

Meal Plan - 1300-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 1348 kcal ● 94g Protein (28%) ● 47g Fett (32%) ● 123g Kohlenhydrate (36%) ● 13g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

625 kcal, 45g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



[Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten](#)

76 kcal



[Weißer Reis](#)

1/2 Tasse gekochter Reis- 109 kcal



[Schweinefleisch- und Gemüse-Pfanne](#)

440 kcal

Abendessen

725 kcal, 49g Eiweiß, 72g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



[Aromatisierte Reis-Mischung](#)

287 kcal



[Schweinekoteletts mit Chipotle-Honig](#)

386 kcal



[Okra](#)

1 1/4 Tasse- 50 kcal

Day 2 1282 kcal ● 102g Protein (32%) ● 44g Fett (31%) ● 99g Kohlenhydrate (31%) ● 20g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

625 kcal, 45g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



[Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten](#)

76 kcal



[Weißer Reis](#)

1/2 Tasse gekochter Reis- 109 kcal



[Schweinefleisch- und Gemüse-Pfanne](#)

440 kcal

Abendessen

655 kcal, 57g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



[Einfacher gemischter Blattsalat](#)

203 kcal



[Mexikanische Posole-Suppe](#)

454 kcal

Day 3 1306 kcal ● 108g Protein (33%) ● 67g Fett (46%) ● 52g Kohlenhydrate (16%) ● 17g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

635 kcal, 51g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



[Milch](#)

1 1/3 Tasse(n)- 199 kcal



[Avocado-Thunfischsalat](#)

436 kcal

Abendessen

670 kcal, 57g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



[Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten](#)

98 kcal



[Ingwer-Rind & Karotten-Bowl](#)

573 kcal

Day 4 1306 kcal ● 108g Protein (33%) ● 67g Fett (46%) ● 52g Kohlenhydrate (16%) ● 17g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

635 kcal, 51g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Milch

1 1/3 Tasse(n)- 199 kcal



Avocado-Thunfischsalat

436 kcal

Abendessen

670 kcal, 57g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

98 kcal



Ingwer-Rind & Karotten-Bowl

573 kcal

Day 5 1314 kcal ● 101g Protein (31%) ● 67g Fett (46%) ● 57g Kohlenhydrate (17%) ● 19g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

700 kcal, 43g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

147 kcal



Thunfischsalat-Wrap

1 Wrap(s)- 552 kcal

Abendessen

615 kcal, 58g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n)- 166 kcal



Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl

449 kcal

Day 6 1314 kcal ● 101g Protein (31%) ● 67g Fett (46%) ● 57g Kohlenhydrate (17%) ● 19g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

700 kcal, 43g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

147 kcal



Thunfischsalat-Wrap

1 Wrap(s)- 552 kcal

Abendessen

615 kcal, 58g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n)- 166 kcal



Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl

449 kcal

Day 7 1290 kcal ● 98g Protein (30%) ● 46g Fett (32%) ● 106g Kohlenhydrate (33%) ● 15g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

600 kcal, 45g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Zerrupftes BBQ- & Ranch-Hähnchensandwich

1 Sandwich(es)- 456 kcal



Gemischtes Gemüse

1 1/2 Tasse(n)- 146 kcal

Abendessen

690 kcal, 53g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Aromatisierte Reis-Mischung

143 kcal



Hähnchenschenkel mit Thymian & Limette

368 kcal



Gebratener Mais und Limabohnen

179 kcal

Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate
9 1/2 Tasse (285g)
- ☐ Wok-/Stir-Fry-Soße
4 EL (68g)
- ☐ geschmorte Tomaten mit Paprika und Gewürzen
1/2 Dose (≈425 g) (210g)
- ☐ Sriracha-Chilisauce
1 TL (5g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten
4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (472g)
- ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse
17 oz (487g)
- ☐ Okraschote, gefroren
1 1/4 Tasse (140g)
- ☐ Zwiebel
1/2 klein (35g)
- ☐ Karotten
3 1/2 mittel (209g)
- ☐ Römersalat
2 Kopf (1256g)
- ☐ Frischer Ingwer
2 Zoll (2,5 cm) Würfel (10g)
- ☐ Frischer Koriander
2 EL, gehackt (6g)
- ☐ Sellerie, roh
1 Stiel, klein (12,5 cm) (17g)
- ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
1/2 lbs (227g)
- ☐ Lima-Bohnen, tiefgefroren
6 EL (60g)
- ☐ Gefrorene Maiskörner
6 EL (51g)

Fette und Öle

- ☐ Salatdressing
2/3 Tasse (mL)
- ☐ Öl
2 oz (mL)
- ☐ Mayonnaise
5 EL (mL)
- ☐ Ranch-Dressing
2 TL (mL)
- ☐ Olivenöl
11 1/2 g (mL)

Gewürze und Kräuter

- ☐ schwarzer Pfeffer
1/8 oz (2g)
- ☐ Salz
4 g (4g)
- ☐ Chipotle-Gewürz
1 1/3 TL (3g)
- ☐ Thymian, getrocknet
1/4 EL, Blätter (1g)

Schweinefleischprodukte

- ☐ schweinelanger Lendenbraten (ohne Knochen)
3/4 lbs (340g)
- ☐ Schweinelendekoteletts, ohne Knochen, roh
6 1/4 oz (177g)
- ☐ Schweinefilet, roh
1/2 lbs (227g)

Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

- ☐ würzige Reis-Mischung
3/4 Beutel (≈160 g) (119g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ghee
1 1/4 TL (6g)
- ☐ Vollmilch
2 2/3 Tasse(n) (mL)

Süßwaren

- ☐ Honig
1 1/4 TL (9g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados
1 Avocado(s) (201g)
- ☐ Limettensaft
5/6 fl oz (mL)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch
3 2/3 Dose (628g)

Rindfleischprodukte

- ☐ Hackfleisch, 93% mager
1 lbs (452g)

Getränke

- ☐ Wasser
1/8 Gallon (mL)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Langkorn-Weißreis
9 1/4 EL (108g)
- ☐ weiße Hominy
1/2 Dose (ca. 440 g) (220g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Sojasauce
4 EL (mL)

Backwaren

- ☐ Weizentortillas
2 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (144g)
- ☐ Hamburgerbrötchen
1 Brötchen (51g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandeln
6 EL, ganz (54g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Apfelessig
1 TL (mL)
- ☐ Barbecue-Soße
2 EL (34g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
22 oz (618g)
 - ☐ Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut
1/2 lb (227g)
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

Tomaten

4 EL Cherrytomaten (37g)

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

Tomaten

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

Salatdressing

3 EL (mL)

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

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 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Milch

1 1/3 Tasse(n) - 199 kcal ● 10g Protein ● 11g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch

1 1/3 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

2 2/3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Avocado-Thunfischsalat

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados
1 Avocado(s) (201g)
Limettensaft
2 TL (mL)
Salz
2 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise (0g)
Gemischte Blattsalate
2 Tasse (60g)
Dosen-Thunfisch
2 Dose (344g)
Tomaten
1/2 Tasse, gehackt (90g)
Zwiebel, fein gehackt
1/2 klein (35g)

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.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

147 kcal ● 6g Protein ● 5g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salatdressing
1 EL (mL)
Karotten, in Scheiben geschnitten
3/8 mittel (23g)
Römersalat, grob gehackt
3/4 Herzen (375g)
Tomaten, gewürfelt
3/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (92g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing
2 1/4 EL (mL)
Karotten, in Scheiben geschnitten
3/4 mittel (46g)
Römersalat, grob gehackt
1 1/2 Herzen (750g)
Tomaten, gewürfelt
1 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (185g)

1. In einer großen Schüssel Salat, Tomaten und Karotten hinzufügen und vermischen.
2. Das Dressing beim Servieren darübergeben.

Thunfischsalat-Wrap

1 Wrap(s) - 552 kcal ● 37g Protein ● 29g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Dosen-Thunfisch
5 oz (142g)
Mayonnaise
1 1/2 EL (mL)
schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)
Salz
1 Prise (0g)
Weizentortillas
1 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (72g)
Sellerie, roh, gehackt
1/2 Stiel, klein (12,5 cm) (9g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Dosen-Thunfisch
10 oz (284g)
Mayonnaise
3 EL (mL)
schwarzer Pfeffer
2 Prise (0g)
Salz
2 Prise (1g)
Weizentortillas
2 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (144g)
Sellerie, roh, gehackt
1 Stiel, klein (12,5 cm) (17g)

1. Den Thunfisch abtropfen lassen.
2. Thunfisch, Mayonnaise, Pfeffer, Salz und gehackten Sellerie in einer kleinen Schüssel gründlich vermischen.
3. Die Mischung auf die Tortilla streichen und diese einrollen.

Mittagessen 4 [🔗](#)

An Tag 7 essen

Zerrupftes BBQ- & Ranch-Hähnchensandwich

1 Sandwich(es) - 456 kcal ● 39g Protein ● 16g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sandwich(es)

Barbecue-Soße
2 EL (34g)
Hamburgerbrötchen
1 Brötchen (51g)
Ranch-Dressing
2 TL (mL)
Römersalat
1 Blatt innen (6g)
Olivenöl
1 TL (mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
6 oz (170g)

1. Rohe Hähnchenbrüste in einen Topf geben und mit etwa einem Zentimeter Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und 10–15 Minuten kochen, bis das Hähnchen vollständig durchgegart ist.
Das Hähnchen in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Sobald es abgekühlt ist, mit zwei Gabeln zerpfücken.
Hähnchen und Barbecuesauce in einer Schüssel vermengen. Ranch-Dressing auf das Brötchen streichen. Die Hähnchenmischung und Salat darauf geben.
Servieren.

Gemischtes Gemüse

1 1/2 Tasse(n) - 146 kcal ● 7g Protein ● 1g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Tasse(n)

gemischtes Tiefkühlgemüse

1 1/2 Tasse (203g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Abendessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 essen

Aromatisierte Reis-Mischung

287 kcal ● 8g Protein ● 1g Fett ● 58g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



würzige Reis-Mischung

1/2 Beutel (≈160 g) (79g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Schweinekoteletts mit Chipotle-Honig

386 kcal ● 38g Protein ● 23g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ghee

1 1/4 TL (6g)

Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh

6 1/4 oz (177g)

Honig

1 1/4 TL (9g)

Chipotle-Gewürz

1/3 TL (1g)

Wasser

2 TL (mL)

Öl

1 1/4 TL (mL)

1. Tupfe die Schweinekoteletts trocken und würze sie mit etwas Salz und Pfeffer.
2. Erhitze Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze. Gib die Koteletts dazu und brate sie 4–5 Minuten pro Seite, bis sie gebräunt und durchgegart sind. Auf einen Teller geben und beiseitestellen.
3. Gib Honig, Chipotle-Gewürz und Wasser in dieselbe Pfanne. Kratze Bratrückstände vom Pfannenboden und koche, bis die Sauce leicht eindickt, 1–2 Minuten. Hitze ausschalten und Ghee einrühren.
4. Schneide die Koteletts und serviere sie mit der Chipotle-Honig-Sauce.

Okra

1 1/4 Tasse - 50 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/4 Tasse

Okraschote, gefroren

1 1/4 Tasse (140g)

1. Gefrorene Okra in einen Topf geben.
2. Mit Wasser bedecken und 3 Minuten kochen lassen.
3. Abtropfen lassen und nach Geschmack würzen. Servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

203 kcal ● 4g Protein ● 14g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate

4 1/2 Tasse (135g)

Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

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

Mexikanische Posole-Suppe

454 kcal ● 53g Protein ● 7g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Wasser
 1/2 Tasse(n) (mL)
Chipotle-Gewürz
 1 TL (2g)
geschmorte Tomaten mit Paprika und Gewürzen, nicht abgetropft
 1/2 Dose (≈425 g) (210g)
weiße Hominy, nicht abgetropft
 1/2 Dose (ca. 440 g) (220g)
Schweinefilet, roh, geputzt, in mundgerechte Stücke geschnitten
 1/2 lbs (227g)

1. Einen großen Topf bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Topf mit Kochspray einfetten.
2. Schweinefleisch gleichmäßig mit Chipotle-Gewürzmischung bestreuen.
3. Schweinefleisch in den Topf geben; 4 Minuten oder bis es gebräunt ist anbraten.
4. Hominy, Tomaten und 1 Tasse Wasser einrühren. Zum Kochen bringen; abdecken, Hitze reduzieren und 20 Minuten köcheln lassen, bis das Schweinefleisch zart ist. Optional Koriander unterrühren.
5. Servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

98 kcal ● 4g Protein ● 3g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salatdressing
 3/4 EL (mL)
Karotten, in Scheiben geschnitten
 1/4 mittel (15g)
Römersalat, grob gehackt
 1/2 Herzen (250g)
Tomaten, gewürfelt
 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing
 1 1/2 EL (mL)
Karotten, in Scheiben geschnitten
 1/2 mittel (31g)
Römersalat, grob gehackt
 1 Herzen (500g)
Tomaten, gewürfelt
 1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (123g)

1. In einer großen Schüssel Salat, Tomaten und Karotten hinzufügen und vermischen.
2. Das Dressing beim Servieren darübergeben.

Ingwer-Rind & Karotten-Bowl

573 kcal ● 53g Protein ● 29g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Langkorn-Weißreis
2 EL (23g)
Hackfleisch, 93% mager
1/2 lbs (226g)
Mayonnaise
1 EL (mL)
Sriracha-Chilisauce
4 Prise (3g)
Sojasauce
2 EL (mL)
Öl
1/2 TL (mL)
Karotten, geraspelt oder in feine Scheiben geschnitten
1/2 groß (36g)
Frischer Ingwer, geschält und fein gehackt
1 Zoll (2,5 cm) Würfel (5g)
Frischer Koriander, gehackt
1 EL, gehackt (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Langkorn-Weißreis
4 EL (46g)
Hackfleisch, 93% mager
1 lbs (452g)
Mayonnaise
2 EL (mL)
Sriracha-Chilisauce
1 TL (5g)
Sojasauce
4 EL (mL)
Öl
1 TL (mL)
Karotten, geraspelt oder in feine Scheiben geschnitten
1 groß (72g)
Frischer Ingwer, geschält und fein gehackt
2 Zoll (2,5 cm) Würfel (10g)
Frischer Koriander, gehackt
2 EL, gehackt (6g)

1. Reis nach Packungsanweisung kochen. Beiseitestellen.
2. Inzwischen Mayonnaise und Sriracha in einer kleinen Schüssel verrühren. Beiseitestellen.
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Ingwer hinzufügen und 1 Minute aromatisch anbraten. Rindfleisch sowie etwas Salz und Pfeffer zugeben. Fleisch zerkleinern und 5–8 Minuten braten, bis es gebräunt ist.
4. Karotten und Sojasauce einrühren und ein paar Minuten weitergaren, bis die Karotten weich sind und die Sojasauce reduziert ist.
5. Reis anrichten und die Rind-Karotten-Mischung daraufgeben. Mit Sriracha-Mayo beträufeln, mit Koriander bestreuen und servieren.

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n) - 166 kcal ● 6g Protein ● 13g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln
3 EL, ganz (27g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln
6 EL, ganz (54g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl

449 kcal ● 53g Protein ● 20g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

1 EL (mL)

Thymian, getrocknet

2 Prise, Blätter (0g)

Apfelessig

1/2 TL (mL)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), in Würfel geschnitten

4 oz (113g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, in Würfel geschnitten

1/2 lbs (224g)

Karotten, dünn in Scheiben geschnitten

1/2 mittel (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

2 EL (mL)

Thymian, getrocknet

4 Prise, Blätter (1g)

Apfelessig

1 TL (mL)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), in Würfel geschnitten

1/2 lbs (227g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, in Würfel geschnitten

1 lbs (448g)

Karotten, dünn in Scheiben geschnitten

1 mittel (61g)

1. Die Hälfte des Öls in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Hähnchenwürfel mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen und braten, bis sie durchgegart und goldbraun sind.
2. Hähnchen mit gewürfelter Rote Bete und in Scheiben geschnittenen Karotten anrichten. Mit dem restlichen Öl, Essig, Thymian und etwas zusätzlichem Salz und Pfeffer beträufeln. Servieren.

Abendessen 5 [🔗](#)

An Tag 7 essen

Aromatisierte Reis-Mischung

143 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



würzige Reis-Mischung

1/4 Beutel (≈160 g) (40g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Hähnchenschenkel mit Thymian & Limette

368 kcal ● 43g Protein ● 21g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut

1/2 lb (227g)

Thymian, getrocknet

2 Prise, Blätter (0g)

Limettensaft

1 EL (mL)

Öl

1/2 EL (mL)

1. Heize den Ofen auf 375°F (190°C) vor. Hinweis: Wenn du das Hähnchen marinierst (optional), kannst du mit dem Vorheizen warten.
2. Vermische in einer kleinen Schüssel Öl, Limettensaft, Thymian und etwas Salz und Pfeffer.
3. Lege das Hähnchen mit der glatten Seite nach unten in eine kleine Auflaufform. Löffle die Thymian-Limetten-Mischung gleichmäßig über das Hähnchen.
4. Optional: Decke die Form mit Frischhaltefolie ab und lasse das Hähnchen 1 Stunde bis über Nacht im Kühlschrank marinieren.
5. Entferne ggf. die Folie und backe das Hähnchen 30–40 Minuten oder bis es durchgegart ist.
6. Gib das Hähnchen auf einen Teller, löffle die Sauce darüber und serviere.

Gebratener Mais und Limabohnen

179 kcal ● 5g Protein ● 7g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 Prise (1g)

Lima-Bohnen, tiefgefroren

6 EL (60g)

Gefrorene Maiskörner

6 EL (51g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

1. Geben Sie das Öl in eine große Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze.
2. Die Schalotte hinzufügen und etwa 1–2 Minuten kochen, bis sie weich ist.
3. Die Limabohnen, den Mais und die Würze zugeben und unter gelegentlichem Rühren garen, bis alles durchgewärmt und zart ist, etwa 3–4 Minuten.
4. Servieren.