

Meal Plan - 1000-Kalorien-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 1 979 kcal ● 111g Protein (45%) ● 48g Fett (44%) ● 10g Kohlenhydrate (4%) ● 15g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

455 kcal, 68g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Brokkoli
2 Tasse(n)- 58 kcal



Einfache Hähnchenbrust
10 oz- 397 kcal

Abendessen

525 kcal, 43g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Walnüsse
1/8 Tasse(n)- 87 kcal



Avocado-Thunfischsalat
436 kcal

Day 2 960 kcal ● 129g Protein (54%) ● 38g Fett (36%) ● 15g Kohlenhydrate (6%) ● 11g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

455 kcal, 68g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Brokkoli
2 Tasse(n)- 58 kcal



Einfache Hähnchenbrust
10 oz- 397 kcal

Abendessen

505 kcal, 61g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Einfacher Grünkohlsalat
1 Tasse- 55 kcal



Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven
9 oz- 449 kcal

Day 3 979 kcal ● 129g Protein (53%) ● 41g Fett (37%) ● 15g Kohlenhydrate (6%) ● 10g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

475 kcal, 68g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer
10 oz- 370 kcal



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli
1 1/2 Tasse(n)- 105 kcal

Abendessen

505 kcal, 61g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Einfacher Grünkohlsalat
1 Tasse- 55 kcal



Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven
9 oz- 449 kcal

Day 4 950 kcal ● 103g Protein (43%) ● 30g Fett (28%) ● 53g Kohlenhydrate (22%) ● 16g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

550 kcal, 43g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Weißer Reis

1/2 Tasse gekochter Reis- 109 kcal



Schweinefleisch- und Gemüse-Pfanne

440 kcal

Abendessen

400 kcal, 59g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Einfache Hähnchenbrustfilets

8 oz- 299 kcal



Brokkoli

3 1/2 Tasse(n)- 102 kcal

Day 5 1039 kcal ● 92g Protein (35%) ● 36g Fett (31%) ● 76g Kohlenhydrate (29%) ● 11g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

550 kcal, 43g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Weißer Reis

1/2 Tasse gekochter Reis- 109 kcal



Schweinefleisch- und Gemüse-Pfanne

440 kcal

Abendessen

490 kcal, 49g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Hausgemachte Hühnersuppe mit Nudeln

422 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal

Day 6 949 kcal ● 94g Protein (40%) ● 26g Fett (24%) ● 73g Kohlenhydrate (31%) ● 13g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

460 kcal, 45g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Linsen

260 kcal



Gebackenes Knoblauch-Parmesan-Hähnchen

4 oz- 200 kcal

Abendessen

490 kcal, 49g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Hausgemachte Hühnersuppe mit Nudeln

422 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal

Day 7 996 kcal ● 90g Protein (36%) ● 33g Fett (29%) ● 65g Kohlenhydrate (26%) ● 20g Ballaststoffe (8%)

Mittagessen

460 kcal, 45g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Linsen

260 kcal



Gebackenes Knoblauch-Parmesan-Hähnchen

4 oz- 200 kcal

Abendessen

535 kcal, 45g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Honig-Senf-Hähnchenschenkel mit Haut

5 1/3 oz- 372 kcal



Zuckerschoten

164 kcal

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Gefrorener Brokkoli
9 Tasse (819g)
- ☐ Tomaten
3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (351g)
- ☐ Zwiebel
1 mittel (≈6,4 cm Ø) (100g)
- ☐ Kale-Blätter
2 Tasse, gehackt (80g)
- ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse
1 Packung (ca. 285 g) (284g)
- ☐ Karotten
3/4 Tasse, gehackt (96g)
- ☐ Sellerie, roh
3/4 Tasse, gehackt (76g)
- ☐ Knoblauch
2 1/2 Zehe(n) (8g)
- ☐ Gefrorene Zuckerschoten
2 2/3 Tasse (384g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
4 1/4 lbs (1917g)
- ☐ Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
1/3 lbs (151g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
1 1/2 oz (mL)
- ☐ Salatdressing
5 EL (mL)
- ☐ Olivenöl
1 oz (mL)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Walnüsse
2 EL, ohne Schale (13g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados
1/2 Avocado(s) (101g)
- ☐ Limettensaft
1 TL (mL)
- ☐ grüne Oliven
18 groß (79g)

Gewürze und Kräuter

Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate
4 Tasse (120g)
- ☐ Wok-/Stir-Fry-Soße
4 EL (68g)
- ☐ Hähnchenbrust-Filets, roh
1/2 lbs (227g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch
1 Dose (172g)

Getränke

- ☐ Wasser
3 2/3 Tasse(n) (mL)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Langkorn-Weißreis
1/3 Tasse (62g)
- ☐ getrocknete Eiernudeln
1 Tasse (43g)

Schweinefleischprodukte

- ☐ schweinelanger Lendenbraten (ohne Knochen)
3/4 lbs (340g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Hühnerbrühe (servierbereit)
6 Tasse(n) (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Linsen, roh
3/4 Tasse (144g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Parmesan
1 EL (6g)

Backwaren

- ☐ Semmelbrösel
2 EL (14g)

Süßwaren

- ☐ **Salz**
1/4 oz (8g)
 - ☐ **schwarzer Pfeffer**
2 g (2g)
 - ☐ **Chilipulver**
1 EL (8g)
 - ☐ **frischer Basilikum**
18 Blätter (9g)
 - ☐ **Zitronenpfeffer**
2 TL (4g)
 - ☐ **Thymian, getrocknet**
1 g (1g)
 - ☐ **Basilikum, getrocknet**
1 TL, Blätter (1g)
 - ☐ **Petersilie, getrocknet**
1/4 EL (0g)
 - ☐ **brauner Delikatesssenf**
1/2 EL (8g)
-

- ☐ **Honig**
1 TL (7g)

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Brokkoli

2 Tasse(n) - 58 kcal ● 5g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gefrorener Brokkoli
2 Tasse (182g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorener Brokkoli
4 Tasse (364g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Einfache Hähnchenbrust

10 oz - 397 kcal ● 63g Protein ● 16g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
10 oz (280g)
Öl
2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1 1/4 lbs (560g)
Öl
1 1/4 EL (mL)

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 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

10 oz - 370 kcal ● 64g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 10 oz

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

10 oz (280g)

Olivenöl

1 TL (mL)

Zitronenpfeffer

2 TL (4g)

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.

Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

1 1/2 Tasse(n) - 105 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Tasse(n)

schwarzer Pfeffer

3/4 Prise (0g)

Salz

3/4 Prise (0g)

Gefrorener Brokkoli

1 1/2 Tasse (137g)

Oliveöl

1/2 EL (mL)

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

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Weißer Reis

1/2 Tasse gekochter Reis - 109 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser

1/3 Tasse(n) (mL)

Langkorn-Weißreis

2 2/3 EL (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser

2/3 Tasse(n) (mL)

Langkorn-Weißreis

1/3 Tasse (62g)

1. (Hinweis: Befolgen Sie die Anweisungen auf der Reisverpackung, falls diese abweichen)
2. Reis, Wasser und eine Prise Salz in einen Topf geben und umrühren.
3. Bei hoher Hitze zum Kochen bringen. Sobald es kocht, die Hitze auf niedrig reduzieren, zudecken und 15–18 Minuten köcheln lassen, oder bis das Wasser aufgenommen ist und der Reis zart ist.
4. Vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.
5. Mit einer Gabel auflockern und servieren.

Schweinefleisch- und Gemüse-Pfanne

440 kcal ● 41g Protein ● 18g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wok-/Stir-Fry-Soße

2 EL (34g)

gemischtes Tiefkühlgemüse

1/2 Packung (ca. 285 g) (142g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Salz

1 Prise (1g)

Öl, geteilt

1/4 EL (mL)

schweinelanger Lendenbraten

(ohne Knochen), gewürfelt

6 oz (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wok-/Stir-Fry-Soße

4 EL (68g)

gemischtes Tiefkühlgemüse

1 Packung (ca. 285 g) (284g)

schwarzer Pfeffer

4 Prise, gemahlen (1g)

Salz

2 Prise (2g)

Öl, geteilt

1/2 EL (mL)

schweinelanger Lendenbraten

(ohne Knochen), gewürfelt

3/4 lbs (340g)

1. Die Hälfte des Öls in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Wenn heiß, das gewürfelte Schweinefleisch mit Salz und Pfeffer hinzufügen. 5–6 Minuten anbraten, bis es fast vollständig gar ist. Schweinefleisch herausnehmen und beiseitestellen.
Das restliche Öl in die Pfanne geben und das gefrorene Gemüse hinzufügen. 4–5 Minuten anbraten, bis es knusprig, aber durchgewärmt ist.
Schweinefleisch zurück in die Pfanne geben und umrühren.
Stir-Fry-Sauce dazugeben und gut verteilen.
Hitze reduzieren und köcheln lassen, bis das Schweinefleisch vollständig durchgegart ist.
Servieren.

Mittagessen 4 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Linsen

260 kcal ● 18g Protein ● 1g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Salz

3/4 Prise (1g)

Linsen, roh, abgespült

6 EL (72g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser

3 Tasse(n) (mL)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Linsen, roh, abgespült

3/4 Tasse (144g)

1. Die Kochanweisungen für Linsen können variieren. Nach Möglichkeit die Packungsanweisung befolgen.
2. Linsen, Wasser und Salz in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zum Köcheln bringen, zudecken und etwa 20–30 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Überschüssiges Wasser abgießen. Servieren.

Gebackenes Knoblauch-Parmesan-Hähnchen

4 oz - 200 kcal ● 27g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Olivenöl
1/4 EL (mL)
Parmesan
1/2 EL (3g)
Knoblauch, fein gehackt
1/8 Zehe (0g)
Semmelbrösel
1 EL (7g)
Basilikum, getrocknet
1 Prise, Blätter (0g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
4 oz (113g)
schwarzer Pfeffer
1/4 Prise, gemahlen (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl
1/2 EL (mL)
Parmesan
1 EL (6g)
Knoblauch, fein gehackt
1/4 Zehe (1g)
Semmelbrösel
2 EL (14g)
Basilikum, getrocknet
2 Prise, Blätter (0g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1/2 lbs (227g)
schwarzer Pfeffer
1/2 Prise, gemahlen (0g)

1. Den Ofen auf 350°F (175°C) vorheizen. Eine Auflaufform 23x33 cm (9x13 Zoll) leicht einfetten.
2. In einer Schüssel Olivenöl und Knoblauch vermischen. In einer separaten Schüssel Semmelbrösel, Parmesan, Basilikum und Pfeffer mischen. Jede Hähnchenbrust zuerst in der Ölmischung, dann in der Semmelbröselmischung wälzen. Die panierten Hähnchenbrüste in die vorbereitete Auflaufform legen und restliche Semmelbrösel darüber streuen.
3. Im vorgeheizten Ofen 30 Minuten backen oder bis das Hähnchen nicht mehr rosa ist und der Saft klar läuft.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Walnüsse

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

Ergibt 1/8 Tasse(n)

Walnüsse
2 EL, ohne Schale (13g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



Avocado-Thunfischsalat

436 kcal ● 41g Protein ● 24g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Avocados
1/2 Avocado(s) (101g)
Limettensaft
1 TL (mL)
Salz
1 Prise (0g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)
Gemischte Blattsalate
1 Tasse (30g)
Dosen-Thunfisch
1 Dose (172g)
Tomaten
4 EL, gehackt (45g)
Zwiebel, fein gehackt
1/4 klein (18g)

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.

Abendessen 2 [🔗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Einfacher Grünkohlsalat

1 Tasse - 55 kcal ● 1g Protein ● 3g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kale-Blätter
1 Tasse, gehackt (40g)
Salatdressing
1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kale-Blätter
2 Tasse, gehackt (80g)
Salatdressing
2 EL (mL)

1. Grünkohl mit einem Dressing Ihrer Wahl vermengen und servieren.

Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

9 oz - 449 kcal ● 60g Protein ● 19g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tomaten
9 Kirschtomaten (153g)
Olivenöl
1/2 EL (mL)
Salz
3 Prise (2g)
grüne Oliven
9 groß (40g)
schwarzer Pfeffer
3 Prise (0g)
Chilipulver
1/2 EL (4g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1/2 lbs (255g)
frischer Basilikum, geraspelt
9 Blätter (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten
18 Kirschtomaten (306g)
Olivenöl
1 EL (mL)
Salz
1/4 EL (5g)
grüne Oliven
18 groß (79g)
schwarzer Pfeffer
1/4 EL (1g)
Chilipulver
1 EL (8g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
18 oz (510g)
frischer Basilikum, geraspelt
18 Blätter (9g)

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 4 essen

Einfache Hähnchenbrustfilets

8 oz - 299 kcal ● 50g Protein ● 11g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

Öl
2 TL (mL)
Hähnchenbrust-Filets, roh
1/2 lbs (227g)

1. Die Filets mit Salz, Pfeffer oder deiner Lieblingsgewürzmischung würzen.
2. Pfanne: Öl in einer Pfanne oder Grillpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Filets 3–4 Minuten pro Seite braten, bis sie goldbraun und durchgegart sind. Ofen: Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen, die Filets auf ein Backblech legen und 15–20 Minuten backen oder bis die Kerntemperatur 165°F (74°C) erreicht ist.

Brokkoli

3 1/2 Tasse(n) - 102 kcal ● 9g Protein ● 0g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Ergibt 3 1/2 Tasse(n)

Gefrorener Brokkoli
3 1/2 Tasse (319g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Hausgemachte Hühnersuppe mit Nudeln

422 kcal ● 48g Protein ● 12g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
6 oz (170g)
Hühnerbrühe (servierbereit)
3 Tasse(n) (mL)
getrocknete Eiernudeln
1/2 Tasse (21g)
Öl
1 TL (mL)
Thymian, getrocknet
3 Prise, Blätter (0g)
Basilikum, getrocknet
3 Prise, Blätter (0g)
Petersilie, getrocknet
3 Prise (0g)
Karotten, gehackt
6 EL, gehackt (48g)
Sellerie, roh, gehackt
6 EL, gehackt (38g)
Zwiebel, gehackt
3/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (41g)
Knoblauch, fein gehackt
1 Zehe(n) (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
3/4 lbs (340g)
Hühnerbrühe (servierbereit)
6 Tasse(n) (mL)
getrocknete Eiernudeln
1 Tasse (43g)
Öl
3/4 EL (mL)
Thymian, getrocknet
1/4 EL, Blätter (1g)
Basilikum, getrocknet
1/4 EL, Blätter (1g)
Petersilie, getrocknet
1/4 EL (0g)
Karotten, gehackt
3/4 Tasse, gehackt (96g)
Sellerie, roh, gehackt
3/4 Tasse, gehackt (76g)
Zwiebel, gehackt
3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (83g)
Knoblauch, fein gehackt
2 1/4 Zehe(n) (7g)

1. Öl in einem großen Topf bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Das Huhn hinzufügen und auf beiden Seiten anbraten, bis es gebräunt, aber noch nicht vollständig durchgegart ist, etwa 4–5 Minuten pro Seite. Das Huhn auf einen Teller geben und beiseitestellen.
2. Im selben Topf Zwiebeln, Karotten und Sellerie hinzufügen. Kochen, bis das Gemüse zart ist, etwa 5–7 Minuten. Knoblauch hinzufügen und weitere 1–2 Minuten kochen, bis er duftet.
3. Die Hühnerbrühe eingießen und Thymian, Basilikum und Petersilie hinzufügen. Aufkochen.
4. Die Hähnchenbrüste zurück in den Topf geben, die Hitze reduzieren und köcheln lassen, bis das Huhn vollständig gar ist, etwa 10–12 Minuten. Das Huhn auf einen Teller geben und etwas abkühlen lassen.
5. Eiernudeln in den Topf geben und nach Packungsanweisung kochen, normalerweise 8–10 Minuten.
6. Während die Nudeln kochen, das Huhn mit zwei Gabeln zerkleinern.
7. Das zerkleinerte Huhn zurück in den Topf geben, umrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Heiß servieren.

Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

Salatdressing

3 EL (mL)

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

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Honig-Senf-Hähnchenschenkel mit Haut

5 1/3 oz - 372 kcal ● 34g Protein ● 23g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 5 1/3 oz

brauner Delikatesssenf

1/2 EL (8g)

Honig

1 TL (7g)

Thymian, getrocknet

1/3 TL, gemahlen (0g)

Salz

2/3 Prise (1g)

Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh

1/3 lbs (151g)

1. Ofen auf 375 F (190 C) vorheizen.
2. Honig, Senf, Thymian und Salz in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen. Die Hähnchenschenkel hinzufügen und damit bestreichen.
3. Die Hähnchenschenkel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
4. Hähnchen 40–45 Minuten rösten, bis es durchgegart ist. Vor dem Servieren 4–6 Minuten ruhen lassen.

Zuckerschoten

164 kcal ● 11g Protein ● 1g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Gefrorene Zuckerschoten

2 2/3 Tasse (384g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

