

# Meal Plan - 2400-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

2376 kcal ● 157g Protein (26%) ● 102g Fett (39%) ● 180g Kohlenhydrate (30%) ● 27g Ballaststoffe (5%)

### Mittagessen

1190 kcal, 61g Eiweiß, 128g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



**Brötchen**  
3 Brötchen- 231 kcal



**BLT-Pasta**  
957 kcal

### Abendessen

1185 kcal, 95g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 59g Fett



**Einfacher Kichererbsensalat**  
350 kcal



**Honig-Senf-Hähnchenschenkel mit Haut**  
12 oz- 837 kcal

## Day 2

2367 kcal ● 156g Protein (26%) ● 106g Fett (40%) ● 165g Kohlenhydrate (28%) ● 32g Ballaststoffe (5%)

### Mittagessen

1185 kcal, 78g Eiweiß, 85g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



**Tomaten-Avocado-Salat**  
313 kcal



**Truthahn- & Hummus-Delikatessen-Sandwich**  
2 1/2 Sandwich(es)- 873 kcal

### Abendessen

1180 kcal, 78g Eiweiß, 80g netto Kohlenhydrate, 59g Fett



**Einfacher gemischter Blattsalat**  
68 kcal



**Honig-Senf-glasiertes Hähnchen-Sandwich**  
2 Sandwich- 1113 kcal

## Day 3

2351 kcal ● 185g Protein (31%) ● 125g Fett (48%) ● 95g Kohlenhydrate (16%) ● 27g Ballaststoffe (5%)

### Mittagessen

1235 kcal, 93g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 82g Fett



**Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten**  
326 kcal



**Cremige Chipotle-Schweinekoteletts**  
2 Schweinekotelett(s)- 908 kcal

### Abendessen

1115 kcal, 92g Eiweiß, 76g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



**Einfache Hähnchenbrust**  
13 1/3 oz- 529 kcal



**Süßkartoffelpüree mit Butter**  
498 kcal



**Geröstete Tomaten**  
1 1/2 Tomate(n)- 89 kcal

**Day 4** 2351 kcal ● 185g Protein (31%) ● 125g Fett (48%) ● 95g Kohlenhydrate (16%) ● 27g Ballaststoffe (5%)

### Mittagessen

1235 kcal, 93g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 82g Fett



**Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten**  
326 kcal



**Cremige Chipotle-Schweinekoteletts**  
2 Schweinekotelett(s)- 908 kcal

### Abendessen

1115 kcal, 92g Eiweiß, 76g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



**Einfache Hähnchenbrust**  
13 1/3 oz- 529 kcal



**Süßkartoffelpüree mit Butter**  
498 kcal



**Geröstete Tomaten**  
1 1/2 Tomate(n)- 89 kcal

## Day 5

2416 kcal ● 183g Protein (30%) ● 114g Fett (42%) ● 123g Kohlenhydrate (20%) ● 41g Ballaststoffe (7%)

### Mittagessen

1225 kcal, 95g Eiweiß, 76g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



**Linsen**  
521 kcal



**Keto frittiertes Hähnchen (low carb)**  
12 oz- 702 kcal

### Abendessen

1195 kcal, 88g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 61g Fett



**Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat**  
4 halbe Paprika(n)- 911 kcal



**Tomaten-Gurken-Salat**  
282 kcal

## Day 6

2416 kcal ● 183g Protein (30%) ● 114g Fett (42%) ● 123g Kohlenhydrate (20%) ● 41g Ballaststoffe (7%)

### Mittagessen

1225 kcal, 95g Eiweiß, 76g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



**Linsen**  
521 kcal



**Keto frittiertes Hähnchen (low carb)**  
12 oz- 702 kcal

### Abendessen

1195 kcal, 88g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 61g Fett



**Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat**  
4 halbe Paprika(n)- 911 kcal



**Tomaten-Gurken-Salat**  
282 kcal

**Day 7** 2371 kcal ● 188g Protein (32%) ● 137g Fett (52%) ● 64g Kohlenhydrate (11%) ● 32g Ballaststoffe (5%)

### Mittagessen

1205 kcal, 80g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 72g Fett



**Schinken-Bacon-Avocado-Wrap**  
1 1/2 Wrap(s)- 760 kcal



**Gekochte Eier**  
4 Ei(s)- 277 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat**  
170 kcal

### Abendessen

1165 kcal, 108g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 64g Fett



**Avocado-Thunfischsalat**  
1164 kcal

## Backwaren

- ☐ Brötchen  
3 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch) (84g)
- ☐ Brot  
5 Scheibe(n) (160g)
- ☐ Kaisersemmeln  
2 Brötchen (Durchm. ca. 9 cm) (114g)
- ☐ Weizentortillas  
1 1/2 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (74g)

## Getreide und Teigwaren

- ☐ ungekochte trockene Pasta  
4 oz (114g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz  
10 1/2 g (10g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
2 1/4 g (2g)
- ☐ Balsamicoessig  
3/4 EL (mL)
- ☐ brauner Delikatessenf  
1 EL (17g)
- ☐ Thymian, getrocknet  
1/4 EL, gemahlen (1g)
- ☐ Knoblauchpulver  
1/3 TL (1g)
- ☐ Chipotle-Gewürz  
1/2 EL (3g)
- ☐ Cajun-Gewürz  
1 TL (2g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ frischer Spinat  
1/2 Packung (ca. 170 g) (85g)
- ☐ Tomaten  
11 3/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (1443g)
- ☐ Zwiebel  
1 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (163g)
- ☐ frische Petersilie  
2 1/4 Stängel (2g)
- ☐ Gefrorene Zuckerschoten  
5 1/3 Tasse (768g)
- ☐ Frischer Koriander  
4 EL, gehackt (12g)
- ☐ Süßkartoffeln  
4 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (840g)

## Schweinefleischprodukte

- ☐ Speck, roh  
3 Scheibe(n) (85g)
- ☐ Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh  
4 Kotelett (740g)
- ☐ bacon, gekocht  
3 Scheibe(n) (30g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Apfelessig  
3/4 EL (mL)
- ☐ Hot Sauce  
1 1/2 EL (mL)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Kichererbsen, konserviert  
3/4 Dose(n) (336g)
- ☐ Hummus  
5 EL (75g)
- ☐ Linsen, roh  
1 1/2 Tasse (288g)

## Süßwaren

- ☐ Honig  
3/4 EL (16g)

## Geflügelprodukte

- ☐ Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh  
3/4 lbs (340g)
- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
34 3/4 oz (974g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Limettensaft  
1 3/4 fl oz (mL)
- ☐ Avocados  
4 1/2 Avocado(s) (879g)

## Fette und Öle

- ☐ Olivenöl  
1 1/2 oz (mL)
- ☐ Öl  
2 1/2 oz (mL)
- ☐ Salatdressing  
7 oz (mL)

- ☐ **Paprika**  
4 groß (656g)
- ☐ **rote Zwiebel**  
2 klein (140g)
- ☐ **Gurke**  
2 Gurke (ca. 21 cm) (602g)

### **Milch- und Eierprodukte**

- ☐ **Romano-Käse**  
1/2 oz (14g)
- ☐ **Käse**  
2 3/4 oz (77g)
- ☐ **Butter**  
2 2/3 EL (36g)
- ☐ **Ei(er)**  
4 groß (200g)

- ☐ **Honig-Senf-Dressing**  
4 EL (60g)

### **Würste und Aufschnitt**

- ☐ **Putenaufschnitt**  
10 oz (284g)
- ☐ **Schinkenaufschnitt**  
6 oz (170g)

### **Andere**

- ☐ **Gemischte Blattsalate**  
9 2/3 Tasse (290g)
- ☐ **Hähnchenschenkel, mit Haut**  
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ **Schweineschwart**  
3/4 oz (21g)

### **Nuss- und Samenprodukte**

- ☐ **Kokosmilch (Dose)**  
1/2 Dose (mL)

### **Getränke**

- ☐ **Wasser**  
6 Tasse(n) (mL)

### **Fisch- und Schalentierprodukte**

- ☐ **Dosen-Thunfisch**  
6 2/3 Dose (1147g)
-

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Brötchen

3 Brötchen - 231 kcal ● 8g Protein ● 4g Fett ● 40g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 3 Brötchen

#### Brötchen

3 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch) (84g)

1. Guten Appetit.

### BLT-Pasta

957 kcal ● 53g Protein ● 40g Fett ● 89g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



#### ungekochte trockene Pasta

4 oz (114g)

#### Salz

1 Prise (1g)

#### frischer Spinat

1/2 Packung (ca. 170 g) (85g)

#### schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

#### Romano-Käse

1/2 oz (14g)

#### Speck, roh

3 Scheibe(n) (85g)

#### Tomaten, halbiert

1 Tasse Cherrytomaten (149g)

1. Pasta nach Packungsanweisung kochen. Abgießen.
2. Eine große Antihaftpfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Bacon hinzufügen; 6 Minuten oder bis knusprig braten. Bacon aus der Pfanne nehmen; nachdem er abgekühlt ist, zerbröseln.
3. Tomaten und Salz in das Bratfett in der Pfanne geben; 3 Minuten oder bis die Tomaten zart sind kochen, dabei gelegentlich umrühren.
4. Spinat und Pasta in die Pfanne geben; 1 Minute oder bis der Spinat zu welken beginnt kochen, dabei gelegentlich umrühren.
5. Pasta mit Bacon, Pfeffer und Käse bestreuen.
6. Servieren.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

### Tomaten-Avocado-Salat

313 kcal ● 4g Protein ● 24g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



**Zwiebel**  
4 TL, fein gehackt (20g)  
**Limettensaft**  
4 TL (mL)  
**Olivenöl**  
1 TL (mL)  
**Knoblauchpulver**  
1/3 TL (1g)  
**Salz**  
1/3 TL (2g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/3 TL, gemahlen (1g)  
**Avocados, gewürfelt**  
2/3 Avocado(s) (134g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
2/3 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (82g)

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.

### Truthahn- & Hummus-Delikatessen-Sandwich

2 1/2 Sandwich(es) - 873 kcal ● 74g Protein ● 23g Fett ● 77g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/2 Sandwich(es)

**Putenaufschnitt**  
10 oz (284g)  
**Brot**  
5 Scheibe(n) (160g)  
**Hummus**  
5 EL (75g)  
**Tomaten**  
5 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (135g)  
**Gemischte Blattsalate**  
1 1/4 Tasse (38g)  
**Öl**  
1/4 EL (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.



## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

326 kcal ● 11g Protein ● 19g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise (0g)  
**Salz**  
2 Prise (1g)  
**Gefrorene Zuckerschoten**  
2 2/3 Tasse (384g)  
**Olivenöl**  
4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**  
4 Prise (0g)  
**Salz**  
4 Prise (2g)  
**Gefrorene Zuckerschoten**  
5 1/3 Tasse (768g)  
**Olivenöl**  
2 2/3 EL (mL)

1. Zuckerschoten gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

### Cremige Chipotle-Schweinekoteletts

2 Schweinekotelett(s) - 908 kcal ● 82g Protein ● 62g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh**  
2 Kotelett (370g)  
**Kokosmilch (Dose)**  
1/4 Dose (mL)  
**Chipotle-Gewürz**  
1/4 EL (2g)  
**Öl**  
1 EL (mL)  
**Frischer Koriander**  
2 EL, gehackt (6g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh**  
4 Kotelett (740g)  
**Kokosmilch (Dose)**  
1/2 Dose (mL)  
**Chipotle-Gewürz**  
1/2 EL (3g)  
**Öl**  
2 EL (mL)  
**Frischer Koriander**  
4 EL, gehackt (12g)

1. Die Schweinekoteletts mit Öl einreiben, etwa die Hälfte des Chipotle-Gewürzes und Salz/Pfeffer nach Geschmack hinzufügen.
2. Eine Pfanne mit Rand bei mittlerer Hitze erhitzen und die Koteletts hineinlegen.
3. Auf jeder Seite etwa 4–5 Minuten braten oder bis sie durchgegart sind.
4. Die Kokosmilch in die Pfanne gießen und das restliche Chipotle-Gewürz sowie die gehackte Koriander hinzufügen. In der Pfanne vermischen, bis alles gut verbunden und erwärmt ist. Abschmecken und bei Bedarf nachwürzen.
5. Servieren.

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Linsen

521 kcal ● 35g Protein ● 2g Fett ● 76g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**  
3 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
1 1/2 Prise (1g)  
**Linsen, roh, ab gespült**  
3/4 Tasse (144g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Wasser**  
6 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
3 Prise (2g)  
**Linsen, roh, ab gespült**  
1 1/2 Tasse (288g)

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.

### Keto frittiertes Hähnchen (low carb)

12 oz - 702 kcal ● 60g Protein ● 51g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hot Sauce**  
3/4 EL (mL)  
**Cajun-Gewürz**  
4 Prise (1g)  
**Hähnchenschenkel, mit Haut**  
3/4 lbs (340g)  
**Schweineschwarten, zerdrückt**  
10 3/4 g (11g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hot Sauce**  
1 1/2 EL (mL)  
**Cajun-Gewürz**  
1 TL (2g)  
**Hähnchenschenkel, mit Haut**  
1 1/2 lbs (680g)  
**Schweineschwarten, zerdrückt**  
3/4 oz (21g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Zerstoßene Schweineschwarten in einer Schüssel mit dem Cajun-Gewürz vermischen.
3. Jedes Hähnchenteil rundum mit scharfer Sauce bestreichen.
4. Die Paniermischung aus Schweineschwarten auf allen Seiten der Hähnchenteile andrücken.
5. Das Hähnchen auf einem Rost in einem Backblech platzieren.
6. 40 Minuten garen oder bis es durch ist. Die Keulen kurz unter den Grill legen, um die Haut knusprig zu machen.



## Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

### Schinken-Bacon-Avocado-Wrap

1 1/2 Wrap(s) - 760 kcal ● 52g Protein ● 42g Fett ● 37g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Wrap(s)

**bacon, gekocht**

3 Scheibe(n) (30g)

**Schinkenaufschnitt**

6 oz (170g)

**Weizentortillas**

1 1/2 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.)  
(74g)

**Käse**

3 EL, geraspelt (21g)

**Avocados, in Scheiben geschnitten**

3/8 Avocado(s) (75g)

1. Den Speck gemäß den Angaben auf der Verpackung zubereiten.
2. Schinken, Speck, Avocado und Käse in die Mitte der Tortilla legen und einrollen. Servieren.

### Gekochte Eier

4 Ei(s) - 277 kcal ● 25g Protein ● 19g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 4 Ei(s)

**Ei(er)**

4 groß (200g)

1. Hinweis: Vorgekochte Eier sind in vielen Supermärkten erhältlich, aber Sie können sie auch selbst aus rohen Eiern wie unten beschrieben zubereiten.
2. Die Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken.
3. Das Wasser zum Kochen bringen und weiterkochen, bis die Eier die gewünschte Garstufe erreicht haben. Typischerweise 6–7 Minuten ab dem Kochpunkt für weichgekochte Eier und 8–10 Minuten für hartgekochte Eier.
4. Die Eier pellen, nach Geschmack würzen (Salz, Pfeffer, Sriracha sind gut) und essen.

### Einfacher gemischter Blattsalat

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



**Gemischte Blattsalate**  
3 3/4 Tasse (113g)  
**Salatdressing**  
1/4 Tasse (mL)

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

## Abendessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 essen

### Einfacher Kichererbsensalat

350 kcal ● 18g Protein ● 7g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



**Balsamicoessig**  
3/4 EL (mL)  
**Apfelessig**  
3/4 EL (mL)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**  
3/4 Dose(n) (336g)  
**Zwiebel, dünn geschnitten**  
3/8 klein (26g)  
**Tomaten, halbiert**  
3/4 Tasse Cherrytomaten (112g)  
**frische Petersilie, gehackt**  
2 1/4 Stängel (2g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen. Servieren!

### Honig-Senf-Hähnchenschenkel mit Haut

12 oz - 837 kcal ● 77g Protein ● 52g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 12 oz  
**brauner Delikatesssenf**  
1 EL (17g)  
**Honig**  
3/4 EL (16g)  
**Thymian, getrocknet**  
1/4 EL, gemahlen (1g)  
**Salz**  
1 1/2 Prise (1g)  
**Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh**  
3/4 lbs (340g)

1. Ofen auf 375 F (190 C) vorheizen.
2. Honig, Senf, Thymian und Salz in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen. Die Hähnchenschenkel hinzufügen und damit bestreichen.
3. Die Hähnchenschenkel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
4. Hähnchen 40–45 Minuten rösten, bis es durchgegart ist. Vor dem Servieren 4–6 Minuten ruhen lassen.

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

### Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



#### Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

#### Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

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

### Honig-Senf-glasiertes Hähnchen-Sandwich

2 Sandwich - 1113 kcal ● 77g Protein ● 54g Fett ● 76g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 2 Sandwich

#### 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 Verzehr zusammenbauen für beste Ergebnisse. Bei Bedarf das Hähnchen wieder erhitzen.

## Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### 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 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.

### Süßkartoffelpüree mit Butter

498 kcal ● 7g Protein ● 15g Fett ● 72g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Süßkartoffeln**

2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

**Butter**

4 TL (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Süßkartoffeln**

4 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (840g)

**Butter**

2 2/3 EL (36g)

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.

### Geröstete Tomaten

1 1/2 Tomate(n) - 89 kcal ● 1g Protein ● 7g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe





Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**

1/2 EL (mL)

**Tomaten**

1 1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm)  
(137g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**

1 EL (mL)

**Tomaten**

3 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (273g)

1. Den Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Tomaten der Länge nach durch den Stiel halbieren und mit Öl einreiben. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
3. 30–35 Minuten backen, bis sie weich sind. Servieren.

## Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

4 halbe Paprika(n) - 911 kcal ● 82g Protein ● 49g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Avocados**

1 Avocado(s) (201g)

**Limettensaft**

2 TL (mL)

**Salz**

2 Prise (1g)

**schwarzer Pfeffer**

2 Prise (0g)

**Paprika**

2 groß (328g)

**Zwiebel**

1/2 klein (35g)

**Dosen-Thunfisch, abgetropft**

2 Dose (344g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Avocados**

2 Avocado(s) (402g)

**Limettensaft**

4 TL (mL)

**Salz**

4 Prise (2g)

**schwarzer Pfeffer**

4 Prise (0g)

**Paprika**

4 groß (656g)

**Zwiebel**

1 klein (70g)

**Dosen-Thunfisch, abgetropft**

4 Dose (688g)

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.

### Tomaten-Gurken-Salat

282 kcal ● 6g Protein ● 13g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salatdressing**

4 EL (mL)

**rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten**

1 klein (70g)

**Gurke, in dünne Scheiben geschnitten**

1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)

**Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten**

2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (246g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salatdressing**

1/2 Tasse (mL)

**rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten**

2 klein (140g)

**Gurke, in dünne Scheiben geschnitten**

2 Gurke (ca. 21 cm) (602g)

**Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten**

4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (492g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.

---

## Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

---

### Avocado-Thunfischsalat

1164 kcal ● 108g Protein ● 64g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 22g Ballaststoffe



**Avocados**

1 1/3 Avocado(s) (268g)

**Limettensaft**

1 EL (mL)

**Salz**

1/3 TL (1g)

**schwarzer Pfeffer**

1/3 TL (0g)

**Gemischte Blattsalate**

2 2/3 Tasse (80g)

**Dosen-Thunfisch**

2 2/3 Dose (459g)

**Tomaten**

2/3 Tasse, gehackt (120g)

**Zwiebel, fein gehackt**

2/3 klein (47g)

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.
-