

# Meal Plan - 1300-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.strongrfastr.com> zu erstellen

**Day 1** 1250 kcal ● 86g Protein (27%) ● 89g Fett (64%) ● 15g Kohlenhydrate (5%) ● 10g Ballaststoffe (3%)

## Mittagessen

640 kcal, 26g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



[Pfeffersteak](#)

4 1/2 Unze(n)- 396 kcal



[Zucchini-Nudeln mit Knoblauch](#)

245 kcal

## Abendessen

610 kcal, 59g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



[Zuckerschoten mit Butter](#)

214 kcal



[Einfacher gebratener Kabeljau](#)

10 2/3 oz- 396 kcal

**Day 2** 1292 kcal ● 108g Protein (34%) ● 87g Fett (61%) ● 11g Kohlenhydrate (3%) ● 7g Ballaststoffe (2%)

## Mittagessen

680 kcal, 49g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



[Buffalo-Drumsticks](#)

10 2/3 oz- 622 kcal



[Geröstete Tomaten](#)

1 Tomate(n)- 60 kcal

## Abendessen

610 kcal, 59g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



[Zuckerschoten mit Butter](#)

214 kcal



[Einfacher gebratener Kabeljau](#)

10 2/3 oz- 396 kcal

**Day 3** 1298 kcal ● 91g Protein (28%) ● 95g Fett (66%) ● 15g Kohlenhydrate (5%) ● 4g Ballaststoffe (1%)

## Mittagessen

680 kcal, 49g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



[Buffalo-Drumsticks](#)

10 2/3 oz- 622 kcal



[Geröstete Tomaten](#)

1 Tomate(n)- 60 kcal

## Abendessen

615 kcal, 42g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



[Blumenkohlreis mit Speck](#)

1 1/2 Tasse- 245 kcal



[Einfacher gemischter Blattsalat](#)

102 kcal



[Im Ofen gebackener Pesto-Lachs](#)

4 oz- 269 kcal

Day 4 1253 kcal ● 103g Protein (33%) ● 82g Fett (59%) ● 16g Kohlenhydrate (5%) ● 9g Ballaststoffe (3%)

### Mittagessen

620 kcal, 63g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Würzige gegrillte Schweinekoteletts

1 1/2 Kotelett(s)- 350 kcal



Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

272 kcal

### Abendessen

630 kcal, 40g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



Brokkoli mit Butter

1 1/3 Tasse- 178 kcal



Steak mit Schalotten-Sauce

6 oz Steak- 454 kcal

Day 5 1253 kcal ● 130g Protein (42%) ● 73g Fett (52%) ● 14g Kohlenhydrate (4%) ● 6g Ballaststoffe (2%)

### Mittagessen

620 kcal, 63g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Würzige gegrillte Schweinekoteletts

1 1/2 Kotelett(s)- 350 kcal



Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

272 kcal

### Abendessen

630 kcal, 67g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Blumenkohlreis

2 Tasse(n)- 121 kcal



Einfache Hähnchenschenkel

12 oz- 510 kcal

Day 6 1254 kcal ● 155g Protein (50%) ● 60g Fett (43%) ● 14g Kohlenhydrate (5%) ● 8g Ballaststoffe (3%)

### Mittagessen

640 kcal, 80g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



In der Pfanne gebratene Zucchini

166 kcal



Hähnchenbrust mit Balsamico

12 oz- 473 kcal

### Abendessen

615 kcal, 76g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Brokkoli mit Butter

1 1/3 Tasse- 178 kcal



Cajun-Kabeljau

14 oz- 436 kcal

Day 7 1254 kcal ● 155g Protein (50%) ● 60g Fett (43%) ● 14g Kohlenhydrate (5%) ● 8g Ballaststoffe (3%)

### Mittagessen

640 kcal, 80g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



In der Pfanne gebratene Zucchini

166 kcal



Hähnchenbrust mit Balsamico

12 oz- 473 kcal

### Abendessen

615 kcal, 76g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Brokkoli mit Butter

1 1/3 Tasse- 178 kcal



Cajun-Kabeljau

14 oz- 436 kcal

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Gefrorene Zuckerschoten  
2 2/3 Tasse (384g)
- ☐ Knoblauch  
2 1/2 Zehe (7g)
- ☐ Zucchini  
7 mittel (1339g)
- ☐ Tomaten  
2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (182g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli  
4 Tasse (364g)
- ☐ Schalotten  
3/8 Schalotte (43g)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Butter  
1 Stange (106g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz  
11 g (11g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
11 g (11g)
- ☐ Rosmarin, getrocknet  
1/4 EL (1g)
- ☐ Salbei  
1 Prise (0g)
- ☐ Knoblauchpulver  
1 TL (3g)
- ☐ Würzsalz  
2 Prise (2g)
- ☐ Thymian, getrocknet  
1 Prise, Blätter (0g)
- ☐ Cajun-Gewürz  
3 EL (21g)
- ☐ Oregano (getrocknet)  
1 TL, gemahlen (2g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Kabeljau, roh  
3 lbs (1398g)
- ☐ Lachs  
2/3 Filet(s) (je ca. 170 g) (113g)

## Fette und Öle

- ☐ Olivenöl  
1/4 lbs (mL)

## Rindfleischprodukte

- ☐ Ribeye, roh  
1/4 lbs (128g)
- ☐ Sirloin-Steak, roh  
6 oz (170g)

## Andere

- ☐ Hähnchenschenkel, mit Haut  
1 1/3 lbs (605g)
- ☐ Gefrorener Blumenkohl  
3 1/2 Tasse (397g)
- ☐ Gemischte Blattsalate  
2 1/4 Tasse (68g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung  
1/4 EL (3g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Frank's RedHot Sauce  
1/4 Tasse (mL)
- ☐ Pesto  
2 TL (11g)
- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)  
1/8 Tasse(n) (mL)

## Schweinefleischprodukte

- ☐ Speck, roh  
1 1/2 Scheibe(n) (43g)
- ☐ Kotelett (mit Knochen)  
3 Kotelett (534g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Sojasauce  
1/2 EL (mL)

## Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut  
3/4 lbs (340g)
- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
1 1/2 lbs (680g)

- ☐ Öl  
2 3/4 oz (mL)
  - ☐ Salatdressing  
2 1/4 EL (mL)
  - ☐ Balsamico-Vinaigrette  
6 EL (mL)
-

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Pfeffersteak

4 1/2 Unze(n) - 396 kcal ● 23g Protein ● 33g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 4 1/2 Unze(n)

#### **schwarzer Pfeffer**

1 TL, gemahlen (3g)

#### **Rosmarin, getrocknet**

1 1/2 Prise (0g)

#### **Ribeye, roh**

1/4 lbs (128g)

#### **Salz**

1 1/2 Prise (1g)

#### **Butter**

1/2 EL (8g)

1. Beide Seiten der Steaks mit Pfeffer und Rosmarin einreiben.
2. Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Steaks hinzufügen und bei mittelhoher Hitze 5–7 Minuten pro Seite für medium braten (oder bis zum gewünschten Gargrad).
3. Steaks aus der Pfanne nehmen und mit Salz bestreuen. Servieren.

### Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

245 kcal ● 4g Protein ● 21g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



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

3/4 Zehe (2g)

#### **Zucchini**

1 1/2 mittel (294g)

#### **Olivenöl**

1 1/2 EL (mL)

1. Einen Spiralschneider (Zoodler) oder einen Gemüseschäler mit Zähnen verwenden, um die Zucchini zu spiralisieren.
2. Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Knoblauch hinzufügen und 1–2 Minuten garen.
3. Die Zucchini-Nudeln hinzufügen und unter ständigem Wenden anbraten, bis sie weich, aber nicht matschig sind, etwa 5 Minuten.
4. Vom Herd nehmen und servieren.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Buffalo-Drumsticks

10 2/3 oz - 622 kcal ● 48g Protein ● 47g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Hähnchenschenkel, mit Haut

2/3 lbs (302g)

#### schwarzer Pfeffer

1 1/3 Prise, gemahlen (0g)

#### Salz

1 1/3 Prise (1g)

#### Öl

1 TL (mL)

#### Frank's RedHot Sauce

1 3/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Hähnchenschenkel, mit Haut

1 1/3 lbs (605g)

#### schwarzer Pfeffer

1/3 TL, gemahlen (1g)

#### Salz

1/3 TL (2g)

#### Öl

2 TL (mL)

#### Frank's RedHot Sauce

1/4 Tasse (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.

### Geröstete Tomaten

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Tomaten

1 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (91g)

#### Öl

1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Tomaten

2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (182g)

#### Öl

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.



## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Würzige gegrillte Schweinekoteletts

1 1/2 Kotelett(s) - 350 kcal ● 59g Protein ● 12g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Öl**  
1/2 TL (mL)  
**Salbei**  
1/2 Prise (0g)  
**Kotelett (mit Knochen)**  
1 1/2 Kotelett (267g)  
**Knoblauchpulver**  
1/2 Prise (0g)  
**Würzsalz**  
1 Prise (1g)  
**Rosmarin, getrocknet**  
2 Prise (0g)  
**Thymian, getrocknet**  
1/2 Prise, Blätter (0g)  
**Sojasauce**  
1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
1 TL (mL)  
**Salbei**  
1 Prise (0g)  
**Kotelett (mit Knochen)**  
3 Kotelett (534g)  
**Knoblauchpulver**  
1 Prise (0g)  
**Würzsalz**  
2 Prise (2g)  
**Rosmarin, getrocknet**  
4 Prise (1g)  
**Thymian, getrocknet**  
1 Prise, Blätter (0g)  
**Sojasauce**  
1/2 EL (mL)

1. Alle Zutaten außer den Koteletts mischen und mit einem kleinen Schneebesen gut verrühren.
2. Die Mischung auf die Koteletts pinseln und dann entweder:
3. GRILL: die Koteletts beidseitig anbraten und anschließend bei niedrigerer Hitze weitergaren, etwa 30 Minuten oder bis durchgegart, dabei die Koteletts gelegentlich mit der Sauce bestreichen.
4. ODER UNTER DEM GRILL: die Koteletts auf einen Grillrost etwa 12 cm (5") unter das Heizelement legen und etwa 12 Minuten pro Seite oder bis durchgegart grillen.

### Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

272 kcal ● 4g Protein ● 24g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Knoblauch, fein gehackt**  
5/6 Zehe (3g)  
**Zucchini**  
1 2/3 mittel (327g)  
**Olivenöl**  
5 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Knoblauch, fein gehackt**  
1 2/3 Zehe (5g)  
**Zucchini**  
3 1/3 mittel (653g)  
**Olivenöl**  
1/4 Tasse (mL)

1. Einen Spiralschneider (Zoodler) oder einen Gemüseschäler mit Zähnen verwenden, um die Zucchini zu spiralisieren.
2. Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Knoblauch hinzufügen und 1–2 Minuten garen.
3. Die Zucchini-Nudeln hinzufügen und unter ständigem Wenden anbraten, bis sie weich, aber nicht matschig sind, etwa 5 Minuten.
4. Vom Herd nehmen und servieren.

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### In der Pfanne gebratene Zucchini

166 kcal ● 3g Protein ● 13g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Olivenöl

1 EL (mL)

#### Salz

4 Prise (3g)

#### Knoblauchpulver

4 Prise (2g)

#### Oregano (getrocknet)

4 Prise, gemahlen (1g)

#### schwarzer Pfeffer

1/2 EL, gemahlen (3g)

#### Zucchini

1 mittel (196g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Olivenöl

2 EL (mL)

#### Salz

1 TL (6g)

#### Knoblauchpulver

1 TL (3g)

#### Oregano (getrocknet)

1 TL, gemahlen (2g)

#### schwarzer Pfeffer

1 EL, gemahlen (7g)

#### Zucchini

2 mittel (392g)

1. Zucchini längs in vier oder fünf Scheiben schneiden.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl und Gewürze verquirlen.
3. Die Öl-Gewürz-Mischung auf beide Seiten der Zucchinischeiben auftragen.
4. Zucchini in einer erhitzten Pfanne 2–3 Minuten auf einer Seite anbraten. Dann wenden und auf der anderen Seite etwa eine Minute garen.
5. Servieren.

### Hähnchenbrust mit Balsamico

12 oz - 473 kcal ● 77g Protein ● 18g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Italienische Gewürzmischung

3 Prise (1g)

#### Öl

1/2 EL (mL)

#### Balsamico-Vinaigrette

3 EL (mL)

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

3/4 lbs (340g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Italienische Gewürzmischung

1/4 EL (3g)

#### Öl

1 EL (mL)

#### Balsamico-Vinaigrette

6 EL (mL)

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

1 1/2 lbs (680g)

1. In einem verschließbaren Beutel Hähnchen, Balsamico-Vinaigrette und italienische Gewürze geben. Hähnchen mindestens 10 Minuten oder bis zu über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.
2. Öl in einer Grillpfanne oder Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Hähnchen aus der Marinade nehmen (Marinade verwerfen) und in die Pfanne legen. Je nach Dicke etwa 5–10 Minuten pro Seite garen, bis das Innere nicht mehr rosa ist. Servieren.



## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Zuckerschoten mit Butter

214 kcal ● 6g Protein ● 15g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Gefrorene Zuckerschoten

1 1/3 Tasse (192g)

#### Butter

4 TL (18g)

#### Salz

1 Prise (0g)

#### schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Gefrorene Zuckerschoten

2 2/3 Tasse (384g)

#### Butter

2 2/3 EL (36g)

#### Salz

2 Prise (1g)

#### schwarzer Pfeffer

2 Prise (0g)

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

### Einfacher gebratener Kabeljau

10 2/3 oz - 396 kcal ● 54g Protein ● 20g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Kabeljau, roh

2/3 lbs (302g)

#### Olivenöl

4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Kabeljau, roh

1 1/3 lbs (604g)

#### Olivenöl

2 2/3 EL (mL)

1. Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen.  
Olivenöl über beide Seiten der Kabeljaufilets träufeln.  
Beide Seiten der Filets mit Salz, Pfeffer und anderen gewünschten Gewürzen würzen.  
Die Kabeljaufilets auf ein ausgelegtes oder eingefettetes Backblech legen und im Ofen 10–12 Minuten backen, bis der Fisch undurchsichtig ist und sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt. Die genaue Garzeit hängt von der Dicke der Filets ab. Servieren.

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

---

### Blumenkohlreis mit Speck

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



Ergibt 1 1/2 Tasse

#### **Gefrorener Blumenkohl**

1 1/2 Tasse (170g)

#### **Speck, roh**

1 1/2 Scheibe(n) (43g)

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.

---

### Einfacher gemischter Blattsalat

102 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



#### **Salatdressing**

2 1/4 EL (mL)

#### **Gemischte Blattsalate**

2 1/4 Tasse (68g)

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

### Im Ofen gebackener Pesto-Lachs

4 oz - 269 kcal ● 24g Protein ● 19g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 4 oz

#### **Pesto**

2 TL (11g)

#### **Lachs**

2/3 Filet(s) (je ca. 170 g) (113g)

1. Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen. Ein mit Backpapier belegtes Backblech vorbereiten.
  2. Pesto auf den Lachs streichen.
  3. Den Lachs mit der Haut nach unten auf das Blech legen und etwa 15 Minuten im Ofen garen, bis er durch ist (Kerntemperatur 145°F (63°C)).
-

## Abendessen 3 [🔗](#)

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.

### Steak mit Schalotten-Sauce

6 oz Steak - 454 kcal ● 36g Protein ● 31g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 6 oz Steak

#### Schalotten, fein gehackt

3/8 Schalotte (43g)

#### Öl

1 TL (mL)

#### Butter

1 TL (5g)

#### Gemüsebrühe (servierbereit)

1/8 Tasse(n) (mL)

#### Sirloin-Steak, roh

6 oz (170g)

1. Steak rundherum mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Hälfte des Öls in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Steak hinzufügen und je nach gewünschtem Gargrad 4–8 Minuten pro Seite braten. Steak herausnehmen und zum Ruhen beiseitestellen.
3. Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und das restliche Öl sowie die Schalotten in die Pfanne geben. Etwa 2 Minuten rühren, bis sie leicht weich sind. Gemüsebrühe einrühren und 2–4 Minuten köcheln, bis die Brühe auf etwa die Hälfte reduziert ist. Hitze ausschalten und die Butter einrühren, bis sie geschmolzen ist.
4. Schalotten-Sauce über das Steak gießen und servieren.

## Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 essen

---

### Blumenkohlreis

2 Tasse(n) - 121 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 2 Tasse(n)

#### Öl

2 TL (mL)

#### Gefrorener Blumenkohl

2 Tasse (227g)

1. Blumenkohl gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Öl und etwas Salz und Pfeffer untermischen.
3. Servieren.

---

### Einfache Hähnchenschenkel

12 oz - 510 kcal ● 65g Protein ● 28g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 12 oz

#### Öl

1/2 EL (mL)

#### Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut

3/4 lbs (340g)

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 6 und Tag 7 essen

### Brokkoli mit Butter

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Butter**  
4 TL (19g)  
**schwarzer Pfeffer**  
2/3 Prise (0g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
1 1/3 Tasse (121g)  
**Salz**  
2/3 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Butter**  
2 2/3 EL (38g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 1/3 Prise (0g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
2 2/3 Tasse (243g)  
**Salz**  
1 1/3 Prise (1g)

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

### Cajun-Kabeljau

14 oz - 436 kcal ● 72g Protein ● 14g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Öl**  
3/4 EL (mL)  
**Cajun-Gewürz**  
1 1/2 EL (10g)  
**Kabeljau, roh**  
14 oz (397g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
1 1/2 EL (mL)  
**Cajun-Gewürz**  
3 EL (21g)  
**Kabeljau, roh**  
1 3/4 lbs (793g)

1. Die Kabeljaufilets auf allen Seiten mit Cajun-Gewürz würzen.
2. In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen.
3. Den Kabeljau in die Pfanne geben und jede Seite 2–3 Minuten braten, bis er durchgegart und flockig ist.
4. Kurz ruhen lassen und servieren.