

Meal Plan - 2100 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

2089 kcal ● 179g Protein (34%) ● 83g Fett (36%) ● 131g Kohlenhydrate (25%) ● 27g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

1050 kcal, 74g Eiweiß, 84g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

2 Dose- 494 kcal



Honig-Senf-glasiertes Hähnchen-Sandwich

1 Sandwich- 557 kcal

Abendessen

1040 kcal, 104g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Gebackene Pommes

290 kcal



Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

15 oz- 749 kcal

Day 2

2089 kcal ● 179g Protein (34%) ● 83g Fett (36%) ● 131g Kohlenhydrate (25%) ● 27g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

1050 kcal, 74g Eiweiß, 84g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

2 Dose- 494 kcal



Honig-Senf-glasiertes Hähnchen-Sandwich

1 Sandwich- 557 kcal

Abendessen

1040 kcal, 104g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Gebackene Pommes

290 kcal



Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

15 oz- 749 kcal

Day 3

2050 kcal ● 145g Protein (28%) ● 56g Fett (25%) ● 216g Kohlenhydrate (42%) ● 24g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

1025 kcal, 63g Eiweiß, 134g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Zerrupftes BBQ- & Ranch-Hähnchensandwich

1 1/2 Sandwich(es)- 683 kcal



Fruchtsaft

3 Tasse- 344 kcal

Abendessen

1025 kcal, 82g Eiweiß, 82g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Gemischtes Gemüse

1 1/2 Tasse(n)- 146 kcal



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

10 2/3 oz- 395 kcal



Gebackene Pommes

483 kcal

Day 4 2077 kcal ● 149g Protein (29%) ● 89g Fett (39%) ● 144g Kohlenhydrate (28%) ● 26g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

1055 kcal, 67g Eiweiß, 62g netto Kohlenhydrate, 57g Fett



Schinken-Käse-Club-Wrap

2 1/2 Wrap(s)- 1055 kcal

Abendessen

1025 kcal, 82g Eiweiß, 82g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Gemischtes Gemüse

1 1/2 Tasse(n)- 146 kcal



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

10 2/3 oz- 395 kcal



Gebackene Pommes

483 kcal

Day 5 2085 kcal ● 163g Protein (31%) ● 107g Fett (46%) ● 92g Kohlenhydrate (18%) ● 26g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

1055 kcal, 67g Eiweiß, 62g netto Kohlenhydrate, 57g Fett



Schinken-Käse-Club-Wrap

2 1/2 Wrap(s)- 1055 kcal

Abendessen

1030 kcal, 96g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



Trauben

73 kcal



Salsa-Verde-Hähnchensalat

958 kcal

Day 6 2090 kcal ● 145g Protein (28%) ● 125g Fett (54%) ● 64g Kohlenhydrate (12%) ● 31g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

1045 kcal, 61g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 76g Fett



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

345 kcal



Buffalo-Drumsticks

12 oz- 700 kcal

Abendessen

1045 kcal, 84g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



Fruchtsaft

1 1/2 Tasse- 172 kcal



Avocado-Thunfischsalat

873 kcal

Day 7 2090 kcal ● 145g Protein (28%) ● 125g Fett (54%) ● 64g Kohlenhydrate (12%) ● 31g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

1045 kcal, 61g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 76g Fett



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

345 kcal



Buffalo-Drumsticks

12 oz- 700 kcal

Abendessen

1045 kcal, 84g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



Fruchtsaft

1 1/2 Tasse- 172 kcal



Avocado-Thunfischsalat

873 kcal

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
4 Dose (≈540 g) (2104g)
- ☐ Barbecue-Soße
3 EL (51g)
- ☐ Salsa Verde
2 EL (32g)
- ☐ Frank's RedHot Sauce
4 EL (mL)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
5 lbs (2270g)

Backwaren

- ☐ Kaisersemmeln
2 Brötchen (Durchm. ca. 9 cm) (114g)
- ☐ Hamburgerbrötchen
1 1/2 Brötchen (77g)
- ☐ Weizentortillas
5 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (245g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Käse
1/4 lbs (126g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten
8 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (1050g)
- ☐ Kartoffeln
4 groß (Durchm. 3–4,25") (1476g)
- ☐ Römersalat
6 1/2 Blatt innen (39g)
- ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse
3 Tasse (405g)
- ☐ Kale-Blätter
1 1/2 Bund (255g)
- ☐ Zwiebel
1 klein (70g)

Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate
7 1/2 Tasse (225g)
- ☐ Hähnchenschenkel, mit Haut
1 1/2 lbs (680g)

Fette und Öle

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
11 1/2 g (11g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
2 1/4 g (2g)
- ☐ Chilipulver
5 TL (14g)
- ☐ frischer Basilikum
30 Blätter (15g)
- ☐ Zitronenpfeffer
4 TL (9g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
2 TL (4g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ grüne Oliven
30 groß (132g)
- ☐ Fruchtsaft
48 fl oz (mL)
- ☐ Trauben
1 1/4 Tasse (115g)
- ☐ Avocados
4 Avocado(s) (804g)
- ☐ Zitrone
1 1/2 klein (87g)
- ☐ Limettensaft
4 TL (mL)

Würste und Aufschnitt

- ☐ Schinkenaufschnitt
1 1/4 lbs (567g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
4 EL (30g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ schwarze Bohnen
4 EL (60g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch
4 Dose (688g)

☐ **Honig-Senf-Dressing**
4 EL (60g)

☐ **Öl**
2 2/3 oz (mL)

☐ **Olivenöl**
1 1/3 oz (mL)

☐ **Ranch-Dressing**
1 EL (mL)

☐ **Mayonnaise**
5 EL (mL)

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

2 Dose - 494 kcal ● 36g Protein ● 14g Fett ● 46g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

2 Dose (≈540 g) (1052g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

4 Dose (≈540 g) (2104g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Honig-Senf-glasiertes Hähnchen-Sandwich

1 Sandwich - 557 kcal ● 38g Protein ● 27g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

4 oz (113g)

Kaisersemmeln

1 Brötchen (Durchm. ca. 9 cm) (57g)

Käse

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

Tomaten

2 Scheibe, mittel (≈0,6 cm dick) (40g)

Gemischte Blattsalate

4 EL (8g)

Honig-Senf-Dressing, geteilt

2 EL (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (227g)

Kaisersemmeln

2 Brötchen (Durchm. ca. 9 cm) (114g)

Käse

2 Scheibe (je ca. 28 g) (56g)

Tomaten

4 Scheibe, mittel (≈0,6 cm dick) (80g)

Gemischte Blattsalate

1/2 Tasse (15g)

Honig-Senf-Dressing, geteilt

4 EL (60g)

1. Das Hähnchenbrustfilet mit der Hälfte des Honig-Senfs bestreichen.
2. Das Hähnchen in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze braten, etwa 5 Minuten pro Seite oder bis es bei 165 F (75 C) durchgegart ist. Aus der Pfanne nehmen und den Käse auflegen, solange das Hähnchen noch heiß ist.
3. Die restliche Sauce auf die Schnittflächen der Brötchen streichen.
4. Das Hähnchen auf die untere Brötchenhälfte legen; mit Salat und Tomate belegen und die obere Brötchenhälfte daraufsetzen. Servieren.
5. Für die Zubereitung in größeren Mengen: Hähnchen vorbereiten und getrennt von den restlichen Sandwich-Zutaten im Kühlschrank lagern. Das Sandwich am Tag des Verzehrs zusammenbauen für beste Ergebnisse. Bei Bedarf das Hähnchen wieder erhitzen.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Zerrupftes BBQ- & Ranch-Hähnchensandwich

1 1/2 Sandwich(es) - 683 kcal ● 58g Protein ● 23g Fett ● 58g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Sandwich(es)

Barbecue-Soße

3 EL (51g)

Hamburgerbrötchen

1 1/2 Brötchen (77g)

Ranch-Dressing

1 EL (mL)

Römersalat

1 1/2 Blatt innen (9g)

Oliveöl

1/2 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (255g)

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.

Fruchtsaft

3 Tasse - 344 kcal ● 5g Protein ● 2g Fett ● 76g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 3 Tasse

Fruchtsaft

24 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Schinken-Käse-Club-Wrap

2 1/2 Wrap(s) - 1055 kcal ● 67g Protein ● 57g Fett ● 62g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mayonnaise

2 1/2 EL (mL)

Römersalat

2 1/2 Blatt innen (15g)

Schinkenaufschnitt

10 oz (284g)

Weizentortillas

2 1/2 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (123g)

Tomaten

5 Scheibe, mittel (≈0,6 cm dick) (100g)

Käse

5 EL, geraspelt (35g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mayonnaise

5 EL (mL)

Römersalat

5 Blatt innen (30g)

Schinkenaufschnitt

1 1/4 lbs (567g)

Weizentortillas

5 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (245g)

Tomaten

10 Scheibe, mittel (≈0,6 cm dick) (200g)

Käse

10 EL, geraspelt (70g)

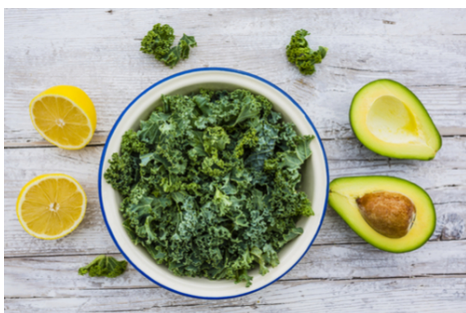
1. Den Wrap nach Belieben zusammenstellen.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kale-Blätter, gehackt

3/4 Bund (128g)

Avocados, gehackt

3/4 Avocado(s) (151g)

Zitrone, ausgepresst

3/4 klein (44g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kale-Blätter, gehackt

1 1/2 Bund (255g)

Avocados, gehackt

1 1/2 Avocado(s) (302g)

Zitrone, ausgepresst

1 1/2 klein (87g)

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.

Buffalo-Drumsticks

12 oz - 700 kcal ● 54g Protein ● 53g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Frank's RedHot Sauce
2 EL (mL)
Öl
1 TL (mL)
Salz
1 1/2 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)
Hähnchenschenkel, mit Haut
3/4 lbs (340g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frank's RedHot Sauce
4 EL (mL)
Öl
3/4 EL (mL)
Salz
3 Prise (2g)
schwarzer Pfeffer
3 Prise, gemahlen (1g)
Hähnchenschenkel, mit Haut
1 1/2 lbs (680g)

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.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Gebackene Pommes

290 kcal ● 5g Protein ● 11g Fett ● 37g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kartoffeln
3/4 groß (Durchm. 3–4,25") (277g)
Öl
3/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kartoffeln
1 1/2 groß (Durchm. 3–4,25") (554g)
Öl
1 1/2 EL (mL)

1. Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen und ein Backblech mit Alufolie auslegen.
2. Kartoffel in dünne Stifte schneiden und auf das Backblech legen. Etwas Öl über die Kartoffeln träufeln und großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln schwenken, damit sie gleichmäßig bedeckt sind.
3. Kartoffeln etwa 15 Minuten rösten, mit einem Spatel wenden und weitere 10–15 Minuten rösten, bis sie weich und goldbraun sind. Servieren.

Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

15 oz - 749 kcal ● 100g Protein ● 31g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tomaten
15 Kirschtomaten (255g)
Olivenöl
2 1/2 TL (mL)
Salz
5 Prise (4g)
grüne Oliven
15 groß (66g)
schwarzer Pfeffer
5 Prise (1g)
Chilipulver
2 1/2 TL (7g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
15 oz (425g)
frischer Basilikum, geraspelt
15 Blätter (8g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten
30 Kirschtomaten (510g)
Olivenöl
5 TL (mL)
Salz
1 1/4 TL (8g)
grüne Oliven
30 groß (132g)
schwarzer Pfeffer
1 1/4 TL (1g)
Chilipulver
5 TL (14g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
30 oz (851g)
frischer Basilikum, geraspelt
30 Blätter (15g)

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.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Gemischtes Gemüse

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

gemischtes Tiefkühlgemüse
1 1/2 Tasse (203g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

gemischtes Tiefkühlgemüse
3 Tasse (405g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

10 2/3 oz - 395 kcal ● 68g Protein ● 13g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
 2/3 lbs (299g)
Olivenöl
 1 TL (mL)
Zitronenpfeffer
 2 TL (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
 1 1/3 lbs (597g)
Olivenöl
 2 TL (mL)
Zitronenpfeffer
 4 TL (9g)

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.

Gebackene Pommes

483 kcal ● 8g Protein ● 18g Fett ● 62g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kartoffeln
 1 1/4 groß (Durchm. 3–4,25") (461g)
Öl
 1 1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kartoffeln
 2 1/2 groß (Durchm. 3–4,25") (923g)
Öl
 2 1/2 EL (mL)

1. Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen und ein Backblech mit Alufolie auslegen.
2. Kartoffel in dünne Stifte schneiden und auf das Backblech legen. Etwas Öl über die Kartoffeln träufeln und großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln schwenken, damit sie gleichmäßig bedeckt sind.
3. Kartoffeln etwa 15 Minuten rösten, mit einem Spatel wenden und weitere 10–15 Minuten rösten, bis sie weich und goldbraun sind. Servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Trauben

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



Trauben

1 1/4 Tasse (115g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Salsa-Verde-Hähnchensalat

958 kcal ● 95g Protein ● 49g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Salsa Verde

2 EL (32g)

Gemahlener Kreuzkümmel

2 TL (4g)

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

4 EL (30g)

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

Öl

2 TL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

3/4 lbs (340g)

Tomaten, gehackt

1 Roma-Tomate (80g)

schwarze Bohnen, abgetropft und abgespült

4 EL (60g)

Avocados, in Scheiben geschnitten

4 Scheiben (100g)

1. Hähnchen mit Öl, Kreuzkümmel und einer Prise Salz einreiben. In einer Pfanne oder Grillpfanne ca. 10 Minuten pro Seite braten, bis das Hähnchen durchgegart, aber noch saftig ist. Hähnchen aus der Pfanne nehmen und zum Abkühlen beiseite stellen.
2. Die schwarzen Bohnen in die Pfanne geben und nur kurz erwärmen, ein paar Minuten. Vom Herd nehmen und beiseite stellen.
3. Wenn das Hähnchen kühl genug zum Anfassen ist, in mundgerechte Stücke schneiden.
4. Gemischte Blattsalate in eine Schüssel geben und Hähnchen, Bohnen, Avocado und Tomaten darauf anrichten. Den Salat vorsichtig vermengen. Mit Kürbiskernen und Salsa Verde toppen. Servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Fruchtsaft

1 1/2 Tasse - 172 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Fruchtsaft
12 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Fruchtsaft
24 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Avocado-Thunfischsalat

873 kcal ● 81g Protein ● 48g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados
2 Avocado(s) (402g)
Limettensaft
4 TL (mL)
Salz
4 Prise (2g)
schwarzer Pfeffer
4 Prise (0g)
Gemischte Blattsalate
4 Tasse (120g)
Dosen-Thunfisch
4 Dose (688g)
Tomaten
1 Tasse, gehackt (180g)
Zwiebel, fein gehackt
1 klein (70g)

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.