

Meal Plan - 1900 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 1881 kcal ● 149g Protein (32%) ● 113g Fett (54%) ● 39g Kohlenhydrate (8%) ● 27g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

915 kcal, 57g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 69g Fett



[Brokkoli mit Butter](#)
2 3/4 Tasse- 367 kcal



[Indische Hähnchenflügel](#)
13 1/3 oz- 550 kcal

Abendessen

965 kcal, 93g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



[Hüttenkäse & Honig](#)
3/4 Tasse(n)- 187 kcal



[Avocado-Thunfischsalat](#)
764 kcal



[Selleriestangen](#)
2 Selleriestange- 13 kcal

Day 2 1895 kcal ● 135g Protein (29%) ● 105g Fett (50%) ● 67g Kohlenhydrate (14%) ● 35g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

930 kcal, 42g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 61g Fett



[Geröstete Mandeln](#)
3/8 Tasse(n)- 370 kcal



[Avocado-Eiersalat-Sandwich](#)
1 Sandwich- 562 kcal

Abendessen

965 kcal, 93g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



[Hüttenkäse & Honig](#)
3/4 Tasse(n)- 187 kcal



[Avocado-Thunfischsalat](#)
764 kcal



[Selleriestangen](#)
2 Selleriestange- 13 kcal

Day 3 1905 kcal ● 135g Protein (28%) ● 61g Fett (29%) ● 160g Kohlenhydrate (34%) ● 44g Ballaststoffe (9%)

Mittagessen

960 kcal, 104g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



[Zuckerschoten](#)
123 kcal



[BBQ-glasierter Hackbraten](#)
3 Hackbraten- 839 kcal

Abendessen

945 kcal, 31g Eiweiß, 110g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



[Süßkartoffelpüree mit Butter](#)
249 kcal



[Tomaten-Avocado-Salat](#)
117 kcal



[Cassoulet mit weißen Bohnen](#)
577 kcal

Day 4 1905 kcal ● 135g Protein (28%) ● 61g Fett (29%) ● 160g Kohlenhydrate (34%) ● 44g Ballaststoffe (9%)

Mittagessen

960 kcal, 104g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Zuckerschoten
123 kcal



BBQ-glasierter Hackbraten
3 Hackbraten- 839 kcal

Abendessen

945 kcal, 31g Eiweiß, 110g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Süßkartoffelpüree mit Butter
249 kcal



Tomaten-Avocado-Salat
117 kcal



Cassoulet mit weißen Bohnen
577 kcal

Day 5 1879 kcal ● 145g Protein (31%) ● 81g Fett (39%) ● 120g Kohlenhydrate (25%) ● 22g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

940 kcal, 106g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Süßkartoffelpalten
347 kcal



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer
16 oz- 592 kcal

Abendessen

940 kcal, 39g Eiweiß, 69g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



Italienische Wurst
2 Stück- 514 kcal



Geröstete Kartoffeln mit Parmesan & Pesto
425 kcal

Day 6 1879 kcal ● 128g Protein (27%) ● 105g Fett (50%) ● 80g Kohlenhydrate (17%) ● 26g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

940 kcal, 89g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



Tomaten-Avocado-Salat
411 kcal



Einfache Hähnchenbrust
13 1/3 oz- 529 kcal

Abendessen

940 kcal, 39g Eiweiß, 69g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



Italienische Wurst
2 Stück- 514 kcal



Geröstete Kartoffeln mit Parmesan & Pesto
425 kcal

Day 7 1915 kcal ● 150g Protein (31%) ● 103g Fett (48%) ● 63g Kohlenhydrate (13%) ● 34g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

940 kcal, 89g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



Tomaten-Avocado-Salat
411 kcal



Einfache Hähnchenbrust
13 1/3 oz- 529 kcal

Abendessen

975 kcal, 61g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



Orange
2 Orange(n)- 170 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
345 kcal



Ranch-Hähnchen
8 Unze(n)- 461 kcal

Gewürze und Kräuter

- Salz**
1 oz (24g)
- schwarzer Pfeffer**
1/4 oz (6g)
- Currypulver**
1 1/4 EL (8g)
- Knoblauchpulver**
2 1/2 TL (7g)
- Chipotle-Gewürz**
1/4 EL (2g)
- Zitronenpfeffer**
1 EL (7g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- Gefrorener Brokkoli**
2 3/4 Tasse (250g)
- Tomaten**
4 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (490g)
- Zwiebel**
2 2/3 mittel ($\approx 6,4$ cm \varnothing) (294g)
- Sellerie, roh**
5 1/2 Stiel, mittel (19–20 cm) (220g)
- Gefrorene Zuckerschoten**
4 Tasse (576g)
- Süßkartoffeln**
3 1/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (700g)
- Karotten**
3 groß (216g)
- Knoblauch**
3 Zehe(n) (9g)
- Kartoffeln**
2 lbs (908g)
- Kale-Blätter**
3/4 Bund (128g)

Milch- und Eierprodukte

- Butter**
1/2 Stange (57g)
- MagerHüttenkäse (1% Fett)**
1 1/2 Tasse (339g)
- Ei(er)**
3 groß (150g)
- Parmesan**
4 EL (20g)

Fette und Öle

Geflügelprodukte

- Hähnchenflügel, mit Haut, roh**
13 1/4 oz (378g)
- Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**
3 lbs (1419g)

Süßwaren

- Honig**
2 EL (42g)

Obst und Fruchtsäfte

- Avocados**
5 1/4 Avocado(s) (1055g)
- Limettensaft**
2 3/4 fl oz (mL)
- Orange**
2 Orange (308g)
- Zitrone**
3/4 klein (44g)

Andere

- Gemischte Blattsalate**
3 1/2 Tasse (105g)
- Italienische Schweinewurst, roh**
4 Stück (430g)
- Ranch-Dressing-Mix**
1/4 Päckchen (ca. 28 g) (7g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- Dosen-Thunfisch**
3 1/2 Dose (602g)

Nuss- und Samenprodukte

- Mandeln**
6 3/4 EL, ganz (60g)

Backwaren

- Brot**
5 Scheibe (160g)

Rindfleischprodukte

- Hackfleisch, 93% mager**
30 oz (851g)

- Öl
5 EL (mL)
- Olivenöl
5 TL (mL)
- Ranch-Dressing
2 EL (mL)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Barbecue-Soße
6 EL (102g)
- Gemüsebrühe (servierbereit)
3/4 Tasse(n) (mL)
- Pesto
2 EL (32g)

Getränke

- Wasser
6 EL (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Weiße Bohnen (konserviert)
1 1/2 Dose(n) (659g)
-

Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

Brokkoli mit Butter

2 3/4 Tasse - 367 kcal ● 8g Protein ● 32g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 2 3/4 Tasse

Salz
1 1/2 Prise (1g)
Gefrorener Brokkoli
2 3/4 Tasse (250g)
schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise (0g)
Butter
2 3/4 EL (39g)

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

Indische Hähnchenflügel

13 1/3 oz - 550 kcal ● 49g Protein ● 38g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 13 1/3 oz

Öl
1/4 EL (mL)
Hähnchenflügel, mit Haut, roh
13 1/3 oz (378g)
Salz
1 TL (5g)
Currypulver
1 1/4 EL (8g)

1. Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Ein großes Backblech mit dem Öl Ihrer Wahl einfetten.
3. Die Flügel mit Salz und Curry-Pulver würzen und das Gewürz gut einreiben, sodass alle Seiten bedeckt sind.
4. Im Ofen 35–40 Minuten backen oder bis die Kerntemperatur 165°F (75°C) erreicht hat.
5. Servieren.

Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 essen

Geröstete Mandeln

3/8 Tasse(n) - 370 kcal ● 13g Protein ● 30g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe

Ergibt 3/8 Tasse(n)

Mandeln

6 2/3 EL, ganz (60g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Avocado-Eiersalat-Sandwich

1 Sandwich - 562 kcal ● 30g Protein ● 31g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sandwich

Knoblauchpulver

4 Prise (2g)

Avocados

1/2 Avocado(s) (101g)

Brot

2 Scheibe (64g)

Tomaten, halbiert

6 EL Cherrytomaten (56g)

Ei(er), hartgekocht und gekühlt

3 groß (150g)

1. Verwenden Sie gekaufte hartgekochte Eier oder kochen Sie eigene, indem Sie Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken. Wasser zum Kochen bringen und 8–10 Minuten weiterkochen. Eier abkühlen lassen und dann schälen.
2. Eier, Avocado, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Mit einer Gabel zerdrücken, bis alles gut vermisch ist.
3. Tomaten dazugeben. Vermischen.
4. Eiersalat zwischen zwei Brotscheiben geben, sodass ein Sandwich entsteht.
5. Servieren.
6. (Hinweis: Reste des Eiersalats können ein oder zwei Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden)

Mittagessen 3 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Zuckerschoten

123 kcal ● 8g Protein ● 1g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gefrorene Zuckerschoten
2 Tasse (288g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene Zuckerschoten
4 Tasse (576g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

BBQ-glasierter Hackbraten

3 Hackbraten - 839 kcal ● 95g Protein ● 32g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hackfleisch, 93% mager
15 oz (425g)
Brot
1 1/2 Scheibe (48g)
Chipotle-Gewürz
3 Prise (1g)
Barbecue-Soße
3 EL (51g)
Wasser
3 EL (mL)
Knoblauchpulver
3 Prise (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hackfleisch, 93% mager
30 oz (851g)
Brot
3 Scheibe (96g)
Chipotle-Gewürz
1/4 EL (2g)
Barbecue-Soße
6 EL (102g)
Wasser
6 EL (mL)
Knoblauchpulver
1/4 EL (2g)

1. Heize den Ofen auf 425°F (220°C) vor.
2. Weiche das Brot in Wasser in einer mittelgroßen Schüssel ein. Zerdrücke es mit den Händen, bis es eine breiige Konsistenz hat.
3. Gib Rindfleisch, Knoblauchpulver, Chipotle-Gewürz und etwas Salz und Pfeffer in die Schüssel. Vorsichtig vermengen.
4. Forme die Fleischmasse zu kleinen Laiben (verwende die in den Rezeptdetails angegebene Anzahl).
5. Lege die Fleischlaibe auf ein Backblech und bestreiche sie mit Barbecue-Sauce. Backe, bis sie gebräunt und durchgegart sind, 15–18 Minuten. Servieren.

Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 essen

Süßkartoffelspalten

347 kcal ● 5g Protein ● 11g Fett ● 48g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



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.

Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

16 oz - 592 kcal ● 102g Protein ● 19g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 16 oz

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 lbs (448g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Zitronenpfeffer

1 EL (7g)

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.

Mittagessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Tomaten-Avocado-Salat

411 kcal ● 5g Protein ● 32g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zwiebel
1 3/4 EL, fein gehackt (26g)
Limettensaft
1 3/4 EL (mL)
Olivenöl
1/2 EL (mL)
Knoblauchpulver
1/2 TL (1g)
Salz
1/2 TL (3g)
schwarzer Pfeffer
1/2 TL, gemahlen (1g)
Avocados, gewürfelt
7/8 Avocado(s) (176g)
Tomaten, gewürfelt
7/8 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (108g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel
1/4 Tasse, fein gehackt (53g)
Limettensaft
1/4 Tasse (mL)
Olivenöl
2 1/2 TL (mL)
Knoblauchpulver
1 TL (3g)
Salz
1 TL (5g)
schwarzer Pfeffer
1 TL, gemahlen (2g)
Avocados, gewürfelt
1 3/4 Avocado(s) (352g)
Tomaten, gewürfelt
1 3/4 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (215g)

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.

Einfache Hähnchenbrust

13 1/3 oz - 529 kcal ● 84g Protein ● 22g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
13 1/3 oz (373g)
Öl
2 1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1 2/3 lbs (747g)
Öl
5 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 zurück behalten.
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 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Hüttenkäse & Honig

3/4 Tasse(n) - 187 kcal ● 21g Protein ● 2g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

MagerHüttenkäse (1% Fett)
3/4 Tasse (170g)
Honig
1 EL (21g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

MagerHüttenkäse (1% Fett)
1 1/2 Tasse (339g)
Honig
2 EL (42g)

1. Hüttenkäse in eine Schüssel geben und mit Honig beträufeln.

Avocado-Thunfischsalat

764 kcal ● 71g Protein ● 42g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Avocados
7/8 Avocado(s) (176g)
Limettensaft
1 3/4 TL (mL)
Salz
1/4 TL (1g)
schwarzer Pfeffer
1/4 TL (0g)
Gemischte Blattsalate
1 3/4 Tasse (53g)
Dosen-Thunfisch
1 3/4 Dose (301g)
Tomaten
1/2 Tasse, gehackt (79g)
Zwiebel, fein gehackt
1/2 klein (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados
1 3/4 Avocado(s) (352g)
Limettensaft
3 1/2 TL (mL)
Salz
1/2 TL (1g)
schwarzer Pfeffer
1/2 TL (0g)
Gemischte Blattsalate
3 1/2 Tasse (105g)
Dosen-Thunfisch
3 1/2 Dose (602g)
Tomaten
14 EL, gehackt (158g)
Zwiebel, fein gehackt
7/8 klein (61g)

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.

Selleriestangen

2 Selleriestange - 13 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sellerie, roh
2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sellerie, roh
4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)

1. Sellerie in Stangen schneiden und servieren.

Abendessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Süßkartoffelpüree mit Butter

249 kcal ● 3g Protein ● 7g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Süßkartoffeln

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

Butter

2 TL (9g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffeln

2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

Butter

4 TL (18g)

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, mit Butter beträufeln und servieren.

Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zwiebel

1/2 EL, fein gehackt (8g)

Limettensaft

1/2 EL (mL)

Olivenöl

3/8 TL (mL)

Knoblauchpulver

1 Prise (0g)

Salz

1 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Avocados, gewürfelt

1/4 Avocado(s) (50g)

Tomaten, gewürfelt

1/4 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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 ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (62g)

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.

Cassoulet mit weißen Bohnen

577 kcal ● 27g Protein ● 12g Fett ● 70g Kohlenhydrate ● 21g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemüsebrühe (servierbereit)
3/8 Tasse(n) (mL)
Öl
3/4 EL (mL)
Sellerie, roh, in dünne Scheiben geschnitten
3/4 Stiel, mittel (19–20 cm) (30g)
Karotten, geschält & in Scheiben geschnitten
1 1/2 groß (108g)
Zwiebel, gewürfelt
3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (83g)
Knoblauch, fein gehackt
1 1/2 Zehe(n) (5g)
Weiße Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült
3/4 Dose(n) (329g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemüsebrühe (servierbereit)
3/4 Tasse(n) (mL)
Öl
1 1/2 EL (mL)
Sellerie, roh, in dünne Scheiben geschnitten
1 1/2 Stiel, mittel (19–20 cm) (60g)
Karotten, geschält & in Scheiben geschnitten
3 groß (216g)
Zwiebel, gewürfelt
1 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (165g)
Knoblauch, fein gehackt
3 Zehe(n) (9g)
Weiße Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült
1 1/2 Dose(n) (659g)

1. Heize den Ofen auf 400°F (200°C) vor.
2. Erhitze Öl in einem Topf bei mittlerer bis hoher Hitze. Gib Karotte, Sellerie, Zwiebel, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer dazu. 5–8 Minuten kochen, bis das Gemüse weich ist.
3. Rühre Bohnen und Brühe ein. Zum Köcheln bringen und dann die Hitze ausschalten.
4. Gib die Bohnenmischung in eine Auflaufform. Backe, bis die Oberfläche gebräunt ist und es blubbert, 18–25 Minuten.
5. Servieren.

Abendessen 3 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

Italienische Wurst

2 Stück - 514 kcal ● 28g Protein ● 42g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Italienische Schweinewurst, roh
2 Stück (215g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Italienische Schweinewurst, roh
4 Stück (430g)

1. Pfanne: Wurst in eine Pfanne legen und Wasser bis zu einer Tiefe von $\frac{1}{2}$ " (ca. 1,3 cm) hinzufügen. Zum Köcheln bringen und abdecken. 12 Minuten köcheln lassen. Deckel entfernen und weiterköcheln, bis das Wasser verdampft ist und die Wurst bräunt. Ofen: Wurst auf ein mit Folie ausgelegtes Backblech legen. In den kalten Ofen stellen und die Temperatur auf 350°F (180°C) einstellen. 25–35 Minuten backen oder bis sie innen nicht mehr rosa ist.

Geröstete Kartoffeln mit Parmesan & Pesto

425 kcal ● 11g Protein ● 9g Fett ● 63g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pesto
1 EL (16g)
Salz
4 Prise (3g)
schwarzer Pfeffer
4 Prise, gemahlen (1g)
Parmesan, gerieben
2 EL (10g)
Kartoffeln, gewaschen, in mundgerechte Stücke geschnitten
1 lbs (454g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pesto
2 EL (32g)
Salz
1 TL (6g)
schwarzer Pfeffer
1 TL, gemahlen (2g)
Parmesan, gerieben
4 EL (20g)
Kartoffeln, gewaschen, in mundgerechte Stücke geschnitten
2 lbs (908g)

1. Den Ofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
In einer großen Schüssel Kartoffeln und Pesto vermengen, bis die Kartoffeln bedeckt sind.
Auf einem Backblech ausbreiten und mit Salz und Pfeffer würzen.
20 Minuten backen, aus dem Ofen nehmen.
Die Kartoffeln mit geriebenem Parmesan bestreuen und für weitere 10–15 Minuten in den Ofen geben, bis die Kartoffeln zart und knusprig sind.
Servieren.

Abendessen 4 ↗

An Tag 7 essen

Orange

2 Orange(n) - 170 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 2 Orange(n)

Orange
2 Orange (308g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

345 kcal ● 7g Protein ● 23g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Kale-Blätter, gehackt
3/4 Bund (128g)
Avocados, gehackt
3/4 Avocado(s) (151g)
Zitrone, ausgepresst
3/4 klein (44g)

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

Ranch-Hähnchen

8 Unze(n) - 461 kcal ● 51g Protein ● 26g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 8 Unze(n)

Ranch-Dressing

2 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (224g)

Öl

1/2 EL (mL)

Ranch-Dressing-Mix

1/4 Päckchen (ca. 28 g) (7g)

1. Ofen auf 350 F (180 C) vorheizen.
 2. Öl gleichmäßig über das Hähnchen verteilen.
 3. Ranch-Gewürzmischung über alle Seiten des Hähnchens streuen und andrücken, bis das Hähnchen vollständig bedeckt ist.
 4. Hähnchen in eine Auflaufform legen und 35–40 Minuten garen oder bis das Hähnchen vollständig durchgegart ist.
 5. Mit einer Seite Ranch-Dressing servieren.
-