

Meal Plan - 95 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 1495 kcal ● 94g Protein (25%) ● 76g Fett (46%) ● 81g Kohlenhydrate (22%) ● 28g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

305 kcal, 18g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Erdbeer-Bananen-Protein-Smoothie
1/2 Smoothie(s)- 194 kcal



Geröstete Mandeln
1/8 Tasse(n)- 111 kcal

Snacks

180 kcal, 9g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Toast mit Butter
1/2 Scheibe(n)- 57 kcal



Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal



Klementine
1 Klementine(n)- 39 kcal

Mittagessen

520 kcal, 31g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
151 kcal



Avocado-Thunfisch-Sandwich
1 Sandwich(es)- 370 kcal

Abendessen

490 kcal, 35g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Avocado-Thunfischsalat
327 kcal



Gemischte Nüsse
1/6 Tasse(n)- 163 kcal

Day 2 1535 kcal ● 96g Protein (25%) ● 84g Fett (49%) ● 77g Kohlenhydrate (20%) ● 23g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

305 kcal, 18g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Erdbeer-Bananen-Protein-Smoothie
1/2 Smoothie(s)- 194 kcal



Geröstete Mandeln
1/8 Tasse(n)- 111 kcal

Snacks

180 kcal, 9g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Toast mit Butter
1/2 Scheibe(n)- 57 kcal



Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal



Klementine
1 Klementine(n)- 39 kcal

Mittagessen

560 kcal, 33g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Banane
1 Banane(n)- 117 kcal



Philly-Cheesesteak-Salat-Wrap
2 Salat-Wrap(s)- 445 kcal

Abendessen

490 kcal, 35g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Avocado-Thunfischsalat
327 kcal



Gemischte Nüsse
1/6 Tasse(n)- 163 kcal

Day 3 1570 kcal ● 105g Protein (27%) ● 79g Fett (45%) ● 84g Kohlenhydrate (21%) ● 26g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

305 kcal, 18g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Erdbeer-Bananen-Protein-Smoothie
1/2 Smoothie(s)- 194 kcal



Geröstete Mandeln
1/8 Tasse(n)- 111 kcal

Snacks

180 kcal, 9g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Toast mit Butter
1/2 Scheibe(n)- 57 kcal



Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal



Klementine
1 Klementine(n)- 39 kcal

Mittagessen

560 kcal, 33g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Banane
1 Banane(n)- 117 kcal



Philly-Cheesesteak-Salat-Wrap
2 Salat-Wrap(s)- 445 kcal

Abendessen

525 kcal, 45g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
76 kcal



Paprikastreifen mit Guacamole (Keto)
150 kcal



Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven
6 oz- 300 kcal

Day 4 1463 kcal ● 121g Protein (33%) ● 78g Fett (48%) ● 40g Kohlenhydrate (11%) ● 30g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

240 kcal, 9g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Gekochtes Ei und Avocado-Schüssel
160 kcal



Klementine
2 Klementine(n)- 78 kcal

Snacks

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



Kürbiskerne
183 kcal

Mittagessen

515 kcal, 59g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Knoblauch-Collard Greens
199 kcal



Einfache Hähnchenbrust
8 oz- 317 kcal

Abendessen

525 kcal, 45g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
76 kcal



Paprikastreifen mit Guacamole (Keto)
150 kcal



Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven
6 oz- 300 kcal

Day 5 1442 kcal ● 143g Protein (40%) ● 70g Fett (44%) ● 37g Kohlenhydrate (10%) ● 23g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

240 kcal, 9g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Gekochtes Ei und Avocado-Schüssel
160 kcal



Klementine
2 Klementine(n)- 78 kcal

Snacks

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



Kürbiskerne
183 kcal

Mittagessen

515 kcal, 59g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Knoblauch-Collard Greens
199 kcal



Einfache Hähnchenbrust
8 oz- 317 kcal

Abendessen

505 kcal, 66g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
151 kcal



Mariniertes Hähnchenbrustfilet
10 oz- 353 kcal

Day 6 1503 kcal ● 129g Protein (34%) ● 85g Fett (51%) ● 39g Kohlenhydrate (10%) ● 16g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

325 kcal, 18g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Gemüse-Omelett im Einmachglas
1 Glas(se)- 155 kcal



Avocado-Toast
1 Scheibe(n)- 168 kcal

Snacks

130 kcal, 5g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Sonnenblumenkerne
90 kcal



Klementine
1 Klementine(n)- 39 kcal

Mittagessen

545 kcal, 40g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Knoblauch-Collard Greens
80 kcal



Buffalo-Drumsticks
8 oz- 467 kcal

Abendessen

505 kcal, 66g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
151 kcal



Mariniertes Hähnchenbrustfilet
10 oz- 353 kcal

Day 7 1510 kcal ● 78g Protein (21%) ● 105g Fett (63%) ● 46g Kohlenhydrate (12%) ● 18g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

325 kcal, 18g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



[Gemüse-Omelett im Einmachglas](#)

1 Glas(se)- 155 kcal



[Avocado-Toast](#)

1 Scheibe(n)- 168 kcal

Snacks

130 kcal, 5g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



[Sonnenblumenkerne](#)

90 kcal



[Klementine](#)

1 Klementine(n)- 39 kcal

Mittagessen

545 kcal, 40g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



[Knoblauch-Collard Greens](#)

80 kcal



[Buffalo-Drumsticks](#)

8 oz- 467 kcal

Abendessen

510 kcal, 15g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



[Wurst-&-Apfel-Füllung \(Stuffing\)](#)

375 kcal



[Einfacher gemischter Blattsalat](#)

136 kcal

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Zwiebel
1 3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (190g)
- ☐ Tomaten
4 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (570g)
- ☐ Paprika
3 groß (469g)
- ☐ Römervalat
4 Blatt innen (24g)
- ☐ Knoblauch
5 1/4 Zehe(n) (16g)
- ☐ Grünkohl (Collard Greens)
1 3/4 lbs (794g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch
2 Dose (344g)

Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate
16 1/2 Tasse (495g)
- ☐ Eiswürfel
1 1/2 Tasse(n) (210g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung
4 Prise (2g)
- ☐ Guacamole, abgepackt
1/2 Tasse (124g)
- ☐ Hähnchenschenkel, mit Haut
1 lbs (454g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ schwarzer Pfeffer
1 g (1g)
- ☐ Salz
1/4 oz (8g)
- ☐ frischer Basilikum
12 Blätter (6g)
- ☐ Chilipulver
2 TL (5g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Limettensaft
2 TL (mL)
- ☐ Avocados
2 Avocado(s) (402g)
- ☐ Banane
3 1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (413g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Gemischte Nüsse
6 EL (50g)
- ☐ Mandeln
2 1/2 oz (72g)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1/2 Tasse (59g)
- ☐ Sonnenblumenkerne
1 oz (28g)
- ☐ Pekannüsse
1 EL, gehackt (6g)

Fette und Öle

- ☐ Salatdressing
1 Tasse (mL)
- ☐ Öl
2 1/4 oz (mL)
- ☐ Olivenöl
2 TL (mL)
- ☐ Marinade
10 EL (mL)

Backwaren

- ☐ Brot
5 1/2 Scheibe (176g)
- ☐ Maisbrotfüllung, gewürzt
1 oz (28g)

Getränke

- ☐ Proteinpulver
1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)
- ☐ Wasser
3 EL (mL)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Butter
1/2 EL (7g)
- ☐ Käsestange
3 Stange (84g)
- ☐ Provolone
2 Scheibe(n) (56g)
- ☐ Ei(er)
6 groß (300g)

Rindfleischprodukte

- ☐ gefrorene Erdbeeren
2 1/4 Tasse, unaufgetaut (335g)
- ☐ Klementinen
9 Frucht (666g)
- ☐ grüne Oliven
12 groß (53g)
- ☐ Äpfel
1/6 mittel (Durchm. 3") (30g)

- ☐ Sirloin-Steak, roh
1/2 lbs (227g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
3 lbs (1348g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Frank's RedHot Sauce
2 3/4 EL (mL)
- ☐ Hühnerbrühe (servierbereit)
1/4 Tasse(n) (mL)

Würste und Aufschnitt

- ☐ Schweinewurst, roh
2 3/4 oz (76g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Erdbeer-Bananen-Protein-Smoothie

1/2 Smoothie(s) - 194 kcal ● 15g Protein ● 4g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Banane, gefroren, geschält und in Scheiben geschnitten

1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)
(59g)

Proteinpulver

1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

Wasser

1 EL (mL)

Mandeln

5 Mandel (6g)

gefrorene Erdbeeren

3/4 Tasse, unaufgetaut (112g)

Eiswürfel

1/2 Tasse(n) (70g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Banane, gefroren, geschält und in Scheiben geschnitten

1 1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)
(177g)

Proteinpulver

1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)

Wasser

3 EL (mL)

Mandeln

15 Mandel (18g)

gefrorene Erdbeeren

2 1/4 Tasse, unaufgetaut (335g)

Eiswürfel

1 1/2 Tasse(n) (210g)

1. Banane, Erdbeeren, Mandeln und Wasser in einen Mixer geben. Mixen, dann Eiswürfel hinzufügen und pürieren, bis es glatt ist. Proteinpulver hinzufügen und etwa 30 Sekunden weitermixen, bis alles gleichmäßig vermischt ist.

Geröstete Mandeln

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Mandeln

2 EL, ganz (18g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Mandeln

6 EL, ganz (54g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Gekochtes Ei und Avocado-Schüssel

160 kcal ● 7g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Avocados, gehackt

1/4 Avocado(s) (50g)

Salz

1/2 Prise (0g)

Ei(er)

1 groß (50g)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise (0g)

Paprika

1/2 EL, gewürfelt (5g)

Zwiebel

1/2 EL, gehackt (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados, gehackt

1/2 Avocado(s) (101g)

Salz

1 Prise (0g)

Ei(er)

2 groß (100g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Paprika

1 EL, gewürfelt (9g)

Zwiebel

1 EL, gehackt (10g)

1. Die Eier in einen kleinen Topf legen und mit Wasser bedecken.\r\nWasser zum Kochen bringen. Sobald es kocht, den Topf abdecken und die Hitze ausschalten. Die Eier 8–10 Minuten ruhen lassen.\r\nWährend die Eier kochen, Paprika, Zwiebel und Avocado schneiden.\r\nDie Eier für ein paar Minuten in ein Eisbad geben.\r\nDie Eier schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.\r\nEier mit allen anderen Zutaten kombinieren und umrühren.\r\nServieren.

Klementine

2 Klementine(n) - 78 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Klementinen

2 Frucht (148g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Klementinen

4 Frucht (296g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Gemüse-Omelett im Einmachglas

1 Glas(se) - 155 kcal ● 13g Protein ● 10g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zwiebel, gewürfelt

1/4 klein (18g)

Paprika, gehackt

1/2 klein (37g)

Ei(er)

2 groß (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel, gewürfelt

1/2 klein (35g)

Paprika, gehackt

1 klein (74g)

Ei(er)

4 groß (200g)

1. Fülle ein 16 oz Einmachglas ein und gib Paprika, Zwiebel und Eier hinein. (Wenn du mehrere Gläser vorbereitest, verteile die Zutaten gleichmäßig auf die Gläser)
2. Verschließe den Deckel und schüttle, bis alles gut vermischt ist.
3. Deckel entfernen und im Mikrowellenherd bei niedriger Leistung 4 Minuten garen, dabei genau beobachten, da Eier beim Garen aufgehen.
4. Entnehmen, mit Salz/Pfeffer nach Geschmack würzen und servieren.
5. Meal-Prep-Hinweis: Du kannst das Gemüse vorbereiten und in die Einmachgläser geben zusammen mit 2 gespülten, unaufgebrochenen Eiern pro Glas. Deckel aufsetzen und im Kühlschrank lagern. Beim Servieren Eier aufschlagen und ab Schritt zwei fortfahren.

Avocado-Toast

1 Scheibe(n) - 168 kcal ● 5g Protein ● 9g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Avocados, reif, in Scheiben geschnitten

1/4 Avocado(s) (50g)

Brot

1 Scheibe (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados, reif, in Scheiben geschnitten

1/2 Avocado(s) (101g)

Brot

2 Scheibe (64g)

1. Brot toasten.
2. Mit reifer Avocado belegen und mit einer Gabel zerdrücken.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

151 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Salatdressing

3 EL (mL)

Tomaten

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

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

Avocado-Thunfisch-Sandwich

1 Sandwich(es) - 370 kcal ● 28g Protein ● 14g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sandwich(es)

Zwiebel, fein gehackt

1/8 klein (9g)

Dosen-Thunfisch, abgetropft

1/2 Dose (86g)

Brot

2 Scheibe (64g)

Avocados

1/4 Avocado(s) (50g)

Limettensaft

1/2 TL (mL)

Salz

1/2 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise (0g)

1. In einer kleinen Schüssel den abgetropften Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermengen.
2. Die Mischung zwischen zwei Brotscheiben geben und servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Banane

1 Banane(n) - 117 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Banane

1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Banane

2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (236g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Philly-Cheesesteak-Salat-Wrap

2 Salat-Wrap(s) - 445 kcal ● 32g Protein ● 31g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zwiebel, in Scheiben geschnitten

1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)

Paprika, in Streifen geschnitten

1 klein (74g)

Sirloin-Steak, roh, in Streifen geschnitten

4 oz (113g)

Öl

2 TL (mL)

Italienische Gewürzmischung

2 Prise (1g)

Provolone

1 Scheibe(n) (28g)

Römersalat

2 Blatt innen (12g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel, in Scheiben geschnitten

1 mittel (≈6,4 cm Ø) (110g)

Paprika, in Streifen geschnitten

2 klein (148g)

Sirloin-Steak, roh, in Streifen geschnitten

1/2 lbs (227g)

Öl

4 TL (mL)

Italienische Gewürzmischung

4 Prise (2g)

Provolone

2 Scheibe(n) (56g)

Römersalat

4 Blatt innen (24g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Das Rindfleisch hinzufügen und 5–10 Minuten braten, bis es gebräunt und durchgegart ist. Das Rindfleisch aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
2. Zwiebeln und Paprika in die Pfanne geben und in den verbleibenden Fleischsäften braten, bis das Gemüse weich ist, etwa 10 Minuten.
3. Übrige Flüssigkeit abgießen und das Rindfleisch zurück in die Pfanne geben. Den Käse hinzufügen und umrühren, bis er vollständig geschmolzen ist. Mit italienischen Kräutern und Salz/Pfeffer abschmecken.
4. Die Rindfleischmischung in Salatblätter geben und servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Knoblauch-Collard Greens

199 kcal ● 9g Protein ● 11g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe(n) (6g)

Salz

1 1/4 Prise (1g)

Öl

2 TL (mL)

Grünkohl (Collard Greens)

10 oz (284g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, fein gehackt

3 3/4 Zehe(n) (11g)

Salz

1/3 TL (2g)

Öl

1 1/4 EL (mL)

Grünkohl (Collard Greens)

1 1/4 lbs (567g)

1. Die Collards abspülen, trocken tupfen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken.
2. Das Öl Ihrer Wahl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Sobald das Öl warm ist (etwa 1 Minute), den Knoblauch hinzufügen und etwa 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
3. Die Collards zugeben und 4–6 Minuten unter häufigem Rühren weich dünsten, bis sie hellgrün und zart sind (nicht zu dunkel werden lassen, da dies den Geschmack beeinträchtigt).
4. Mit Salz abschmecken und servieren.

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.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Knoblauch-Collard Greens

80 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, fein gehackt
3/4 Zehe(n) (2g)
Salz
1/2 Prise (0g)
Öl
1/4 EL (mL)
Grünkohl (Collard Greens)
4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, fein gehackt
1 1/2 Zehe(n) (5g)
Salz
1 Prise (1g)
Öl
1/2 EL (mL)
Grünkohl (Collard Greens)
1/2 lbs (227g)

1. Die Collards abspülen, trocken tupfen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken.
2. Das Öl Ihrer Wahl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Sobald das Öl warm ist (etwa 1 Minute), den Knoblauch hinzufügen und etwa 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
3. Die Collards zugeben und 4–6 Minuten unter häufigem Rühren weich dünsten, bis sie hellgrün und zart sind (nicht zu dunkel werden lassen, da dies den Geschmack beeinträchtigt).
4. Mit Salz abschmecken und servieren.

Buffalo-Drumsticks

8 oz - 467 kcal ● 36g Protein ● 36g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Hähnchenschenkel, mit Haut

1/2 lbs (227g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 Prise (1g)

Öl

1/4 EL (mL)

Frank's RedHot Sauce

4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenschenkel, mit Haut

1 lbs (454g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Salz

2 Prise (2g)

Öl

1/2 EL (mL)

Frank's RedHot Sauce

2 2/3 EL (mL)

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.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Toast mit Butter

1/2 Scheibe(n) - 57 kcal ● 2g Protein ● 2g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Butter

4 Prise (2g)

Brot

1/2 Scheibe (16g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Butter

1/2 EL (7g)

Brot

1 1/2 Scheibe (48g)

1. Das Brot nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.
2. Die Butter auf das Brot streichen.

Käse-Stick

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Käsestange
1 Stange (28g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Käsestange
3 Stange (84g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Klementine

1 Klementine(n) - 39 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Klementinen
1 Frucht (74g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Klementinen
3 Frucht (222g)

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

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.

Klementine

1 Klementine(n) - 39 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Klementinen
1 Frucht (74g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Klementinen
2 Frucht (148g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Avocado-Thunfischsalat

327 kcal ● 30g Protein ● 18g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zwiebel, fein gehackt

1/6 klein (13g)

Tomaten

3 EL, gehackt (34g)

Dosen-Thunfisch

3/4 Dose (129g)

Gemischte Blattsalate

3/4 Tasse (23g)

schwarzer Pfeffer

3/4 Prise (0g)

Salz

3/4 Prise (0g)

Limettensaft

1/4 EL (mL)

Avocados

3/8 Avocado(s) (75g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel, fein gehackt

3/8 klein (26g)

Tomaten

6 EL, gehackt (68g)

Dosen-Thunfisch

1 1/2 Dose (258g)

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise (0g)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Limettensaft

1/2 EL (mL)

Avocados

3/4 Avocado(s) (151g)

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.

Gemischte Nüsse

1/6 Tasse(n) - 163 kcal ● 5g Protein ● 14g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gemischte Nüsse

3 EL (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Nüsse

6 EL (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Tomaten

4 EL Cherrytomaten (37g)

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

3 EL (mL)

Tomaten

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

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

Paprikastreifen mit Guacamole (Keto)

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Guacamole, abgepackt

4 EL (62g)

Paprika, in Scheiben geschnitten

1 mittel (119g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Guacamole, abgepackt

1/2 Tasse (124g)

Paprika, in Scheiben geschnitten

2 mittel (238g)

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

Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

6 oz - 300 kcal ● 40g Protein ● 12g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

frischer Basilikum, geraspelt
6 Blätter (3g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
6 oz (170g)
Chilipulver
1 TL (3g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise (0g)
grüne Oliven
6 groß (26g)
Salz
2 Prise (2g)
Olivenöl
1 TL (mL)
Tomaten
6 Kirschtomaten (102g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

frischer Basilikum, geraspelt
12 Blätter (6g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
3/4 lbs (340g)
Chilipulver
2 TL (5g)
schwarzer Pfeffer
4 Prise (0g)
grüne Oliven
12 groß (53g)
Salz
4 Prise (3g)
Olivenöl
2 TL (mL)
Tomaten
12 Kirschtomaten (204g)

1. Den Ofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen.
Die Hähnchenbrust in eine kleine Auflaufform legen.
Das Olivenöl über das Hähnchen träufeln und mit Salz, Pfeffer und Chili-Pulver würzen.
Tomaten, Basilikum und Oliven auf das Hähnchen legen.
Die Auflaufform in den Ofen stellen und etwa 25 Minuten garen.
Prüfen, ob das Hähnchen durchgegart ist. Falls nicht, einige Minuten länger garen.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

151 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing
3 EL (mL)
Tomaten
1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)
Gemischte Blattsalate
3 Tasse (90g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing
6 EL (mL)
Tomaten
1 Tasse Cherrytomaten (149g)
Gemischte Blattsalate
6 Tasse (180g)

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

Mariniertes Hähnchenbrustfilet

10 oz - 353 kcal ● 63g Protein ● 11g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Marinade

5 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

10 oz (280g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Marinade

10 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 1/4 lbs (560g)

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 werfen, 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 werfen, und unter dem Grill/grillen, bis es innen nicht mehr rosa ist, in der Regel 4–8 Minuten pro Seite.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

Wurst-&-Apfel-Füllung (Stuffing)

375 kcal ● 13g Protein ● 31g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Äpfel, grob gehackt

1/6 mittel (Durchm. 3") (30g)

Maisbrotfüllung, gewürzt

1 oz (28g)

Hühnerbrühe (servierbereit)

1/4 Tasse(n) (mL)

Schweinewurst, roh

2 2/3 oz (76g)

Pekannüsse

2 2/3 TL, gehackt (6g)

1. Pekannüsse in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten rösten, bis sie leicht gebräunt sind, dabei häufig umrühren. Beiseitestellen.
2. Wurst (wenn sie in Därmen ist, die Därme entfernen und nur das Fleisch verwenden) in einer großen Pfanne bei hoher Hitze etwa 10 Minuten braten, bis sie nicht mehr rosa ist. Flüssigkeit abgießen.
3. In einem Topf Hühnerbrühe, Apfel und ggf. das Gewürzpäckchen aus dem Füllungsmix zum Kochen bringen.
4. Brühe vom Herd nehmen und den Füllungsmix einrühren. Abdecken und 3–5 Minuten stehen lassen.
5. Wurst unter die Füllung mischen.
6. Beim Servieren mit den gerösteten Pekannüssen bestreuen.

Einfacher gemischter Blattsalat

136 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Salatdressing

3 EL (mL)

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

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