorbereitete Backblech legen und die buttrige Sauce gleichmäßig darüber verteilen.
4. 12–15 Minuten backen, oder bis der Tilapia undurchsichtig ist und sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt. Servieren.

### Geröstete Tomaten

1/2 Tomate(n) - 30 kcal ● 0g Protein ● 2g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tomate(n)

#### **Tomaten**

1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (46g)

#### **Öl**

1/2 TL (mL)

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.

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

### Buffalo-Hähnchen-Romaine-Wrap

2 Wrap - 439 kcal ● 54g Protein ● 21g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 2 Wrap

#### Tomaten, halbiert

2 2/3 EL Cherrytomaten (25g)

#### Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gewürfelt

1/2 lbs (227g)

#### Öl

1 TL (mL)

#### Römersalat

2 Blatt außen (56g)

#### Frank's RedHot Sauce

2 2/3 EL (mL)

#### schwarzer Pfeffer

1 1/3 Prise, gemahlen (0g)

#### Salz

1 1/3 Prise (1g)

#### Avocados, gehackt

1/3 Avocado(s) (67g)

1. (Hinweis: Frank's Original RedHot wird Paleo-Essern empfohlen, da es natürliche Zutaten verwendet. Jede scharfe Sauce funktioniert jedoch.)
2. Hähnchen würfeln und in einer Schüssel mit der scharfen Sauce, Salz und Pfeffer vermengen. Gut schwenken, damit alles bedeckt ist.
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
4. Hähnchen in die Pfanne geben und 7–10 Minuten braten, bis es durchgegart ist.
5. Wrap zusammenstellen: Ein Blatt Salat nehmen und mit Hähnchen, Tomaten und Avocado belegen.
6. Servieren.

### Walnüsse

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

Ergibt 1/6 Tasse(n)

#### Walnüsse

3 EL, ohne Schale (19g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### In der Pfanne gebratener Tilapia

10 oz - 372 kcal ● 56g Protein ● 16g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Tilapia, roh**

10 oz (280g)

#### **Salz**

1/2 TL (3g)

#### **schwarzer Pfeffer**

1/2 TL, gemahlen (1g)

#### **Olivenöl**

2 1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Tilapia, roh**

1 1/4 lbs (560g)

#### **Salz**

1 TL (5g)

#### **schwarzer Pfeffer**

1 TL, gemahlen (2g)

#### **Olivenöl**

5 TL (mL)

1. Tilapiafilets kalt abspülen und mit Papiertüchern trocken tupfen. Beide Seiten der Filets mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen; den Tilapia im heißen Öl braten, bis der Fisch sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt, etwa 4 Minuten pro Seite. Sofort servieren.

### Geröstete Tomaten

2 Tomate(n) - 119 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Tomaten**

2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (182g)

#### **Öl**

2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Tomaten**

4 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (364g)

#### **Öl**

4 TL (mL)

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.

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Brokkoli

4 Tasse(n) - 116 kcal ● 11g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Gefrorener Brokkoli

4 Tasse (364g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Gefrorener Brokkoli

8 Tasse (728g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

### Einfache Hähnchenschenkel

9 oz - 383 kcal ● 48g Protein ● 21g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Öl

1 TL (mL)

#### Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut

1/2 lbs (255g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Öl

3/4 EL (mL)

#### Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut

18 oz (510g)

1. Hähnchenschenkel mit Öl, Salz, Pfeffer und gewünschten Gewürzen einreiben.
2. Die Schenkel entweder in einer Pfanne oder Grillpfanne für 4–5 Minuten auf jeder Seite braten, bis sie innen nicht mehr rosa sind, oder den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen und etwa 20 Minuten backen, bis die Kerntemperatur 165°F (74°C) erreicht.
3. Servieren.



## Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

---

### Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



#### **Tomaten, gewürfelt**

1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (31g)

#### **schwarzer Pfeffer**

1 Prise, gemahlen (0g)

#### **Salz**

1 Prise (1g)

#### **Knoblauchpulver**

1 Prise (0g)

#### **Olivenöl**

3/8 TL (mL)

#### **Avocados, gewürfelt**

1/4 Avocado(s) (50g)

#### **Limettensaft**

1/2 EL (mL)

#### **Zwiebel**

1/2 EL, fein gehackt (8g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt servieren.

---

### Hähnchenschenkel mit Zitrone & Oliven

6 oz - 438 kcal ● 39g Protein ● 29g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 6 oz

**Knoblauch, fein gehackt**

3/4 Zehe(n) (2g)

**Hühnerbrühe (servierbereit)**

1/8 Tasse(n) (mL)

**grüne Oliven**

1/4 kleine Dose (ca. 57 g) (16g)

**Zitrone**

1/4 groß (21g)

**Olivenöl**

3/8 TL (mL)

**Rosmarin, getrocknet**

3 Prise (0g)

**schwarzer Pfeffer**

2 Prise, gemahlen (1g)

**Salz**

1 Prise (1g)

**Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh**

1 Keule (je ca. 170 g) (170g)

1. Die Hähnchenschenkel mit Papiertüchern trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Hautseite nach oben in eine Auflaufform legen.  
Mit Knoblauch und Rosmarin bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Die Gewürze rundherum einreiben. Zitronenspalten dazwischen legen. 15 Minuten marinieren lassen.  
Den Ofen auf 375 °F (190 °C) vorheizen.  
Die Form ohne Abdeckung in den Ofen geben und backen, bis die Haut leicht gebräunt ist, etwa 20 Minuten. Oliven über das Hähnchen streuen und Brühe dazugeben. Fest abdecken und 1 Stunde backen, bis das Fleisch sehr zart ist.  
Die Schenkel und Zitronenspalten herausnehmen und auf einer Platte anrichten.  
Die Bratflüssigkeit in einen Topf geben und schnell das Fett von der Oberfläche abschöpfen. Bei starker Hitze kräftig reduzieren, bis sie auf die Hälfte eingekocht ist. Die Säfte über das Hähnchen geben und servieren.