

# Meal Plan - 1000-Kalorien-Keto- und Intervallfasten-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.strongfastr.com> zu erstellen

**Day 1** 960 kcal ● 97g Protein (40%) ● 57g Fett (53%) ● 12g Kohlenhydrate (5%) ● 3g Ballaststoffe (1%)

## Mittagessen

445 kcal, 23g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



**Käsiges Pfannenpizza**

2 Pizza- 361 kcal



**Käse-Stick**

1 Stück- 83 kcal

## Abendessen

515 kcal, 74g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



**Zucchini-Nudeln mit Bacon**

163 kcal



**Mariniertes Hähnchenbrustfilet**

10 oz- 353 kcal

**Day 2** 1021 kcal ● 114g Protein (45%) ● 58g Fett (51%) ● 10g Kohlenhydrate (4%) ● 2g Ballaststoffe (1%)

## Mittagessen

505 kcal, 40g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



**Hähnchen-Cobb-Salat**

277 kcal



**Käse**

2 oz- 229 kcal

## Abendessen

515 kcal, 74g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



**Zucchini-Nudeln mit Bacon**

163 kcal



**Mariniertes Hähnchenbrustfilet**

10 oz- 353 kcal

**Day 3** 988 kcal ● 66g Protein (27%) ● 74g Fett (67%) ● 11g Kohlenhydrate (5%) ● 4g Ballaststoffe (2%)

## Mittagessen

505 kcal, 40g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



**Hähnchen-Cobb-Salat**

277 kcal



**Käse**

2 oz- 229 kcal

## Abendessen

485 kcal, 26g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



**Einfacher Sardinensalat**

265 kcal



**Macadamianüsse**

218 kcal

Day 4 943 kcal ● 77g Protein (33%) ● 64g Fett (61%) ● 11g Kohlenhydrate (5%) ● 3g Ballaststoffe (1%)

## Mittagessen

460 kcal, 51g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



### Ranch-Hähnchen

8 Unze(n)- 461 kcal

## Abendessen

485 kcal, 26g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



### Einfacher Sardinensalat

265 kcal



### Macadamianüsse

218 kcal

Day 5 1028 kcal ● 80g Protein (31%) ● 74g Fett (65%) ● 9g Kohlenhydrate (4%) ● 3g Ballaststoffe (1%)

## Mittagessen

460 kcal, 51g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



### Ranch-Hähnchen

8 Unze(n)- 461 kcal

## Abendessen

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



### Bacon & Ziegenkäse-Salat

568 kcal

Day 6 1048 kcal ● 91g Protein (35%) ● 72g Fett (62%) ● 6g Kohlenhydrate (2%) ● 4g Ballaststoffe (1%)

## Mittagessen

480 kcal, 62g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



### Einfache Hähnchenbrust

8 oz- 317 kcal



### Zucchini-Nudeln mit Bacon

163 kcal

## Abendessen

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



### Bacon & Ziegenkäse-Salat

568 kcal

Day 7 959 kcal ● 85g Protein (35%) ● 62g Fett (58%) ● 11g Kohlenhydrate (5%) ● 5g Ballaststoffe (2%)

## Mittagessen

480 kcal, 62g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



### Einfache Hähnchenbrust

8 oz- 317 kcal



### Zucchini-Nudeln mit Bacon

163 kcal

## Abendessen

480 kcal, 23g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal



### Cajun-Garnelen- und Wurstpfanne

295 kcal



### Macadamianüsse

109 kcal

## Schweinefleischprodukte

- Speck, roh  
5 Scheibe(n) (142g)
- Bacon  
5 Scheibe(n) (50g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Zucchini  
2 1/2 mittel (490g)
- Zwiebel  
2 EL, fein gehackt (30g)
- Tomaten  
1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

## Fette und Öle

- Marinade  
10 EL (mL)
- Öl  
2 1/4 EL (mL)
- Ranch-Dressing  
4 EL (mL)
- Olivenöl  
5 TL (mL)
- Salatdressing  
1 1/2 EL (mL)

## Geflügelprodukte

- Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
3 1/2 lbs (1598g)

## Andere

- Italienische Gewürzmischung  
2 TL (7g)
- Gekaufte Vinaigrette, beliebiger Geschmack  
5 EL (mL)
- Gemischte Blattsalate  
11 1/2 Tasse (345g)
- Ranch-Dressing-Mix  
1/2 Päckchen (ca. 28 g) (14g)

## Obst und Fruchtsäfte

- konservierte schwarze Oliven  
8 große Oliven (35g)

## Würste und Aufschnitt

- Pepperoni  
8 Scheiben (16g)
- Schweinewurst, roh  
1/2 Wurst (je ca. 113 g) (57g)

## Milch- und Eierprodukte

- Käse  
6 oz (168g)
- Käsestange  
1 Stange (28g)
- Blauschimmelkäse  
2 EL (17g)
- hart gekochtes Ei  
1 groß (50g)
- Ziegenkäse  
5 oz (142g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- Sardinen, in Öl (Konserven)  
2 Dose (184g)
- Garnelen, roh  
2 oz (57g)

## Nuss- und Samenprodukte

- Macadamianüsse, geschält, geröstet  
2 1/2 oz (71g)
- Sonnenblumenkerne  
5 TL (20g)

## Gewürze und Kräuter

- Cajun-Gewürz  
3 Prise (1g)

## Mittagessen 1

An Tag 1 essen

### Käseige Pfannenpizza

2 Pizza - 361 kcal ● 16g Protein ● 29g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 2 Pizza

#### Italienische Gewürzmischung

2 TL (7g)

#### konservierte schwarze Oliven

8 große Oliven (35g)

#### Zwiebel

2 EL, fein gehackt (30g)

#### Pepperoni

8 Scheiben (16g)

#### Käse

1/2 Tasse, gerieben (54g)

1. Eine Pfanne mit Antihaft-Spray einsprühen und bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen.
2. Den Käse kreisförmig in die Pfanne streuen. Mit einem Spatel die Ränder säubern und verstreuete Käsereste wieder in den Kreis schieben.
3. Alle Beläge hinzufügen.
4. Genau beobachten und etwa 5 Minuten garen. Die Zeit variiert je nach Hitze, aber der Käse sollte oben blubbern und weich sein, während er unten knusprig ist und sich leicht als Ganzes lösen lässt.
5. Wenn fertig, auf einen Teller geben und sofort in Stücke schneiden.
6. Servieren!

### 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.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Hähnchen-Cobb-Salat

277 kcal ● 27g Protein ● 17g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Speck, roh**

1/2 Scheibe(n) (14g)

#### **Gekaufte Vinaigrette, beliebiger Geschmack**

1 EL (mL)

#### **Blauschimmelkäse**

1 EL (8g)

#### **Tomaten, halbiert**

2 EL Cherrytomaten (19g)

#### **hart gekochtes Ei**

1/2 groß (25g)

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

2 1/2 oz (71g)

#### **Gemischte Blattsalate**

1 Tasse (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Speck, roh**

1 Scheibe(n) (28g)

#### **Gekaufte Vinaigrette, beliebiger Geschmack**

2 EL (mL)

#### **Blauschimmelkäse**

2 EL (17g)

#### **Tomaten, halbiert**

4 EL Cherrytomaten (37g)

#### **hart gekochtes Ei**

1 groß (50g)

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

5 oz (142g)

#### **Gemischte Blattsalate**

2 Tasse (60g)

1. Speck in einer Pfanne bei mittlerer Hitze braten, dabei gelegentlich wenden, 8–12 Minuten, bis er knusprig ist. Den Speck auf Küchenpapier abkühlen lassen und zerbröseln. Beiseitestellen.
2. Das Hähnchen mit Salz und Pfeffer würzen. In derselben Pfanne das Hähnchen 6–8 Minuten pro Seite braten, bis es durchgegart ist. Das Hähnchen auf ein Schneidebrett geben und, wenn es handhabbar ist, würfeln.
3. In einer Schüssel Greens, Hähnchen, hartgekochtes Ei, Cherrytomaten, Blauschimmelkäse und zerbröselten Speck kombinieren. Mit Vinaigrette beträufeln, gut vermengen und servieren.

### Käse

2 oz - 229 kcal ● 13g Protein ● 19g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Käse**

2 oz (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Käse**

4 oz (113g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Ranch-Hähnchen

8 Unze(n) - 461 kcal ● 51g Protein ● 26g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Ranch-Dressing-Mix

1/4 Päckchen (ca. 28 g) (7g)

#### Öl

1/2 EL (mL)

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

1/2 lbs (224g)

#### Ranch-Dressing

2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Ranch-Dressing-Mix

1/2 Päckchen (ca. 28 g) (14g)

#### Öl

1 EL (mL)

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

1 lbs (448g)

#### Ranch-Dressing

4 EL (mL)

1. Ofen auf 350 F (180 C) vorheizen.
2. Öl gleichmäßig über das Hähnchen verteilen.
3. Ranch-Gewürzmischung über alle Seiten des Hähnchens streuen und andrücken, bis das Hähnchen vollständig bedeckt ist.
4. Hähnchen in eine Auflaufform legen und 35–40 Minuten garen oder bis das Hähnchen vollständig durchgegart ist.
5. Mit einer Seite Ranch-Dressing servieren.

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 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 Bacon

163 kcal ● 11g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Speck, roh

1 Scheibe(n) (28g)

**Zucchini**

1/2 mittel (98g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Speck, roh

2 Scheibe(n) (57g)

**Zucchini**

1 mittel (196g)

1. Einen Spiralschneider (Zoodler) oder einen Gemüseschäler mit Zähnen verwenden, um die Zucchini zu spiralisieren.
2. Den Bacon in einer Pfanne bei mittlerer Hitze braten.
3. Wenn der Bacon fertig ist, herausnehmen und klein hacken. Die Zucchini-Nudeln im Baconschmack anbraten und dabei ständig wenden, bis sie weich, aber nicht matschig sind, etwa 5 Minuten. Bacon untermischen.
4. Vom Herd nehmen und servieren.

## Abendessen 1

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Zucchini-Nudeln mit Bacon

163 kcal ● 11g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Speck, roh**  
1 Scheibe(n) (28g)  
**Zucchini**  
1/2 mittel (98g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Speck, roh**  
2 Scheibe(n) (57g)  
**Zucchini**  
1 mittel (196g)

1. Einen Spiralschneider (Zoodler) oder einen Gemüseschäler mit Zähnen verwenden, um die Zucchini zu spiralisieren.
2. Den Bacon in einer Pfanne bei mittlerer Hitze braten.
3. Wenn der Bacon fertig ist, herausnehmen und klein hacken. Die Zucchini-Nudeln im Bacongeschmack anbraten und dabei ständig wenden, bis sie weich, aber nicht matschig sind, etwa 5 Minuten. Bacon untermischen.
4. Vom Herd nehmen und servieren.

### 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 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.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Einfacher Sardinensalat

265 kcal ● 24g Protein ● 17g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Gekaufte Vinaigrette, beliebiger Geschmack**  
1 1/2 EL (mL)  
**Sardinen, in Öl (Konserven), abgetropft**  
1 Dose (92g)  
**Gemischte Blattsalate**  
1 1/2 Tasse (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gekaufte Vinaigrette, beliebiger Geschmack**  
3 EL (mL)  
**Sardinen, in Öl (Konserven), abgetropft**  
2 Dose (184g)  
**Gemischte Blattsalate**  
3 Tasse (90g)

1. Lege einen Teller mit Blattsalat aus und gib Sardinen darauf. Beträufle alles mit Vinaigrette und servierte.

### 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.

## Abendessen 3 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Bacon & Ziegenkäse-Salat

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Sonnenblumenkerne**

5 TL (20g)

#### **Bacon**

5 Scheibe(n) (50g)

#### **Olivenöl**

5 TL (mL)

#### **Ziegenkäse**

5 oz (142g)

#### **Gemischte Blattsalate**

5 Tasse (150g)

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 4 ↗

An Tag 7 essen

### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

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



#### **Salatdressing**

1 1/2 EL (mL)

#### **Tomaten**

4 EL Cherrytomaten (37g)

#### **Gemischte Blattsalate**

1 1/2 Tasse (45g)

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

### Cajun-Garnelen- und Wurstpfanne

295 kcal ● 21g Protein ● 22g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



**Schweinewurst, roh, in Scheiben geschnitten**  
1/2 Wurst (je ca. 113 g) (57g)  
**Zucchini, in Scheiben geschnitten**  
1/2 mittel (98g)  
**Garnelen, roh, geschält und entdarmt**  
2 oz (57g)  
**Cajun-Gewürz**  
3 Prise (1g)  
**Öl**  
1/4 EL (mL)

1. Eine große Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und das Öl hinzufügen.
2. Zucchini in Scheiben schneiden, Cajun-Gewürz hinzufügen und gut vermengen, bis die Zucchini gleichmäßig bedeckt ist. Etwa 5 Minuten kochen, bis die Zucchini weich ist.
3. Die Wurst hinzugeben und braten, bis sie anfängt zu bräunen, aber noch nicht ganz durch ist.
4. Die Garnelen hinzufügen und weitere ca. 5 Minuten kochen, bis sie komplett rosa sind und die Wurst durchgegart ist.
5. Bei Bedarf mehr Cajun-Gewürz hinzufügen. Servieren.

## Macadamianüsse

109 kcal ● 1g Protein ● 11g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



**Macadamianüsse, geschält, geröstet**  
1/2 oz (14g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.