

Meal Plan - 1100-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 1057 kcal ● 128g Protein (48%) ● 28g Fett (24%) ● 61g Kohlenhydrate (23%) ● 12g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

480 kcal, 68g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Zuckerschoten

82 kcal



Einfache Hähnchenbrust

10 oz- 397 kcal

Abendessen

580 kcal, 60g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Gegrilltes Hähnchen-Sandwich

1 Sandwich(es)- 460 kcal



Grapefruit

1 Grapefruit- 119 kcal

Day 2 1101 kcal ● 97g Protein (35%) ● 46g Fett (37%) ● 64g Kohlenhydrate (23%) ● 12g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

595 kcal, 40g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Süßkartoffelspalten

174 kcal



Steak- & Pilzpfanne

6 oz Steak- 422 kcal

Abendessen

505 kcal, 58g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Mais

139 kcal



Italienisch gebackener Tilapia

9 oz- 367 kcal

Day 3 1162 kcal ● 105g Protein (36%) ● 55g Fett (43%) ● 45g Kohlenhydrate (15%) ● 16g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

595 kcal, 40g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Süßkartoffelspalten

174 kcal



Steak- & Pilzpfanne

6 oz Steak- 422 kcal

Abendessen

565 kcal, 66g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Einfacher Kichererbsensalat

117 kcal



Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

9 oz- 449 kcal

Day 4 1147 kcal ● 99g Protein (35%) ● 63g Fett (49%) ● 30g Kohlenhydrate (10%) ● 16g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

580 kcal, 34g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Käsiger Knoblauch-Lachs
367 kcal



Zuckerschoten mit Butter
214 kcal

Abendessen

565 kcal, 66g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Einfacher Kichererbsensalat
117 kcal



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

Day 5 1101 kcal ● 88g Protein (32%) ● 48g Fett (39%) ● 66g Kohlenhydrate (24%) ● 13g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

580 kcal, 34g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Käsiger Knoblauch-Lachs
367 kcal



Zuckerschoten mit Butter
214 kcal

Abendessen

520 kcal, 54g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



BBQ-Hähnchen gefüllte Süßkartoffeln
1 Kartoffel(n)- 520 kcal

Day 6 1105 kcal ● 94g Protein (34%) ● 47g Fett (38%) ● 64g Kohlenhydrate (23%) ● 13g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

585 kcal, 40g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten
163 kcal



Steak-Bites
6 Unze(n)- 422 kcal

Abendessen

520 kcal, 54g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



BBQ-Hähnchen gefüllte Süßkartoffeln
1 Kartoffel(n)- 520 kcal

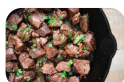
Day 7 1103 kcal ● 114g Protein (41%) ● 53g Fett (43%) ● 26g Kohlenhydrate (9%) ● 18g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

585 kcal, 40g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten
163 kcal



Steak-Bites
6 Unze(n)- 422 kcal

Abendessen

515 kcal, 74g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Zuckerschoten
164 kcal



Mariniertes Hähnchenbrustfilet
10 oz- 353 kcal

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Gefrorene Zuckerschoten
9 1/3 Tasse (1344g)
- ☐ Tomaten
3 1/2 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (426g)
- ☐ Süßkartoffeln
3 1/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (700g)
- ☐ Pilze
6 oz (170g)
- ☐ Gefrorene Maiskörner
1 Tasse (136g)
- ☐ Zerdrückte Tomaten (Dose)
3/8 Dose (152g)
- ☐ Zwiebel
1/2 mittel (≈ 6,4 cm Ø) (59g)
- ☐ frische Petersilie
1 1/2 Stängel (2g)
- ☐ Knoblauch
2 1/2 Zehe(n) (8g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
4 lbs (1745g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
2 oz (mL)
- ☐ Olivenöl
2 1/3 EL (mL)
- ☐ Marinade
5 EL (mL)

Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate
4 EL (8g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung
1 TL (4g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Dijon-Senf
11 1/2 g (11g)
- ☐ Salz
10 1/4 g (10g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/8 oz (2g)
- ☐ Rosmarin, getrocknet
3 Prise (0g)

Backwaren

- ☐ Kaisersemmeln
1 Brötchen (Durchm. ca. 9 cm) (57g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Grapefruit
1 groß (ca. 4,5" Durchm.) (332g)
- ☐ grüne Oliven
18 groß (79g)
- ☐ Zitronensaft
1 EL (mL)

Rindfleischprodukte

- ☐ Sirloin-Steak, roh
1 1/2 lbs (680g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Butter
1/2 Stange (57g)
- ☐ Parmesan
1/3 Tasse (33g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Tilapia, roh
1/2 lbs (252g)
- ☐ Lachs
1/2 lbs (227g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Apfelessig
1/2 EL (mL)
- ☐ Barbecue-Soße
1/3 Tasse (95g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Kichererbsen, konserviert
1/2 Dose(n) (224g)

- ☐ **Balsamicoessig**
1/2 EL (mL)
 - ☐ **Chilipulver**
1 EL (8g)
 - ☐ **frischer Basilikum**
20 Blätter (10g)
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Zuckerschoten

82 kcal ● 5g Protein ● 1g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Gefrorene Zuckerschoten
1 1/3 Tasse (192g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Einfache Hähnchenbrust

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



Ergibt 10 oz

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

10 oz (280g)

Öl

2 TL (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 2 und Tag 3 essen

Süßkartoffelspalten

174 kcal ● 2g Protein ● 6g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1/2 EL (mL)
Salz
1/3 TL (2g)
schwarzer Pfeffer
1 1/3 Prise, gemahlen (0g)
Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten
2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (140g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1 EL (mL)
Salz
1/4 EL (4g)
schwarzer Pfeffer
1/3 TL, gemahlen (1g)
Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten
1 1/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (280g)

1. Backofen auf 400 F (200 C) vorheizen und ein Backblech einfetten.
2. Die Süßkartoffeln mit Öl vermengen, bis alle Seiten gut bedeckt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und noch einmal durchmischen, dann in einer einzigen Schicht auf dem Backblech auslegen (bei zu viel Platzmangel ein zweites Backblech verwenden).
3. Insgesamt 25 Minuten backen oder bis sie goldbraun und zart sind, dabei zur Halbzeit einmal wenden, damit sie gleichmäßig garen.

Steak- & Pilzpfanne

6 oz Steak - 422 kcal ● 37g Protein ● 29g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sirloin-Steak, roh
6 oz (170g)
Öl
1/2 TL (mL)
Butter
1 TL (5g)
Dijon-Senf
3 Prise (2g)
Rosmarin, getrocknet
1 1/2 Prise (0g)
Pilze, in Scheiben geschnitten
3 oz (85g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sirloin-Steak, roh
3/4 lbs (340g)
Öl
1 TL (mL)
Butter
3/4 EL (11g)
Dijon-Senf
1/4 EL (4g)
Rosmarin, getrocknet
3 Prise (0g)
Pilze, in Scheiben geschnitten
6 oz (170g)

1. Steak mit etwas Salz/Pfeffer würzen.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
3. Wenn das Öl heiß ist, Steak hinzufügen und 5–7 Minuten pro Seite braten oder bis zum gewünschten Gargrad.
4. Steak aus der Pfanne nehmen und kurz ruhen lassen.
5. Butter, Pilze, Dijonsenf, Rosmarin und etwas Salz/Pfeffer in die Pfanne geben und umrühren. Pilze etwa 5 Minuten kochen, bis sie zart sind.
6. Steak mit der Pilzmischung servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Käsiger Knoblauch-Lachs

367 kcal ● 28g Protein ● 27g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Parmesan
2 1/2 EL (17g)
Lachs
4 oz (113g)
Zitronensaft
1/2 EL (mL)
Öl
1/2 EL (mL)
frischer Basilikum, gehackt
1 Blätter (1g)
Knoblauch, fein gehackt
1/2 Zehe(n) (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Parmesan
1/3 Tasse (33g)
Lachs
1/2 lbs (227g)
Zitronensaft
1 EL (mL)
Öl
1 EL (mL)
frischer Basilikum, gehackt
2 Blätter (1g)
Knoblauch, fein gehackt
1 Zehe(n) (3g)

1. Ofen auf 180 °C (350 °F) vorheizen.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und einsprühen. Lachsfilets mit der Hautseite nach unten auf das Blech legen. Beiseitestellen.
3. In einer kleinen Schüssel Käse, Knoblauch, Zitrone, Basilikum, Öl sowie etwas Salz und Pfeffer kombinieren und gut vermischen.
4. Die Käsemischung gleichmäßig auf jedem Filet verteilen.
5. Im Ofen 13 Minuten backen oder bis die Kerntemperatur 63 °C (145 °F) erreicht. Servieren.

Zuckerschoten mit Butter

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)
Salz
1 Prise (0g)
Butter
4 TL (18g)
Gefrorene Zuckerschoten
1 1/3 Tasse (192g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
2 Prise (0g)
Salz
2 Prise (1g)
Butter
2 2/3 EL (36g)
Gefrorene Zuckerschoten
2 2/3 Tasse (384g)

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

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

163 kcal ● 5g Protein ● 10g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)
Salz
1 Prise (0g)
Gefrorene Zuckerschoten
1 1/3 Tasse (192g)
Olivenöl
2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
2 Prise (0g)
Salz
2 Prise (1g)
Gefrorene Zuckerschoten
2 2/3 Tasse (384g)
Olivenöl
4 TL (mL)

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

Steak-Bites

6 Unze(n) - 422 kcal ● 35g Protein ● 31g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sirloin-Steak, roh
6 oz (170g)
Öl
1 TL (mL)
Knoblauch, gewürfelt
3/4 Zehe(n) (2g)
Butter, bei Raumtemperatur
1 TL (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sirloin-Steak, roh
3/4 lbs (340g)
Öl
3/4 EL (mL)
Knoblauch, gewürfelt
1 1/2 Zehe(n) (5g)
Butter, bei Raumtemperatur
3/4 EL (11g)

1. In einer kleinen Schüssel Butter und Knoblauch zusammenmischen, bis eine cremige Masse entsteht. Beiseitestellen.
2. Steak in ca. 2,5 cm große Würfel schneiden und mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
3. Pfanne mit Öl erhitzen. Sobald sie heiß ist, Steakwürfel hinzufügen und etwa 3 Minuten ohne Rühren braten, damit sie eine Kruste bekommen. Dann umrühren und weitere 3–5 Minuten braten, bis das Steak nach Wunsch gegart ist.
4. Wenn das Steak fast fertig ist, die Hitze reduzieren und die Knoblauchbutter hinzufügen. Schmelzen lassen und umrühren, sodass das Steak damit überzogen wird. Servieren.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Gegrilltes Hähnchen-Sandwich

1 Sandwich(es) - 460 kcal ● 58g Protein ● 11g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sandwich(es)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (227g)

Tomaten

3 Scheibe(n), dünn/klein (45g)

Gemischte Blattsalate

4 EL (8g)

Dijon-Senf

1/2 EL (8g)

Kaisersemmeln

1 Brötchen (Durchm. ca. 9 cm) (57g)

Öl

1/2 TL (mL)

1. Hähnchen mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Öl in einer Pfanne oder Grillpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Hähnchen hinzufügen, einmal wenden, und braten, bis es innen nicht mehr rosa ist. Beiseite stellen.
3. Kaiserbrötchen der Länge nach halbieren und Senf auf die Schnittseite des Brötchens streichen.
4. Auf das untere Brötchen grüne Blätter, Tomate und das gegarte Hähnchenbrustfilet schichten. Deckel auflegen. Servieren.

Grapefruit

1 Grapefruit - 119 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 Grapefruit

Grapefruit

1 groß (ca. 4,5" Durchm.) (332g)

1. Grapefruit halbieren und die Grapefruit in einzelne Segmente teilen, indem Sie die Membranen auf jeder Seite des Segments mit einem scharfen Messer vorsichtig entlangschneiden.
2. (optional: vor dem Servieren etwas Ihres Lieblings-Süßungsmittels ohne Kalorien darüberstreuen)

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Mais

139 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Gefrorene Maiskörner
1 Tasse (136g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Italienisch gebackener Tilapia

9 oz - 367 kcal ● 54g Protein ● 10g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 9 oz

Italienische Gewürzmischung
1 TL (4g)
Tilapia, roh
1/2 lbs (252g)
Zerdrückte Tomaten (Dose)
3/8 Dose (152g)
Öl
1 TL (mL)
Zwiebel, gehackt
3/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (41g)

1. Backofen auf 375 °F (190 °C) vorheizen. Öl in einer ofenfesten Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Zwiebel hinzufügen und etwa 8 Minuten kochen, bis sie weich und gebräunt ist.
2. Die Hälfte der Tomaten und die Hälfte der italienischen Kräuter unterrühren. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen. Den Tilapia auf die Mischung legen und die restlichen Tomaten und Kräuter über den Fisch geben. Noch eine Prise Salz und Pfeffer hinzufügen.
3. Die Pfanne in den Ofen geben und etwa 15 Minuten backen, bis der Fisch durchgegart ist. Dabei beobachten, damit er nicht übergart.

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Einfacher Kichererbsensalat

117 kcal ● 6g Protein ● 2g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Balsamicoessig
1/4 EL (mL)
Apfelessig
1/4 EL (mL)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
1/4 Dose(n) (112g)
Zwiebel, dünn geschnitten
1/8 klein (9g)
Tomaten, halbiert
4 EL Cherrytomaten (37g)
frische Petersilie, gehackt
3/4 Stängel (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Balsamicoessig
1/2 EL (mL)
Apfelessig
1/2 EL (mL)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
1/2 Dose(n) (224g)
Zwiebel, dünn geschnitten
1/4 klein (18g)
Tomaten, halbiert
1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)
frische Petersilie, gehackt
1 1/2 Stängel (2g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen.
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 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

BBQ-Hähnchen gefüllte Süßkartoffeln

1 Kartoffel(n) - 520 kcal ● 54g Protein ● 6g Fett ● 55g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Barbecue-Soße
2 2/3 EL (48g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1/2 lbs (224g)
Süßkartoffeln, halbiert
1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Barbecue-Soße
1/3 Tasse (95g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1 lbs (448g)
Süßkartoffeln, halbiert
2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

1. Rohes Hähnchenbrustfilet in einen Topf geben und mit etwa 2,5 cm Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und 10–15 Minuten garen, bis das Hähnchen vollständig durchgegart ist.
2. Das Hähnchen in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Sobald es abgekühlt ist, mit zwei Gabeln zerpfücken. Beiseitestellen.
3. Inzwischen den Ofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen und die Süßkartoffeln mit der Schnittseite nach oben auf ein Backblech legen.
4. Ca. 35 Minuten backen, bis sie weich sind.
5. In einem Topf bei mittlerer bis niedriger Hitze das zerpfückte Hähnchen mit der BBQ-Sauce vermengen und 5–10 Minuten erwärmen.
6. Jede Kartoffel mit gleichen Löffelmengen der Hähnchenmischung belegen.
7. Servieren.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Zuckerschoten

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



Gefrorene Zuckerschoten
2 2/3 Tasse (384g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Mariniertes Hähnchenbrustfilet

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



Ergibt 10 oz

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
10 oz (280g)
Marinade
5 EL (mL)

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.
-