

Meal Plan - 20 g Kohlenhydrate 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 1536 kcal ● 68g Protein (18%) ● 129g Fett (76%) ● 15g Kohlenhydrate (4%) ● 11g Ballaststoffe (3%)

Frühstück

255 kcal, 19g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Käse

1 oz- 114 kcal



Gekochte Eier

2 Ei(s)- 139 kcal

Snacks

145 kcal, 3g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Dunkle Schokolade

1 Quadrat(e)- 60 kcal



Walnüsse

1/8 Tasse(n)- 87 kcal

Mittagessen

570 kcal, 17g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



Käse- und Guacamole-Tacos

2 Taco(s)- 350 kcal



Macadamianüsse

218 kcal

Abendessen

570 kcal, 29g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



Bacon & Ziegenkäse-Salat

568 kcal

Day 2 1473 kcal ● 109g Protein (30%) ● 104g Fett (63%) ● 15g Kohlenhydrate (4%) ● 11g Ballaststoffe (3%)

Frühstück

255 kcal, 19g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Käse

1 oz- 114 kcal



Gekochte Eier

2 Ei(s)- 139 kcal

Snacks

145 kcal, 3g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Dunkle Schokolade

1 Quadrat(e)- 60 kcal



Walnüsse

1/8 Tasse(n)- 87 kcal

Mittagessen

570 kcal, 17g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



Käse- und Guacamole-Tacos

2 Taco(s)- 350 kcal



Macadamianüsse

218 kcal

Abendessen

505 kcal, 70g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

82 kcal



Einfache Hähnchenbrust

10 2/3 oz- 423 kcal

Day 3 1429 kcal ● 150g Protein (42%) ● 82g Fett (52%) ● 17g Kohlenhydrate (5%) ● 7g Ballaststoffe (2%)

Frühstück

255 kcal, 19g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Käse

1 oz- 114 kcal



Gekochte Eier

2 Ei(s)- 139 kcal

Snacks

170 kcal, 16g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Sonnenblumenkerne

90 kcal



Zuckerarmes griechisches Joghurt

1 Behälter(s)- 78 kcal

Mittagessen

505 kcal, 45g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Kirschtomaten

12 Kirschtomaten- 42 kcal



Zuckerfreie BBQ-Hähnchenflügel

12 Unze(n)- 461 kcal

Abendessen

505 kcal, 70g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

82 kcal



Einfache Hähnchenbrust

10 2/3 oz- 423 kcal

Day 4 1504 kcal ● 127g Protein (34%) ● 100g Fett (60%) ● 17g Kohlenhydrate (4%) ● 7g Ballaststoffe (2%)

Frühstück

225 kcal, 13g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Räucherlachs & Feta Salat-Wraps

2 Salatwrap(s)- 112 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal

Snacks

170 kcal, 16g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Sonnenblumenkerne

90 kcal



Zuckerarmes griechisches Joghurt

1 Behälter(s)- 78 kcal

Mittagessen

505 kcal, 45g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Kirschtomaten

12 Kirschtomaten- 42 kcal



Zuckerfreie BBQ-Hähnchenflügel

12 Unze(n)- 461 kcal

Abendessen

605 kcal, 53g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Geröstete Tomaten

1 Tomate(n)- 60 kcal



Slow-Cooker-Carnitas

10 2/3 oz- 547 kcal

Day 5 1429 kcal ● 138g Protein (39%) ● 86g Fett (54%) ● 18g Kohlenhydrate (5%) ● 8g Ballaststoffe (2%)

Frühstück

225 kcal, 13g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Räucherlachs & Feta Salat-Wraps
2 Salatwrap(s)- 112 kcal



Geröstete Erdnüsse
1/8 Tasse(n)- 115 kcal

Snacks

170 kcal, 16g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Sonnenblumenkerne
90 kcal



Zuckerarmes griechisches Joghurt
1 Behälter(s)- 78 kcal

Mittagessen

490 kcal, 41g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Zuckerschoten mit Butter
107 kcal



Gebackene Hähnchenschenkel
6 oz- 385 kcal

Abendessen

540 kcal, 67g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Blumenkohlreis mit Speck
1 1/2 Tasse- 245 kcal



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer
8 oz- 296 kcal

Day 6 1539 kcal ● 144g Protein (37%) ● 97g Fett (57%) ● 16g Kohlenhydrate (4%) ● 7g Ballaststoffe (2%)

Frühstück

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



Einfache Spiegeleier
1 Ei- 80 kcal



Bacon
4 Scheibe(n)- 202 kcal

Snacks

225 kcal, 15g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Schweineschwarten mit Salsa
116 kcal



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

Mittagessen

490 kcal, 41g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Zuckerschoten mit Butter
107 kcal



Gebackene Hähnchenschenkel
6 oz- 385 kcal

Abendessen

540 kcal, 67g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Blumenkohlreis mit Speck
1 1/2 Tasse- 245 kcal



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer
8 oz- 296 kcal

Day 7 1455 kcal ● 140g Protein (38%) ● 92g Fett (57%) ● 13g Kohlenhydrate (4%) ● 5g Ballaststoffe (1%)

Frühstück

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



Einfache Spiegeleier

1 Ei- 80 kcal



Bacon

4 Scheibe(n)- 202 kcal

Snacks

225 kcal, 15g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Schweineschwartens mit Salsa

116 kcal



Gemischte Nüsse

1/8 Tasse(n)- 109 kcal

Mittagessen

435 kcal, 45g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Geröstete Tomaten

1 Tomate(n)- 60 kcal



Einfacher Puten-Burger

2 Burger- 375 kcal

Abendessen

515 kcal, 59g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Gemischtes Gemüse

1/4 Tasse(n)- 24 kcal



Hähnchenschenkel mit Thymian & Limette

490 kcal

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sonnenblumenkerne
2 oz (53g)
- ☐ Macadamianüsse, geschält, geröstet
2 oz (57g)
- ☐ Walnüsse
4 EL, ohne Schale (25g)
- ☐ Gemischte Nüsse
4 EL (34g)

Schweinefleischprodukte

- ☐ Bacon
10 1/2 Scheibe(n) (105g)
- ☐ Schweineschulter
2/3 lbs (302g)
- ☐ Speck, roh
3 Scheibe(n) (85g)

Fette und Öle

- ☐ Olivenöl
1 oz (mL)
- ☐ Öl
1 1/2 oz (mL)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ziegenkäse
2 1/2 oz (71g)
- ☐ Cheddar
1 Tasse, gerieben (113g)
- ☐ Käse
3 oz (85g)
- ☐ Ei(er)
8 groß (400g)
- ☐ Feta
4 EL (38g)
- ☐ Butter
4 TL (18g)

Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate
2 1/2 Tasse (75g)
- ☐ Guacamole, abgepackt
1/2 Tasse (124g)
- ☐ Zuckerfreie Barbecue-Sauce
3 EL (45g)

Süßwaren

- ☐ Zartbitterschokolade, 70–85 %
2 Quadrat(e) (20g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Gefrorene Zuckerschoten
2 2/3 Tasse (384g)
- ☐ Tomaten
5 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (590g)
- ☐ Römersalat
4 Blatt innen (24g)
- ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse
4 EL (34g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
2 Prise (1g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
2 Prise (0g)
- ☐ Zitronenpfeffer
1 EL (7g)
- ☐ Thymian, getrocknet
1/2 g (1g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
2 1/3 lbs (1045g)
- ☐ Hähnchenflügel, mit Haut, roh
1 1/2 lbs (681g)
- ☐ Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
3/4 lbs (340g)
- ☐ Hühnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut
2/3 lb (302g)
- ☐ Hackfleisch (Pute), roh
1/2 lbs (227g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ geräucherter Lachs
2 oz (57g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ geröstete Erdnüsse
4 EL (37g)

- ☐ Griechischer Joghurt mit reduziertem Zuckergehalt, aromatisiert
3 Behälter (450g)
 - ☐ Gefrorener Blumenkohl
3 Tasse (340g)
 - ☐ Schweineschwarten
1 1/3 oz (38g)
-

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Salsa
1/3 Tasse (96g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Limettensaft
4 TL (mL)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Käse

1 oz - 114 kcal ● 7g Protein ● 9g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Käse

1 oz (28g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Käse

3 oz (85g)

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 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.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Räucherlachs & Feta Salat-Wraps

2 Salatwrap(s) - 112 kcal ● 9g Protein ● 8g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Römersalat

2 Blatt innen (12g)

Feta

2 EL (19g)

geräucherter Lachs

1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Römersalat

4 Blatt innen (24g)

Feta

4 EL (38g)

geräucherter Lachs

2 oz (57g)

1. Auf jedes Salatblatt etwas Räucherlachs und Feta legen. Mit einer Prise Salz/Pfeffer würzen. Servieren.

Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n) - 115 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

geröstete Erdnüsse

2 EL (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse

4 EL (37g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfache Spiegeleier

1 Ei - 80 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl
1/4 TL (mL)
Ei(er)
1 groß (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1/2 TL (mL)
Ei(er)
2 groß (100g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen.
2. Eier in die Pfanne aufschlagen und braten, bis das Eiweiß nicht mehr flüssig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

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 2 Mahlzeiten:

Bacon
8 Scheibe(n) (80g)

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.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Käse- und Guacamole-Tacos

2 Taco(s) - 350 kcal ● 15g Protein ● 29g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Guacamole, abgepackt

4 EL (62g)

Cheddar

1/2 Tasse, gerieben (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Guacamole, abgepackt

1/2 Tasse (124g)

Cheddar

1 Tasse, gerieben (113g)

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.

Macadamianüsse

218 kcal ● 2g Protein ● 22g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Macadamianüsse, geschält, geröstet

1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Macadamianüsse, geschält, geröstet

2 oz (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Kirschtomaten

12 Kirschtomaten - 42 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten

12 Kirschtomaten (204g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten

24 Kirschtomaten (408g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

Zuckerfreie BBQ-Hähnchenflügel

12 Unze(n) - 461 kcal ● 43g Protein ● 32g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Hähnchenflügel, mit Haut, roh

3/4 lbs (341g)

Zuckerfreie Barbecue-Sauce

1 1/2 EL (23g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenflügel, mit Haut, roh

1 1/2 lbs (681g)

Zuckerfreie Barbecue-Sauce

3 EL (45g)

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.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Zuckerschoten mit Butter

107 kcal ● 3g Protein ● 8g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gefrorene Zuckerschoten

2/3 Tasse (96g)

Butter

2 TL (9g)

Salz

1/2 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene Zuckerschoten

1 1/3 Tasse (192g)

Butter

4 TL (18g)

Salz

1 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

1. Zuckerschoten nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Mit Butter beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Gebackene Hähnchenschenkel

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Thymian, getrocknet

1/2 Prise, gemahlen (0g)

Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh

6 oz (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Thymian, getrocknet

1 Prise, gemahlen (0g)

Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh

3/4 lbs (340g)

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 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

Geröstete Tomaten

1 Tomate(n) - 60 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tomate(n)

Tomaten

1 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (91g)

Öl

1 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.

Einfacher Puten-Burger

2 Burger - 375 kcal ● 45g Protein ● 22g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 2 Burger

Öl

1 TL (mL)

Hackfleisch (Pute), roh

1/2 lbs (227g)

1. In einer Schüssel das Putenhack mit etwas Salz, Pfeffer und weiteren gewünschten Gewürzen würzen und zu Burgern formen.
 2. Öl in einer heißen Pfanne oder auf dem Grill erhitzen. Burger hinzufügen und etwa 3–4 Minuten pro Seite braten, bis sie innen nicht mehr rosa sind. Servieren.
-

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Dunkle Schokolade

1 Quadrat(e) - 60 kcal ● 1g Protein ● 4g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zartbitterschokolade, 70–85 %
1 Quadrat(e) (10g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zartbitterschokolade, 70–85 %
2 Quadrat(e) (20g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Walnüsse

1/8 Tasse(n) - 87 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Walnüsse
2 EL, ohne Schale (13g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse
4 EL, ohne Schale (25g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, 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 3 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne
1 1/2 oz (43g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Zuckerarmes griechisches Joghurt

1 Behälter(s) - 78 kcal ● 12g Protein ● 2g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

**Griechischer Joghurt mit
reduziertem Zuckergehalt,
aromatisiert**
1 Behälter (150g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Griechischer Joghurt mit
reduziertem Zuckergehalt,
aromatisiert**
3 Behälter (450g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Schweineschwarten mit Salsa

116 kcal ● 12g Protein ● 6g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Schweineschwarten
2/3 oz (19g)
Salsa
2 2/3 EL (48g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Schweineschwarten
1 1/3 oz (38g)
Salsa
1/3 Tasse (96g)

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 2 Mahlzeiten:

Gemischte Nüsse
4 EL (34g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Bacon & Ziegenkäse-Salat

568 kcal ● 29g Protein ● 48g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Sonnenblumenkerne

2 1/2 TL (10g)

Bacon

2 1/2 Scheibe(n) (25g)

Olivenöl

2 1/2 TL (mL)

Ziegenkäse

2 1/2 oz (71g)

Gemischte Blattsalate

2 1/2 Tasse (75g)

1. Bacon nach Packungsanweisung zubereiten und beiseitestellen.
2. In der Zwischenzeit Blattsalate, Sonnenblumenkerne, Ziegenkäse und Olivenöl vermengen.
3. Wenn der Bacon abgekühlt ist, darüber bröseln und servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

82 kcal ● 3g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Olivenöl

1 TL (mL)

Gefrorene Zuckerschoten

2/3 Tasse (96g)

Salz

1/2 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl

2 TL (mL)

Gefrorene Zuckerschoten

1 1/3 Tasse (192g)

Salz

1 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

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

Einfache Hähnchenbrust

10 2/3 oz - 423 kcal ● 67g Protein ● 17g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl

2 TL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

2/3 lbs (299g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

4 TL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 1/3 lbs (597g)

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.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Geröstete Tomaten

1 Tomate(n) - 60 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tomate(n)

Tomaten

1 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (91g)

Öl

1 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.

Slow-Cooker-Carnitas

10 2/3 oz - 547 kcal ● 53g Protein ● 37g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 10 2/3 oz

Schweineschulter 2/3 lbs (302g)

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.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Blumenkohlreis mit Speck

1 1/2 Tasse - 245 kcal ● 16g Protein ● 17g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gefrorener Blumenkohl
1 1/2 Tasse (170g)
Speck, roh
1 1/2 Scheibe(n) (43g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorener Blumenkohl
3 Tasse (340g)
Speck, roh
3 Scheibe(n) (85g)

1. Gefrorenen Blumenkohlreis und Speck nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Sobald beides fertig ist, Speck klein schneiden und zusammen mit eventuell ausgetretenem Speckfett unter den Blumenkohlreis mischen.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

8 oz - 296 kcal ● 51g Protein ● 9g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zitronenpfeffer

1/2 EL (3g)

Olivenöl

1/4 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (224g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zitronenpfeffer

1 EL (7g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 lbs (448g)

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.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Gemischtes Gemüse

1/4 Tasse(n) - 24 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/4 Tasse(n)

gemischtes Tiefkühlgemüse

4 EL (34g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Hähnchenschenkel mit Thymian & Limette

490 kcal ● 58g Protein ● 28g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

**Öl**

2 TL (mL)

Limettensaft

4 TL (mL)

Thymian, getrocknet

1/3 TL, Blätter (0g)

Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut

2/3 lb (302g)

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.
-