

# Meal Plan - 1800 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

1816 kcal ● 130g Protein (29%) ● 63g Fett (31%) ● 160g Kohlenhydrate (35%) ● 22g Ballaststoffe (5%)

### Mittagessen

930 kcal, 49g Eiweiß, 98g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



**Lachs & Artischocken-Salat**

315 kcal



**Naan-Brot**

1 1/2 Stück(e)- 393 kcal



**Milch**

1 1/2 Tasse(n)- 224 kcal

### Abendessen

885 kcal, 81g Eiweiß, 62g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



**Vollkornreis**

1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht- 115 kcal



**Rind-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl**

770 kcal

## Day 2

1816 kcal ● 130g Protein (29%) ● 63g Fett (31%) ● 160g Kohlenhydrate (35%) ● 22g Ballaststoffe (5%)

### Mittagessen

930 kcal, 49g Eiweiß, 98g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



**Lachs & Artischocken-Salat**

315 kcal



**Naan-Brot**

1 1/2 Stück(e)- 393 kcal



**Milch**

1 1/2 Tasse(n)- 224 kcal

### Abendessen

885 kcal, 81g Eiweiß, 62g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



**Vollkornreis**

1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht- 115 kcal



**Rind-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl**

770 kcal

## Day 3

1775 kcal ● 155g Protein (35%) ● 84g Fett (43%) ● 79g Kohlenhydrate (18%) ● 20g Ballaststoffe (5%)

### Mittagessen

880 kcal, 71g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



**Hähnchenschenkel mit Thymian & Limette**

551 kcal



**Süßkartoffelspalten**

261 kcal



**Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli**

1 Tasse(n)- 70 kcal

### Abendessen

895 kcal, 84g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



**Süßkartoffelpüree**

183 kcal



**Brokkoli mit Butter**

1 3/4 Tasse- 234 kcal



**Einfache Hähnchenbrust**

12 oz- 476 kcal

## Day 4

1775 kcal ● 155g Protein (35%) ● 84g Fett (43%) ● 79g Kohlenhydrate (18%) ● 20g Ballaststoffe (5%)

### Mittagessen

880 kcal, 71g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



**Hähnchenschenkel mit Thymian & Limette**  
551 kcal



**Süßkartoffelspalten**  
261 kcal



**Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli**  
1 Tasse(n)- 70 kcal

### Abendessen

895 kcal, 84g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



**Süßkartoffelpüree**  
183 kcal



**Brokkoli mit Butter**  
1 3/4 Tasse- 234 kcal



**Einfache Hähnchenbrust**  
12 oz- 476 kcal

## Day 5

1834 kcal ● 133g Protein (29%) ● 57g Fett (28%) ● 172g Kohlenhydrate (37%) ● 27g Ballaststoffe (6%)

### Mittagessen

905 kcal, 60g Eiweiß, 86g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



**Salat mit Rosenkohl, Hähnchen und Apfel**  
412 kcal



**Banane**  
2 Banane(n)- 233 kcal



**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
2 Becher- 261 kcal

### Abendessen

930 kcal, 72g Eiweiß, 86g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Süßkartoffelpüree**  
366 kcal



**Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl**  
562 kcal

## Day 6

1824 kcal ● 124g Protein (27%) ● 86g Fett (43%) ● 105g Kohlenhydrate (23%) ● 33g Ballaststoffe (7%)

### Mittagessen

905 kcal, 60g Eiweiß, 86g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



**Salat mit Rosenkohl, Hähnchen und Apfel**  
412 kcal



**Banane**  
2 Banane(n)- 233 kcal



**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
2 Becher- 261 kcal

### Abendessen

920 kcal, 64g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



**Tomaten-Avocado-Salat**  
235 kcal



**Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat**  
3 halbe Paprika(n)- 683 kcal

## Day 7

1767 kcal ● 148g Protein (33%) ● 89g Fett (46%) ● 62g Kohlenhydrate (14%) ● 31g Ballaststoffe (7%)

### Mittagessen

850 kcal, 84g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



**Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven**  
12 oz- 599 kcal



**Buttriger Naturreis**  
250 kcal

### Abendessen

920 kcal, 64g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



**Tomaten-Avocado-Salat**  
235 kcal



**Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat**  
3 halbe Paprika(n)- 683 kcal

## Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Lachs aus der Dose  
1/2 lbs (255g)
- ☐ Dosen-Thunfisch  
3 Dose (516g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Artischocken, aus der Dose  
1 Tasse Herzen (168g)
- ☐ Tomaten  
4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (476g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli  
1 3/4 lbs (785g)
- ☐ Süßkartoffeln  
8 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (1680g)
- ☐ Rosenkohl  
1 1/2 Tasse (132g)
- ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)  
5 oz (142g)
- ☐ Karotten  
5/8 mittel (38g)
- ☐ Zwiebel  
3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (83g)
- ☐ Paprika  
3 groß (492g)

## Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate  
4 1/2 Tasse (135g)
- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher  
4 Becher (680g)

## Fette und Öle

- ☐ Balsamico-Vinaigrette  
6 EL (mL)
- ☐ Öl  
3 oz (mL)
- ☐ Olivenöl  
2 oz (mL)

## Backwaren

- ☐ Naan-Brot  
3 Stück(e) (270g)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Vollmilch  
3 Tasse(n) (mL)
- ☐ Butter  
1/4 Tasse (60g)

## Getränke

- ☐ Wasser  
1 1/6 Tasse(n) (mL)

## Getreide und Teigwaren

- ☐ Vollkornreis (brauner Reis)  
9 1/4 EL (111g)

## Rindfleischprodukte

- ☐ Hackfleisch, 93% mager  
1 1/2 lbs (681g)

## Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut  
1 1/2 lb (680g)
- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
3 1/2 lbs (1519g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Limettensaft  
3 fl oz (mL)
- ☐ Äpfel  
1/3 klein (Durchm. 2,75") (50g)
- ☐ Banane  
4 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (472g)
- ☐ Avocados  
2 1/2 Avocado(s) (503g)
- ☐ grüne Oliven  
12 groß (53g)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Walnüsse  
4 EL, gehackt (28g)

## Süßwaren

- ☐ Ahornsirup  
2 TL (mL)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Apfelessig  
5/8 TL (mL)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz  
1/2 oz (17g)
  - ☐ schwarzer Pfeffer  
4 1/4 g (4g)
  - ☐ Paprika  
4 Prise (1g)
  - ☐ Thymian, getrocknet  
1 TL, Blätter (1g)
  - ☐ Apfelessig  
1/2 EL (7g)
  - ☐ Knoblauchpulver  
4 Prise (2g)
  - ☐ Chilipulver  
2 TL (5g)
  - ☐ frischer Basilikum  
12 Blätter (6g)
-

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Lachs & Artischocken-Salat

315 kcal ● 25g Protein ● 14g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Lachs aus der Dose**  
1/4 lbs (128g)  
**Artischocken, aus der Dose**  
1/2 Tasse Herzen (84g)  
**Gemischte Blattsalate**  
2 1/4 Tasse (68g)  
**Balsamico-Vinaigrette**  
3 EL (mL)  
**Tomaten, halbiert**  
1/2 Tasse Cherrytomaten (74g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Lachs aus der Dose**  
1/2 lbs (255g)  
**Artischocken, aus der Dose**  
1 Tasse Herzen (168g)  
**Gemischte Blattsalate**  
4 1/2 Tasse (135g)  
**Balsamico-Vinaigrette**  
6 EL (mL)  
**Tomaten, halbiert**  
1 Tasse Cherrytomaten (149g)

1. Einen Teller mit Blattsalaten belegen und Lachs, Artischocken und Tomaten darauf anrichten. Mit Balsamico-Vinaigrette beträufeln und servieren.

### Naan-Brot

1 1/2 Stück(e) - 393 kcal ● 13g Protein ● 8g Fett ● 65g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Naan-Brot**  
1 1/2 Stück(e) (135g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Naan-Brot**  
3 Stück(e) (270g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Milch

1 1/2 Tasse(n) - 224 kcal ● 12g Protein ● 12g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Vollmilch**  
1 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Vollmilch**  
3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Hähnchenschenkel mit Thymian & Limette

551 kcal ● 65g Protein ● 32g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut**

3/4 lb (340g)

**Thymian, getrocknet**

3 Prise, Blätter (0g)

**Limettensaft**

1 1/2 EL (mL)

**Öl**

3/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut**

1 1/2 lb (680g)

**Thymian, getrocknet**

1/4 EL, Blätter (1g)

**Limettensaft**

3 EL (mL)

**Öl**

1 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.

### Süßkartoffelspalten

261 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**

3/4 EL (mL)

**Salz**

4 Prise (3g)

**schwarzer Pfeffer**

2 Prise, gemahlen (1g)

**Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten**

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**

1 1/2 EL (mL)

**Salz**

1 TL (6g)

**schwarzer Pfeffer**

4 Prise, gemahlen (1g)

**Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten**

2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

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.

### Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

1 Tasse(n) - 70 kcal ● 3g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**schwarzer Pfeffer**  
1/2 Prise (0g)  
**Salz**  
1/2 Prise (0g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
1 Tasse (91g)  
**Olivenöl**  
1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise (0g)  
**Salz**  
1 Prise (0g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
2 Tasse (182g)  
**Olivenöl**  
2 TL (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 5 und Tag 6 essen

### Salat mit Rosenkohl, Hähnchen und Apfel

412 kcal ● 30g Protein ● 26g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Walnüsse**  
2 EL, gehackt (14g)  
**Apfelessig**  
1/4 EL (4g)  
**Ahornsirup**  
1 TL (mL)  
**Olivenöl**  
1 EL (mL)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
4 oz (113g)  
**Rosenkohl, Enden abgeschnitten und entsorgt**  
3/4 Tasse (66g)  
**Äpfel, gehackt**  
1/6 klein (Durchm. 2,75") (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Walnüsse**  
4 EL, gehackt (28g)  
**Apfelessig**  
1/2 EL (7g)  
**Ahornsirup**  
2 TL (mL)  
**Olivenöl**  
2 EL (mL)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1/2 lbs (227g)  
**Rosenkohl, Enden abgeschnitten und entsorgt**  
1 1/2 Tasse (132g)  
**Äpfel, gehackt**  
1/3 klein (Durchm. 2,75") (50g)

1. Hähnchenbrust mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Ca. 25 % des Öls in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen (das restliche Öl aufbewahren). Hähnchenbrust hinzufügen und etwa 5–10 Minuten pro Seite braten, bis das Innere nicht mehr rosa ist. Auf ein Schneidebrett legen und, sobald sie kühl genug ist, in mundgerechte Stücke schneiden. Beiseitestellen.
2. Rosenkohl dünn schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Äpfeln, Hähnchen und Walnüssen mischen (optional: Walnüsse 1–2 Minuten in einer Pfanne bei mittlerer Hitze rösten, um das nussige Aroma zu verstärken).
3. In einer kleinen Schüssel die Vinaigrette herstellen: Olivenöl, Apfelessig, Ahornsirup und eine Prise Salz/Pfeffer vermengen.
4. Vinaigrette über den Salat träufeln und servieren.

## Banane

2 Banane(n) - 233 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 48g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Banane**

2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (236g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Banane**

4 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (472g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher - 261 kcal ● 28g Protein ● 5g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hüttenkäse & Fruchtbecher**

2 Becher (340g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hüttenkäse & Fruchtbecher**

4 Becher (680g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

## Mittagessen 4 [🔗](#)

An Tag 7 essen

### Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

12 oz - 599 kcal ● 80g Protein ● 25g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 12 oz

**Tomaten**

12 Kirschtomaten (204g)

**Olivenöl**

2 TL (mL)

**Salz**

4 Prise (3g)

**grüne Oliven**

12 groß (53g)

**schwarzer Pfeffer**

4 Prise (0g)

**Chilipulver**

2 TL (5g)

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**

3/4 lbs (340g)

**frischer Basilikum, geraspelt**

12 Blätter (6g)

1. Den Ofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen.\r\nDie Hähnchenbrust in eine kleine Auflaufform legen.\r\nDas Olivenöl über das Hähnchen träufeln und mit Salz, Pfeffer und Chili-Pulver würzen.\r\nTomaten, Basilikum und Oliven auf das Hähnchen legen.\r\nDie Auflaufform in den Ofen stellen und etwa 25 Minuten garen.\r\nPrüfen, ob das Hähnchen durchgegart ist. Falls nicht, einige Minuten länger garen.

## Buttriger Naturreis

250 kcal ● 4g Protein ● 10g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



**Butter**  
3/4 EL (11g)  
**Vollkornreis (brauner Reis)**  
4 EL (48g)  
**Salz**  
1 1/2 Prise (1g)  
**Wasser**  
1/2 Tasse(n) (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

1. Die Stärke vom Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser etwa 30 Sekunden abspülen.
2. Wasser in einem großen Topf mit dicht schließendem Deckel bei starker Hitze zum Kochen bringen.
3. Reis hinzufügen, einmal umrühren und abgedeckt 30 Minuten kochen.
4. Reis in ein Sieb über dem Spülbecken geben und 10 Sekunden abtropfen lassen.
5. Den Reis zurück in denselben Topf geben, vom Herd nehmen.
6. Sofort abdecken und 10 Minuten ruhen lassen (das ist der Dampfteil).
7. Aufdecken, Butter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Abendessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Vollkornreis

1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht - 115 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salz**  
1 Prise (1g)  
**Wasser**  
1/3 Tasse(n) (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise, gemahlen (0g)  
**Vollkornreis (brauner Reis)**  
2 2/3 EL (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salz**  
2 Prise (1g)  
**Wasser**  
2/3 Tasse(n) (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise, gemahlen (1g)  
**Vollkornreis (brauner Reis)**  
1/3 Tasse (63g)

1. (Hinweis: Folgen Sie den Anweisungen auf der Reispackung, falls diese von den untenstehenden abweichen)
2. Den Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser etwa 30 Sekunden lang abspülen, um Stärke zu entfernen.
3. Wasser in einem großen Topf mit dicht schließendem Deckel bei hoher Hitze zum Kochen bringen.
4. Den Reis hinzufügen, einmal umrühren und zugedeckt 30–45 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser aufgenommen ist.
5. Vom Herd nehmen und zugedeckt weitere 10 Minuten stehen lassen. Mit einer Gabel auflockern.

### Rind-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl

770 kcal ● 79g Protein ● 29g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gefrorener Brokkoli**  
1/2 Packung (142g)  
**Paprika**  
2 Prise (1g)  
**Hackfleisch, 93% mager**  
3/4 lbs (341g)  
**Öl**  
1 TL (mL)  
**Süßkartoffeln, in mundgerechte Würfel geschnitten**  
1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gefrorener Brokkoli**  
1 Packung (284g)  
**Paprika**  
4 Prise (1g)  
**Hackfleisch, 93% mager**  
1 1/2 lbs (681g)  
**Öl**  
2 TL (mL)  
**Süßkartoffeln, in mundgerechte Würfel geschnitten**  
2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

1. Ofen auf 400 F (200 C) vorheizen.
2. Die Süßkartoffeln mit Öl bestreichen und mit Paprika sowie etwas Salz/Pfeffer würzen.
3. Die Süßkartoffeln gleichmäßig auf ein Backblech legen. 20 Minuten backen.
4. Währenddessen das Hackfleisch in einer großen, beschichteten Pfanne bei mittelhoher Hitze 7–10 Minuten braten, dabei gelegentlich umrühren. Beiseitestellen.
5. Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten.
6. Wenn alles fertig ist, Rind, Brokkoli und Süßkartoffeln zusammengeben. Mit zusätzlichem Salz und Pfeffer servieren.

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Süßkartoffelpüree

183 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Süßkartoffeln**  
1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Süßkartoffeln**  
2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

1. Süßkartoffeln mit einer Gabel ein paar Mal einstechen, damit sie ablüften, und bei hoher Leistung etwa 5–10 Minuten in der Mikrowelle garen, bis die Süßkartoffel durchgehend weich ist. Zum leichten Abkühlen beiseitestellen.
2. Wenn sie kühl genug sind, die Schale entfernen und wegwerfen. Das Fruchtfleisch in eine kleine Schüssel geben und mit der Rückseite einer Gabel zu einem glatten Püree zerdrücken. Mit einer Prise Salz abschmecken und servieren.

### Brokkoli mit Butter

1 3/4 Tasse - 234 kcal ● 5g Protein ● 20g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salz**  
1 Prise (0g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
1 3/4 Tasse (159g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise (0g)  
**Butter**  
1 3/4 EL (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salz**  
1/4 TL (1g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
3 1/2 Tasse (319g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/4 TL (0g)  
**Butter**  
1/4 Tasse (50g)

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

## Einfache Hähnchenbrust

12 oz - 476 kcal ● 76g Protein ● 19g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
3/4 lbs (336g)  
**Öl**  
3/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1 1/2 lbs (672g)  
**Öl**  
1 1/2 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.
-

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

### Süßkartoffelpüree

366 kcal ● 7g Protein ● 0g Fett ● 72g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



#### Süßkartoffeln

2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

1. Süßkartoffeln mit einer Gabel ein paar Mal einstechen, damit sie ablüften, und bei hoher Leistung etwa 5–10 Minuten in der Mikrowelle garen, bis die Süßkartoffel durchgehend weich ist. Zum leichten Abkühlen beiseitestellen.
2. Wenn sie kühl genug sind, die Schale entfernen und wegwerfen. Das Fruchtfleisch in eine kleine Schüssel geben und mit der Rückseite einer Gabel zu einem glatten Püree zerdrücken. Mit einer Prise Salz abschmecken und servieren.

### Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl

562 kcal ● 66g Protein ● 25g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



#### Öl

1 1/4 EL (mL)

#### Thymian, getrocknet

1/3 TL, Blätter (0g)

#### Apfelessig

5/8 TL (mL)

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

5 oz (142g)

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

10 oz (280g)

**Karotten, dünn in Scheiben geschnitten**

5/8 mittel (38g)

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 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Tomaten-Avocado-Salat

235 kcal ● 3g Protein ● 18g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zwiebel**  
1 EL, fein gehackt (15g)  
**Limettensaft**  
1 EL (mL)  
**Olivenöl**  
1/4 EL (mL)  
**Knoblauchpulver**  
2 Prise (1g)  
**Salz**  
2 Prise (2g)  
**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise, gemahlen (1g)  
**Avocados, gewürfelt**  
1/2 Avocado(s) (101g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zwiebel**  
2 EL, fein gehackt (30g)  
**Limettensaft**  
2 EL (mL)  
**Olivenöl**  
1/2 EL (mL)  
**Knoblauchpulver**  
4 Prise (2g)  
**Salz**  
4 Prise (3g)  
**schwarzer Pfeffer**  
4 Prise, gemahlen (1g)  
**Avocados, gewürfelt**  
1 Avocado(s) (201g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (123g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt servieren.

### Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

3 halbe Paprika(n) - 683 kcal ● 61g Protein ● 36g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Avocados**  
3/4 Avocado(s) (151g)  
**Limettensaft**  
1/2 EL (mL)  
**Salz**  
1 1/2 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 1/2 Prise (0g)  
**Paprika**  
1 1/2 groß (246g)  
**Zwiebel**  
3/8 klein (26g)  
**Dosen-Thunfisch, abgetropft**  
1 1/2 Dose (258g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Avocados**  
1 1/2 Avocado(s) (302g)  
**Limettensaft**  
1 EL (mL)  
**Salz**  
3 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
3 Prise (0g)  
**Paprika**  
3 groß (492g)  
**Zwiebel**  
3/4 klein (53g)  
**Dosen-Thunfisch, abgetropft**  
3 Dose (516g)

1. In einer kleinen Schüssel den abgetropften Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermischen.
2. Die Paprika aushöhlen. Sie können den oberen Teil abschneiden und die Paprika so füllen oder die Paprika halbieren und jede Hälfte füllen.
3. Sie können die gefüllte Paprika so essen oder bei 350 F (180 C) für 15 Minuten in den Ofen geben, bis sie durchgewärmt ist.

