

# Meal Plan - 2000-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** 1956 kcal ● 174g Protein (36%) ● 46g Fett (21%) ● 187g Kohlenhydrate (38%) ● 25g Ballaststoffe (5%)

## Mittagessen

960 kcal, 58g Eiweiß, 114g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Einfacher Kichererbsensalat**  
117 kcal



**Pasta mit Fleischsauce**  
842 kcal

## Abendessen

995 kcal, 116g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Gegrilltes Hähnchen-Sandwich**  
2 Sandwich(es)- 919 kcal



**Trauben**  
77 kcal

**Day 2** 1956 kcal ● 174g Protein (36%) ● 46g Fett (21%) ● 187g Kohlenhydrate (38%) ● 25g Ballaststoffe (5%)

## Mittagessen

960 kcal, 58g Eiweiß, 114g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Einfacher Kichererbsensalat**  
117 kcal



**Pasta mit Fleischsauce**  
842 kcal

## Abendessen

995 kcal, 116g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Gegrilltes Hähnchen-Sandwich**  
2 Sandwich(es)- 919 kcal



**Trauben**  
77 kcal

**Day 3** 2033 kcal ● 167g Protein (33%) ● 92g Fett (41%) ● 112g Kohlenhydrate (22%) ● 22g Ballaststoffe (4%)

## Mittagessen

1060 kcal, 90g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



**fettarmer griechischer Joghurt**  
1 Becher- 155 kcal



**Roastbeef- und Gewürzgurken-Sandwich**  
2 Sandwich(es)- 907 kcal

## Abendessen

970 kcal, 77g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



**Einfache Hähnchenbrust**  
10 oz- 397 kcal



**Instant-Kartoffelpüree**  
207 kcal



**Brokkoli mit Butter**  
2 3/4 Tasse- 367 kcal

**Day 4** 2033 kcal ● 167g Protein (33%) ● 92g Fett (41%) ● 112g Kohlenhydrate (22%) ● 22g Ballaststoffe (4%)

### Mittagessen

1060 kcal, 90g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



**fettarmer griechischer Joghurt**

1 Becher- 155 kcal



**Roastbeef- und Gewürzgurken-Sandwich**

2 Sandwich(es)- 907 kcal

### Abendessen

970 kcal, 77g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



**Einfache Hähnchenbrust**

10 oz- 397 kcal



**Instant-Kartoffelpüree**

207 kcal



**Brokkoli mit Butter**

2 3/4 Tasse- 367 kcal

**Day 5** 1985 kcal ● 198g Protein (40%) ● 68g Fett (31%) ● 125g Kohlenhydrate (25%) ● 23g Ballaststoffe (5%)

### Mittagessen

975 kcal, 85g Eiweiß, 62g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



**Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven**

12 oz- 599 kcal



**Süßkartoffelpüree mit Butter**

374 kcal

### Abendessen

1010 kcal, 113g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer**

16 oz- 592 kcal



**Aromatisierte Reis-Mischung**

287 kcal



**Brokkoli mit Butter**

1 Tasse- 134 kcal

**Day 6** 1955 kcal ● 176g Protein (36%) ● 90g Fett (41%) ● 75g Kohlenhydrate (15%) ● 34g Ballaststoffe (7%)

### Mittagessen

975 kcal, 85g Eiweiß, 62g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



**Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven**

12 oz- 599 kcal



**Süßkartoffelpüree mit Butter**

374 kcal

### Abendessen

980 kcal, 91g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



**Avocado-Thunfischsalat**

982 kcal

**Day 7** 2034 kcal ● 181g Protein (36%) ● 94g Fett (41%) ● 81g Kohlenhydrate (16%) ● 36g Ballaststoffe (7%)

### Mittagessen

1055 kcal, 89g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



**Brokkoli**

3 Tasse(n)- 87 kcal



**Ranch-Hähnchen**

12 Unze(n)- 691 kcal



**Süßkartoffelpüree**

275 kcal

### Abendessen

980 kcal, 91g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



**Avocado-Thunfischsalat**

982 kcal

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Balsamicoessig  
1/2 EL (mL)
- ☐ Salz  
1/2 oz (12g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
3 g (3g)
- ☐ Dijon-Senf  
6 EL (90g)
- ☐ Chilipulver  
4 TL (11g)
- ☐ frischer Basilikum  
24 Blätter (12g)
- ☐ Zitronenpfeffer  
1 EL (7g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Apfelessig  
1/2 EL (mL)
- ☐ Pasta-Sauce  
3/4 Glas (ca. 680 g) (504g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

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

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Zwiebel  
1 1/2 klein (96g)
- ☐ Tomaten  
7 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (865g)
- ☐ frische Petersilie  
1 1/2 Stängel (2g)
- ☐ Gewürzgurken  
16 Scheiben (112g)
- ☐ Kartoffelpüree-Mischung  
4 oz (113g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli  
9 1/2 Tasse (865g)
- ☐ Süßkartoffeln  
4 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (945g)

## Getreide und Teigwaren

- ☐ ungekochte trockene Pasta  
1/2 lbs (228g)

## Fette und Öle

## Geflügelprodukte

- ☐ Hackfleisch (Pute), roh  
3/4 lbs (340g)
- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
6 1/2 lbs (2932g)

## Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate  
5 1/2 Tasse (165g)
- ☐ Ranch-Dressing-Mix  
3/8 Päckchen (ca. 28 g) (11g)

## Backwaren

- ☐ Kaisersemmeln  
4 Brötchen (Durchm. ca. 9 cm) (228g)
- ☐ Brot  
8 Scheibe(n) (256g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Trauben  
2 2/3 Tasse (245g)
- ☐ grüne Oliven  
24 groß (106g)
- ☐ Avocados  
2 1/4 Avocado(s) (452g)
- ☐ Limettensaft  
1 1/2 EL (mL)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt  
2 Becher (je ca. 150 g) (300g)
- ☐ Scheibenkäse  
8 Scheibe (je ca. 20 g) (152g)
- ☐ Butter  
1 Stange (119g)

## Würste und Aufschnitt

- ☐ Roastbeef-Aufschnitt  
1 lbs (454g)

## Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

- ☐ würzige Reis-Mischung  
1/2 Beutel (≈160 g) (79g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Öl  
1 1/2 oz (mL)
  - ☐ Olivenöl  
1 oz (mL)
  - ☐ Ranch-Dressing  
3 EL (mL)
- 

- ☐ Dosen-Thunfisch  
4 1/2 Dose (774g)

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 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!

### Pasta mit Fleischsauce

842 kcal ● 52g Protein ● 21g Fett ● 101g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**ungekochte trockene Pasta**  
4 oz (114g)  
**Salz**  
2 Prise (2g)  
**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise, gemahlen (1g)  
**Öl**  
1/4 EL (mL)  
**Pasta-Sauce**  
3/8 Glas (ca. 680 g) (252g)  
**Hackfleisch (Pute), roh**  
6 oz (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**ungekochte trockene Pasta**  
1/2 lbs (228g)  
**Salz**  
4 Prise (3g)  
**schwarzer Pfeffer**  
4 Prise, gemahlen (1g)  
**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Pasta-Sauce**  
3/4 Glas (ca. 680 g) (504g)  
**Hackfleisch (Pute), roh**  
3/4 lbs (340g)

1. Öl in einen Topf geben und auf mittlere Hitze erhitzen. Salz, Pfeffer und Pute hinzufügen und garen, bis sie durchgebraten ist (sie sollte gebräunt und fest sein). Zwischendurch umrühren/zerdrücken, bis die gewünschte Stückigkeit erreicht ist.
2. Die Pastasauce einrühren.
3. Die Pasta nach Packungsanweisung kochen.
4. Die Pasta mit Sauce servieren und genießen.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher - 155 kcal ● 12g Protein ● 4g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**fettarmer aromatisierter  
griechischer Joghurt**

1 Becher (je ca. 150 g) (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**fettarmer aromatisierter  
griechischer Joghurt**

2 Becher (je ca. 150 g) (300g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Roastbeef- und Gewürzgurken-Sandwich

2 Sandwich(es) - 907 kcal ● 78g Protein ● 40g Fett ● 50g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**

4 Scheibe(n) (128g)

**Roastbeef-Aufschnitt**

1/2 lbs (227g)

**Scheibenkäse**

4 Scheibe (je ca. 20 g) (76g)

**Gewürzgurken**

8 Scheiben (56g)

**Dijon-Senf**

2 EL (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brot**

8 Scheibe(n) (256g)

**Roastbeef-Aufschnitt**

1 lbs (454g)

**Scheibenkäse**

8 Scheibe (je ca. 20 g) (152g)

**Gewürzgurken**

16 Scheiben (112g)

**Dijon-Senf**

4 EL (60g)

1. Sandwich zusammenstellen, indem Sie auf eine Brotscheibe Senf streichen und die restlichen Zutaten darauflegen. Servieren.



## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Tomaten**  
24 Kirschtomaten (408g)  
**Olivenöl**  
4 TL (mL)  
**Salz**  
1 TL (6g)  
**grüne Oliven**  
24 groß (106g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 TL (1g)  
**Chilipulver**  
4 TL (11g)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1 1/2 lbs (680g)  
**frischer Basilikum, geraspelt**  
24 Blätter (12g)

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.

### Süßkartoffelpüree mit Butter

374 kcal ● 5g Protein ● 11g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Süßkartoffeln**  
1 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (315g)  
**Butter**  
1 EL (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Süßkartoffeln**  
3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (630g)  
**Butter**  
2 EL (27g)

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.

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

### Brokkoli

3 Tasse(n) - 87 kcal ● 8g Protein ● 0g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 3 Tasse(n)

**Gefrorener Brokkoli**  
3 Tasse (273g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

### Ranch-Hähnchen

12 Unze(n) - 691 kcal ● 76g Protein ● 39g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 12 Unze(n)

**Ranch-Dressing**  
3 EL (mL)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
3/4 lbs (336g)  
**Öl**  
3/4 EL (mL)  
**Ranch-Dressing-Mix**  
3/8 Päckchen (ca. 28 g) (11g)

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.

### Süßkartoffelpüree

275 kcal ● 5g Protein ● 0g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe





### Süßkartoffeln

1 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (315g)

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.

## Abendessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Gegrilltes Hähnchen-Sandwich

2 Sandwich(es) - 919 kcal ● 115g Protein ● 22g Fett ● 61g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

1 lbs (454g)

**Tomaten**

6 Scheibe(n), dünn/klein (90g)

**Gemischte Blattsalate**

1/2 Tasse (15g)

**Dijon-Senf**

1 EL (15g)

**Kaisersemmeln**

2 Brötchen (Durchm. ca. 9 cm) (114g)

**Öl**

1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

2 lbs (907g)

**Tomaten**

12 Scheibe(n), dünn/klein (180g)

**Gemischte Blattsalate**

1 Tasse (30g)

**Dijon-Senf**

2 EL (30g)

**Kaisersemmeln**

4 Brötchen (Durchm. ca. 9 cm) (228g)

**Öl**

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.

## Trauben

77 kcal ● 1g Protein ● 1g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Trauben**

1 1/3 Tasse (123g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Trauben**

2 2/3 Tasse (245g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Einfache Hähnchenbrust

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

10 oz (280g)

**Öl**

2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1 1/4 lbs (560g)

**Öl**

1 1/4 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.

### Instant-Kartoffelpüree

207 kcal ● 6g Protein ● 1g Fett ● 40g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Kartoffelpüree-Mischung**

2 oz (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kartoffelpüree-Mischung**

4 oz (113g)

1. Kartoffelpüree gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Probieren Sie bei Nichtgefallen verschiedene Marken; manche sind deutlich besser als andere.

## Brokkoli mit Butter

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salz**

1/3 TL (1g)

**Gefrorener Brokkoli**

5 1/2 Tasse (501g)

**schwarzer Pfeffer**

1/3 TL (0g)

**Butter**

1/3 Tasse (78g)

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

---

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

---

### 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.

---

**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.

## Brokkoli mit Butter

1 Tasse - 134 kcal ● 3g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse

**Salz**  
1/2 Prise (0g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
1 Tasse (91g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/2 Prise (0g)  
**Butter**  
1 EL (14g)

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

## Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Avocado-Thunfischsalat

982 kcal ● 91g Protein ● 54g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Avocados**  
1 Avocado(s) (226g)  
**Limettensaft**  
3/4 EL (mL)  
**Salz**  
1/4 TL (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/4 TL (0g)  
**Gemischte Blattsalate**  
2 1/4 Tasse (68g)  
**Dosen-Thunfisch**  
2 1/4 Dose (387g)  
**Tomaten**  
1/2 Tasse, gehackt (101g)  
**Zwiebel, fein gehackt**  
1/2 klein (39g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Avocados**  
2 1/4 Avocado(s) (452g)  
**Limettensaft**  
1 1/2 EL (mL)  
**Salz**  
1/2 TL (2g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/2 TL (0g)  
**Gemischte Blattsalate**  
4 1/2 Tasse (135g)  
**Dosen-Thunfisch**  
4 1/2 Dose (774g)  
**Tomaten**  
1 Tasse, gehackt (203g)  
**Zwiebel, fein gehackt**  
1 klein (79g)

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.