

# Meal Plan - 1700-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** 1728 kcal ● 109g Protein (25%) ● 86g Fett (45%) ● 110g Kohlenhydrate (25%) ● 20g Ballaststoffe (5%)

## Mittagessen

835 kcal, 54g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



**Avocado-Thunfischsalat**

545 kcal



**Apfel**

1 Apfel(s)- 105 kcal



**Pekannüsse**

1/4 Tasse- 183 kcal

## Abendessen

895 kcal, 56g Eiweiß, 81g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



**Philly-Cheesesteak-Salat-Wrap**

2 Salat-Wrap(s)- 445 kcal



**Kefir**

450 kcal

**Day 2** 1723 kcal ● 111g Protein (26%) ● 53g Fett (28%) ● 173g Kohlenhydrate (40%) ● 28g Ballaststoffe (6%)

## Mittagessen

920 kcal, 52g Eiweiß, 71g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



**fettarmer Joghurt**

1 Becher- 181 kcal



**Avocado-Thunfisch-Sandwich**

1 1/2 Sandwich(es)- 555 kcal



**Pekannüsse**

1/4 Tasse- 183 kcal

## Abendessen

805 kcal, 58g Eiweiß, 102g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Mais**

185 kcal



**Farro**

1 Tassen (gekocht)- 370 kcal



**Cajun-Kabeljau**

8 oz- 249 kcal

**Day 3** 1700 kcal ● 119g Protein (28%) ● 95g Fett (51%) ● 65g Kohlenhydrate (15%) ● 26g Ballaststoffe (6%)

## Mittagessen

885 kcal, 61g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



**Trauben**

58 kcal



**Schinken-Bacon-Avocado-Sandwich**

1 1/2 Sandwich(es)- 825 kcal

## Abendessen

815 kcal, 58g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



**Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat**

230 kcal



**Schweinefleisch- und Pilzragout**

8 oz Schweinefleisch- 587 kcal

**Day 4** 1666 kcal ● 128g Protein (31%) ● 64g Fett (34%) ● 127g Kohlenhydrate (30%) ● 19g Ballaststoffe (4%)

### Mittagessen

885 kcal, 61g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



**Trauben**  
58 kcal



**Schinken-Bacon-Avocado-Sandwich**  
1 1/2 Sandwich(es)- 825 kcal

### Abendessen

785 kcal, 67g Eiweiß, 79g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Coleslaw**  
49 kcal



**Aromatisierte Reis-Mischung**  
382 kcal



**Einfaches gebratenes Thunfischsteak**  
8 oz- 353 kcal

**Day 5** 1668 kcal ● 131g Protein (32%) ● 65g Fett (35%) ● 113g Kohlenhydrate (27%) ● 26g Ballaststoffe (6%)

### Mittagessen

820 kcal, 49g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



**Roastbeef-Bagel-Sandwich**  
1 Sandwich(es)- 543 kcal



**Geröstete Mandeln**  
1/3 Tasse(n)- 277 kcal

### Abendessen

850 kcal, 82g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



**Einfacher gebratener Kabeljau**  
10 2/3 oz- 396 kcal



**Knoblauch-Collard Greens**  
106 kcal



**Linsen**  
347 kcal

**Day 6** 1729 kcal ● 121g Protein (28%) ● 90g Fett (47%) ● 79g Kohlenhydrate (18%) ● 30g Ballaststoffe (7%)

### Mittagessen

870 kcal, 63g Eiweiß, 72g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



**Einfacher gemischter Blattsalat**  
170 kcal



**Truthahn- & Hummus-Delicatessen-Sandwich**  
2 Sandwich(es)- 698 kcal

### Abendessen

860 kcal, 59g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 60g Fett



**Knoblauch-Collard Greens**  
239 kcal



**Buffalo-Drumsticks**  
10 2/3 oz- 622 kcal

**Day 7** 1729 kcal ● 121g Protein (28%) ● 90g Fett (47%) ● 79g Kohlenhydrate (18%) ● 30g Ballaststoffe (7%)

### Mittagessen

870 kcal, 63g Eiweiß, 72g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



**Einfacher gemischter Blattsalat**  
170 kcal



**Truthahn- & Hummus-Delicatessen-Sandwich**  
2 Sandwich(es)- 698 kcal

### Abendessen

860 kcal, 59g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 60g Fett



**Knoblauch-Collard Greens**  
239 kcal



**Buffalo-Drumsticks**  
10 2/3 oz- 622 kcal

## Obst und Fruchtsäfte

- Avocados  
2 1/4 Avocado(s) (452g)
- Limettensaft  
2 TL (mL)
- Äpfel  
1 mittel (Durchm. 3") (182g)
- Trauben  
2 Tasse (184g)
- Zitrone  
1/2 klein (29g)
- Zitronensaft  
1 TL (mL)

## Gewürze und Kräuter

- Salz  
1/4 oz (7g)
- schwarzer Pfeffer  
1/8 oz (1g)
- Cajun-Gewürz  
1 EL (6g)
- Gemahlener Kreuzkümmel  
3/8 Prise (0g)
- Senf  
1 TL (5g)

## Andere

- Gemischte Blattsalate  
10 3/4 Tasse (323g)
- Italienische Gewürzmischung  
2 Prise (1g)
- Farro  
1/2 Tasse (104g)
- Coleslaw-Mischung  
1/8 Packung (≈400 g) (40g)
- Hähnchenschenkel, mit Haut  
1 1/3 lbs (605g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- Dosen-Thunfisch  
2 Dose (344g)
- Kabeljau, roh  
18 2/3 oz (529g)
- Gelbflossen-Thunfischsteaks, roh  
1/2 lbs (227g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

## Nuss- und Samenprodukte

- Pekannüsse  
1/2 Tasse, Hälften (50g)
- Mandeln  
5 EL, ganz (45g)

## Milch- und Eierprodukte

- Provolone  
1 Scheibe(n) (28g)
- Kefir (aromatisiert)  
3 Tasse (mL)
- fettarmer aromatisierter Joghurt  
1 Behälter (≈170 g) (170g)
- Scheibenkäse  
3 1/4 oz (91g)
- Schlagsahne  
5 EL (mL)

## Fette und Öle

- Öl  
2 oz (mL)
- Olivenöl  
1 1/4 oz (mL)
- Salatdressing  
1/2 Tasse (mL)

## Rindfleischprodukte

- Sirloin-Steak, roh  
4 oz (113g)

## Backwaren

- Brot  
19 oz (544g)
- Bagel  
1 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (105g)

## Getränke

- Wasser  
6 Tasse(n) (mL)

## Würste und Aufschnitt

- Schinkenaufschnitt  
3/4 lbs (340g)
- Roastbeef-Aufschnitt  
4 oz (113g)

- Tomaten**  
3 1/2 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (422g)
- Zwiebel**  
5/6 mittel ( $\approx 6,4$  cm Ø) (90g)
- Römersalat**  
1/8 Kopf (40g)
- Paprika**  
1 klein (74g)
- Gefrorene Maiskörner**  
1 1/3 Tasse (181g)
- Kale-Blätter**  
1/2 Bund (85g)
- Pilze**  
3 oz (91g)
- Knoblauch**  
5 1/2 Zehe(n) (17g)
- Grünkohl (Collard Greens)**  
29 1/4 oz (832g)

- Putenaufschlitt**  
1 lbs (454g)

## Schweinefleischprodukte

- bacon, gekocht**  
6 Scheibe(n) (60g)
- Schweinefilet, roh**  
1/2 lbs (227g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Gemüsebrühe (servierbereit)**  
1/3 Tasse(n) (mL)
- Frank's RedHot Sauce**  
1/4 Tasse (mL)

## Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

- würzige Reis-Mischung**  
2/3 Beutel ( $\approx 160$  g) (105g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Linsen, roh**  
1/2 Tasse (96g)
  - Hummus**  
1/2 Tasse (120g)
-

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Avocado-Thunfischsalat

545 kcal ● 51g Protein ● 30g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



**Avocados**  
5/8 Avocado(s) (126g)  
**Limettensaft**  
1 1/4 TL (mL)  
**Salz**  
1 1/4 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 1/4 Prise (0g)  
**Gemischte Blattsalate**  
1 1/4 Tasse (38g)  
**Dosen-Thunfisch**  
1 1/4 Dose (215g)  
**Tomaten**  
5 EL, gehackt (56g)  
**Zwiebel, fein gehackt**  
1/3 klein (22g)

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.

### Apfel

1 Apfel(s) - 105 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 Apfel(s)

**Äpfel**  
1 mittel (Durchm. 3") (182g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Pekannüsse

1/4 Tasse - 183 kcal ● 2g Protein ● 18g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/4 Tasse

**Pekannüsse**  
4 EL, Hälften (25g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 essen

### fettarmer Joghurt

1 Becher - 181 kcal ● 8g Protein ● 2g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1 Becher

### fettarmer aromatisierter Joghurt

1 Behälter (≈170 g) (170g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Avocado-Thunfisch-Sandwich

1 1/2 Sandwich(es) - 555 kcal ● 42g Protein ● 21g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Sandwich(es)

### schwarzer Pfeffer

3/4 Prise (0g)

### Salz

3/4 Prise (0g)

### Limettensaft

1/4 EL (mL)

### Avocados

3/8 Avocado(s) (75g)

### Brot

3 Scheibe (96g)

### Dosen-Thunfisch, abgetropft

3/4 Dose (129g)

### Zwiebel, fein gehackt

1/6 klein (13g)

1. In einer kleinen Schüssel den abgetropften Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermengen.
2. Die Mischung zwischen zwei Brotscheiben geben und servieren.

### Pekannüsse

1/4 Tasse - 183 kcal ● 2g Protein ● 18g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/4 Tasse

### Pekannüsse

4 EL, Hälften (25g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Trauben

58 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Trauben**  
1 Tasse (92g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Trauben**  
2 Tasse (184g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Schinken-Bacon-Avocado-Sandwich

1 1/2 Sandwich(es) - 825 kcal ● 60g Protein ● 43g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**  
3 Scheibe (96g)  
**Scheibenkäse**  
1 1/2 Scheibe (je ca. 20–22 g) (32g)  
**Schinkenaufschwitt**  
6 oz (170g)  
**bacon, gekocht**  
3 Scheibe(n) (30g)  
**Avocados, in Scheiben geschnitten**  
3/8 Avocado(s) (75g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brot**  
6 Scheibe (192g)  
**Scheibenkäse**  
3 Scheibe (je ca. 20–22 g) (63g)  
**Schinkenaufschwitt**  
3/4 lbs (340g)  
**bacon, gekocht**  
6 Scheibe(n) (60g)  
**Avocados, in Scheiben geschnitten**  
3/4 Avocado(s) (151g)

1. Speck nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Das Sandwich nach Belieben zusammenstellen – mit beliebigem Gemüse belegen.

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 essen

### Roastbeef-Bagel-Sandwich

1 Sandwich(es) - 543 kcal ● 40g Protein ● 16g Fett ● 56g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sandwich(es)

#### Römersalat

1 Blatt außen (28g)

#### Bagel

1 mittlerer Bagel ( $\varnothing$  9–10 cm) (105g)

#### Roastbeef-Aufschliff

4 oz (113g)

#### Senf

1 TL (5g)

#### Scheibenkäse

1 Scheibe (je ca. 28 g) (28g)

#### Tomaten, gewürfelt

1/2 Rispetentomate / Pflaumentomate (31g)

1. Das Sandwich nach Belieben zusammenstellen. Du kannst jedes Gemüse deiner Wahl ersetzen.

## Geröstete Mandeln

1/3 Tasse(n) - 277 kcal ● 10g Protein ● 22g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe

Ergibt 1/3 Tasse(n)



#### Mandeln

5 EL, ganz (45g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Einfacher gemischter Blattsalat

170 kcal ● 3g Protein ● 12g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Gemischte Blattsalate

3 3/4 Tasse (113g)

#### Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Gemischte Blattsalate

7 1/2 Tasse (225g)

#### Salatdressing

1/2 Tasse (mL)

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

## Truthahn- & Hummus-Delikatessen-Sandwich

2 Sandwich(es) - 698 kcal ● 59g Protein ● 18g Fett ● 61g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Putenaufschliff**

1/2 lbs (227g)

**Brot**

4 Scheibe(n) (128g)

**Hummus**

4 EL (60g)

**Tomaten**

4 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm  
dick) (108g)

**Gemischte Blattsalate**

1 Tasse (30g)

**Öl**

1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Putenaufschliff**

1 lbs (454g)

**Brot**

8 Scheibe(n) (256g)

**Hummus**

1/2 Tasse (120g)

**Tomaten**

8 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm  
dick) (216g)

**Gemischte Blattsalate**

2 Tasse (60g)

**Öl**

1 TL (mL)

1. Sandwich zusammenstellen, indem Sie den Truthahn, die Tomaten und das gemischte Grünzeug auf die untere Brotscheibe schichten. Die Tomaten und das Grünzeug mit etwas Öl beträufeln und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Hummus auf die obere Brotscheibe streichen, das Sandwich zusammensetzen und servieren.

---

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

---

### Philly-Cheesesteak-Salat-Wrap

2 Salat-Wrap(s) - 445 kcal ● 32g Protein ● 31g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 2 Salat-Wrap(s)

**Römersalat**

2 Blatt innen (12g)

**Provolone**

1 Scheibe(n) (28g)

**Italienische Gewürzmischung**

2 Prise (1g)

**Öl**

2 TL (mL)

**Sirloin-Steak, roh, in Streifen geschnitten**

4 oz (113g)

**Paprika, in Streifen geschnitten**

1 klein (74g)

**Zwiebel, in Scheiben geschnitten**

1/2 mittel ( $\approx$ 6,4 cm Ø) (55g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Das Rindfleisch hinzufügen und 5–10 Minuten braten, bis es gebräunt und durchgegart ist. Das Rindfleisch aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
2. Zwiebeln und Paprika in die Pfanne geben und in den verbleibenden Fleischsäften braten, bis das Gemüse weich ist, etwa 10 Minuten.
3. Übrige Flüssigkeit abgießen und das Rindfleisch zurück in die Pfanne geben. Den Käse hinzufügen und umrühren, bis er vollständig geschmolzen ist. Mit italienischen Kräutern und Salz/Pfeffer abschmecken.
4. Die Rindfleischmischung in Salatblätter geben und servieren.

---

## Kefir

450 kcal ● 24g Protein ● 7g Fett ● 74g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



**Kefir (aromatisiert)**

3 Tasse (mL)

1. In ein Glas gießen und trinken.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 2 essen

### Mais

185 kcal ● 5g Protein ● 1g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



**Gefrorene Maiskörner**  
1 1/3 Tasse (181g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

### Farro

1 Tassen (gekocht) - 370 kcal ● 12g Protein ● 2g Fett ● 66g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tassen (gekocht)

**Farro**  
1/2 Tasse (104g)  
**Wasser**  
4 Tasse(n) (mL)

1. Befolgen Sie die Packungsanweisungen, falls diese abweichen. Salzwasser zum Kochen bringen. Farro hinzufügen, erneut aufkochen, dann die Hitze auf mittelhoch reduzieren und ungedeckt etwa 30 Minuten kochen, bis er weich ist. Abgießen und servieren.

### Cajun-Kabeljau

8 oz - 249 kcal ● 41g Protein ● 8g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

**Kabeljau, roh**  
1/2 lbs (227g)  
**Cajun-Gewürz**  
2 2/3 TL (6g)  
**Öl**  
1/2 EL (mL)

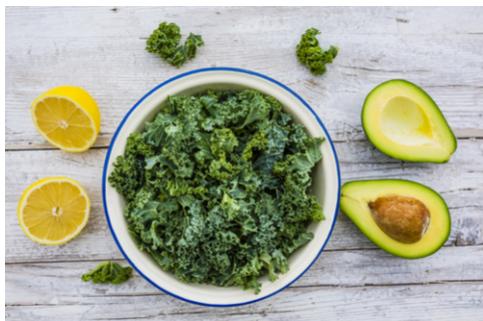
1. Die Kabeljaufillets auf allen Seiten mit Cajun-Gewürz würzen.
2. In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen.
3. Den Kabeljau in die Pfanne geben und jede Seite 2–3 Minuten braten, bis er durchgegart und flockig ist.
4. Kurz ruhen lassen und servieren.

## Abendessen 3 ↗

An Tag 3 essen

### Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

230 kcal ● 5g Protein ● 15g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



#### Kale-Blätter, gehackt

1/2 Bund (85g)

#### Avocados, gehackt

1/2 Avocado(s) (101g)

#### Zitrone, ausgepresst

1/2 klein (29g)

- Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
- Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
- Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

### Schweinefleisch- und Pilzragout

8 oz Schweinefleisch - 587 kcal ● 54g Protein ● 37g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz Schweinefleisch

#### Schweinefilet, roh

1/2 lbs (227g)

#### Gemüsebrühe (servierbereit)

1/3 Tasse(n) (mL)

#### Schlagsahne

5 EL (mL)

#### Öl

1 TL (mL)

#### Tomaten, halbiert

3/8 Pint, Kirschtomaten (119g)

#### Pilze, in Scheiben geschnitten

3 oz (91g)

- Erhitze Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Schneide das Schweinefleisch in etwa 2,5 cm dicke Medaillons und gib es in die Pfanne. Wenn es auf beiden Seiten gebräunt und gar ist, nimm das Fleisch heraus und stelle es beiseite.
- Gib die Pilze in die Pfanne und brate sie etwa 5 Minuten an. Gib dann die Tomaten dazu und koch 2 Minuten weiter.
- Gib Sahne und Brühe hinzu und lasse 4–8 Minuten köcheln, bis die Sauce etwas reduziert und dicker wird. Mit Salz/Pfeffer abschmecken.
- Füge das Schweinefleisch wieder hinzu und erwärme es. Servieren.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 4 essen

### Coleslaw

49 kcal ● 0g Protein ● 4g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



#### Coleslaw-Mischung

1/8 Packung (≈400 g) (40g)

**Olivenöl**

1 TL (mL)

**Zitronensaft**

1 TL (mL)

**Gemahlener Kreuzkümmel**

3/8 Prise (0g)

**Salz**

3/8 Prise (0g)

**Knoblauch, fein gehackt**

1/8 Zehe (0g)

1. Dressing herstellen, indem Öl, Zitronensaft, Knoblauch, Kreuzkümmel und Salz in einer kleinen Schüssel verquirlt werden.
2. Vor dem Servieren den Coleslaw mit dem Dressing vermengen und servieren.

### Aromatisierte Reis-Mischung

382 kcal ● 11g Protein ● 2g Fett ● 77g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



#### würzige Reis-Mischung

2/3 Beutel (≈160 g) (105g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

### Einfaches gebratenes Thunfischsteak

8 oz - 353 kcal ● 55g Protein ● 15g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

Olivenöl

1 EL (mL)

Gelbflossen-Thunfischsteaks, roh

1/2 lbs (227g)

1. Beide Seiten der Steaks mit Olivenöl einreiben.\r\nBeide Seiten großzügig mit Salz, Pfeffer und weiteren gewünschten Gewürzen würzen.\r\nEine Pfanne auf hohe Hitze stellen. Wenn die Pfanne heiß ist, die Thunfischsteaks hinzufügen. Für selten bis medium-rare etwa 1–2 Minuten pro Seite anbraten. Falls Sie Thunfisch stärker durchgegart bevorzugen, die Steaks pro Seite 1–2 Minuten länger braten. Nicht zu lange garen, da Thunfisch sonst trocken werden kann.\r\nDen Thunfisch aus der Pfanne nehmen und 1–2 Minuten ruhen lassen.\r\nDen Thunfisch gegen die Faser aufschneiden und servieren.
-

## Abendessen 5 ↗

An Tag 5 essen

### Einfacher gebratener Kabeljau

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



Ergibt 10 2/3 oz

Olivenöl

4 TL (mL)

Kabeljau, roh

2/3 lbs (302g)

1. Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen.  
Olivenöl über beide Seiten der Kabeljaufils trüpfeln.  
Beide Seiten der Filets mit Salz, Pfeffer und anderen gewünschten Gewürzen würzen.  
Die Kabeljaufils 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.

### Knoblauch-Collard Greens

106 kcal ● 5g Protein ● 6g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Grünkohl (Collard Greens)

1/3 lbs (151g)

Öl

1 TL (mL)

Salz

2/3 Prise (1g)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

1. Die Collards abspülen, trocken tupfen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken.
2. Das Öl Ihrer Wahl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Sobald das Öl warm ist (etwa 1 Minute), den Knoblauch hinzufügen und etwa 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
3. Die Collards zugeben und 4–6 Minuten unter häufigem Rühren weich dünsten, bis sie hellgrün und zart sind (nicht zu dunkel werden lassen, da dies den Geschmack beeinträchtigt).
4. Mit Salz abschmecken und servieren.

### Linsen

347 kcal ● 24g Protein ● 1g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



**Wasser**  
2 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
1 Prise (1g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
1/2 Tasse (96g)

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.

## Abendessen 6 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Knoblauch-Collard Greens

239 kcal ● 11g Protein ● 13g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Grünkohl (Collard Greens)**  
3/4 lbs (340g)  
**Öl**  
3/4 EL (mL)  
**Salz**  
1 1/2 Prise (1g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
2 1/4 Zehe(n) (7g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Grünkohl (Collard Greens)**  
1 1/2 lbs (680g)  
**Öl**  
1 1/2 EL (mL)  
**Salz**  
3 Prise (2g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
4 1/2 Zehe(n) (14g)

1. Die Collards abspülen, trocken tupfen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken.
2. Das Öl Ihrer Wahl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Sobald das Öl warm ist (etwa 1 Minute), den Knoblauch hinzufügen und etwa 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
3. Die Collards zugeben und 4–6 Minuten unter häufigem Rühren weich dünsten, bis sie hellgrün und zart sind (nicht zu dunkel werden lassen, da dies den Geschmack beeinträchtigt).
4. Mit Salz abschmecken und servieren.

### Buffalo-Drumsticks

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Frank's RedHot Sauce**  
1 3/4 EL (mL)  
**Öl**  
1 TL (mL)  
**Salz**  
1 1/3 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 1/3 Prise, gemahlen (0g)  
**Hähnchenschenkel, mit Haut**  
2/3 lbs (302g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Frank's RedHot Sauce**  
1/4 Tasse (mL)  
**Öl**  
2 TL (mL)  
**Salz**  
1/3 TL (2g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/3 TL, gemahlen (1g)  
**Hähnchenschenkel, mit Haut**  
1 1/3 lbs (605g)

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.
-