

Meal Plan - 2600-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

2554 kcal ● 166g Protein (26%) ● 133g Fett (47%) ● 139g Kohlenhydrate (22%) ● 34g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

1280 kcal, 77g Eiweiß, 96g netto Kohlenhydrate, 56g Fett



Einfache Hähnchenschenkel

12 oz- 510 kcal



Süßkartoffelpalten

652 kcal



Gerösteter Rosenkohl

116 kcal

Abendessen

1275 kcal, 90g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 77g Fett



Salat mit Rosenkohl, Hähnchen und Apfel

1237 kcal



Klementine

1 Clementine(n)- 39 kcal

Day 2

2600 kcal ● 178g Protein (27%) ● 98g Fett (34%) ● 216g Kohlenhydrate (33%) ● 35g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

1280 kcal, 77g Eiweiß, 96g netto Kohlenhydrate, 56g Fett



Einfache Hähnchenschenkel

12 oz- 510 kcal



Süßkartoffelpalten

652 kcal



Gerösteter Rosenkohl

116 kcal

Abendessen

1325 kcal, 101g Eiweiß, 120g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Cranberry-Spinat-Salat

379 kcal



Hähnchen-Brokkoli-Reisschale

943 kcal

Day 3

2579 kcal ● 191g Protein (30%) ● 93g Fett (33%) ● 209g Kohlenhydrate (32%) ● 36g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

1255 kcal, 89g Eiweiß, 89g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat

136 kcal



Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

12 oz- 599 kcal



Süßkartoffelpalten

521 kcal

Abendessen

1325 kcal, 101g Eiweiß, 120g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Cranberry-Spinat-Salat

379 kcal



Hähnchen-Brokkoli-Reisschale

943 kcal

Day

4

2644 kcal ● 262g Protein (40%) ● 104g Fett (35%) ● 140g Kohlenhydrate (21%) ● 26g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

1310 kcal, 170g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

26 oz- 962 kcal



Süßkartoffelpalten

347 kcal

Abendessen

1335 kcal, 92g Eiweiß, 88g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



Gemischter Salat

182 kcal



Weißer Reis

1 1/4 Tasse gekochter Reis- 273 kcal



Schweinefleisch- und Pilzragout

12 oz Schweinefleisch- 880 kcal

Day

5

2635 kcal ● 184g Protein (28%) ● 108g Fett (37%) ● 201g Kohlenhydrate (30%) ● 32g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

1340 kcal, 74g Eiweiß, 109g netto Kohlenhydrate, 61g Fett



Beilagensalat mit Rosenkohl, Apfel und Walnuss

253 kcal



Einfaches Hähnchensalat-Sandwich

1 1/2 Sandwich(es)- 1086 kcal

Abendessen

1295 kcal, 110g Eiweiß, 91g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



Schweinekoteletts mit Aprikosen-Glasur

2 1/2 Kotelett(s)- 757 kcal



Gerösteter Rosenkohl

290 kcal



Süßkartoffelpüree mit Butter

249 kcal

Day 6

2570 kcal ● 180g Protein (28%) ● 94g Fett (33%) ● 212g Kohlenhydrate (33%) ● 40g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

1270 kcal, 84g Eiweiß, 135g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Puten-Brokkoli-Reisschale

669 kcal



Gemischter Salat

303 kcal



Kefir

300 kcal

Abendessen

1300 kcal, 96g Eiweiß, 77g netto Kohlenhydrate, 61g Fett



Linsen

521 kcal



Buffalo-Drumsticks

13 1/3 oz- 778 kcal

Day 7 2570 kcal ● 180g Protein (28%) ● 94g Fett (33%) ● 212g Kohlenhydrate (33%) ● 40g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

1270 kcal, 84g Eiweiß, 135g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Puten-Brokkoli-Reisschale
669 kcal



Gemischter Salat
303 kcal



Kefir
300 kcal

Abendessen

1300 kcal, 96g Eiweiß, 77g netto Kohlenhydrate, 61g Fett



Linsen
521 kcal



Buffalo-Drumsticks
13 1/3 oz- 778 kcal

Geflügelprodukte

- Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut
1 1/2 lbs (680g)
- Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
5 1/4 lbs (2336g)
- Hackfleisch (Pute), roh
1 lbs (454g)

Fette und Öle

- Öl
1/2 Tasse (mL)
- Olivenöl
1/4 lbs (mL)
- Himbeer-Walnuss-Vinaigrette
1/3 Tasse (mL)
- Salatdressing
5 oz (mL)
- Mayonnaise
3 EL (mL)

Gewürze und Kräuter

- Salz
2 1/2 EL (45g)
- schwarzer Pfeffer
10 1/2 g (11g)
- Apfelessig
1 EL (15g)
- Chilipulver
2 TL (5g)
- frischer Basilikum
12 Blätter (6g)
- Zitronenpfeffer
5 TL (11g)
- Balsamicoessig
2 TL (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- Süßkartoffeln
9 1/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (1960g)
- Rosenkohl
1 2/3 lbs (774g)
- frischer Spinat
1 Packung (ca. 170 g) (170g)
- Gefrorener Brokkoli
2 1/2 Packung (710g)
- Tomaten
5 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (679g)

Nuss- und Samenprodukte

- Walnüsse
1/4 lbs (95g)

Süßwaren

- Ahornsirup
4 TL (mL)
- Aprikosenmarmelade
5 EL (100g)

Obst und Fruchtsäfte

- Äpfel
2/3 klein (Durchm. 2,75") (99g)
- Clementinen
1 Frucht (74g)
- getrocknete Cranberries
13 1/4 EL (133g)
- grüne Oliven
12 groß (53g)

Milch- und Eierprodukte

- Romano-Käse
1 EL (6g)
- Schlagsahne
1/2 Tasse (mL)
- Butter
2 TL (9g)
- Kefir (aromatisiert)
4 Tasse (mL)

Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

- würzige Reis-Mischung
2 1/2 Beutel (≈160 g) (395g)

Andere

- Gemischte Blattsalate
3 Tasse (90g)
- Hähnchenschenkel, mit Haut
1 2/3 lbs (756g)

Getränke

- Wasser
7 Tasse(n) (mL)

Getreide und Teigwaren

Römersalat
3 1/4 Herzen (1625g)

rote Zwiebel
5/6 mittel (\approx 6,4 cm Ø) (89g)

Gurke
5/6 Gurke (ca. 21 cm) (245g)

Karotten
3 1/4 klein (ca. 14 cm lang) (163g)

Pilze
5 oz (136g)

Langkorn-Weißreis
6 3/4 EL (77g)

Schweinefleischprodukte

Schweinefilet, roh
3/4 lbs (340g)

Kotelett (mit Knochen)
2 1/2 Kotelett (445g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

Gemüsebrühe (servierbereit)
1/2 Tasse(n) (mL)

Frank's RedHot Sauce
1/4 Tasse (mL)

Backwaren

Brot
3 Scheibe (96g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

Linsen, roh
1 1/2 Tasse (288g)

Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Einfache Hähnchenschenkel

12 oz - 510 kcal ● 65g Protein ● 28g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut
3/4 lbs (340g)
Öl
1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut
1 1/2 lbs (680g)
Öl
1 EL (mL)

1. Hähnchenschenkel mit Öl, Salz, Pfeffer und gewünschten Gewürzen einreiben.
2. Die Schenkel entweder in einer Pfanne oder Grillpfanne für 4–5 Minuten auf jeder Seite braten, bis sie innen nicht mehr rosa sind, oder den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen und etwa 20 Minuten backen, bis die Kerntemperatur 165°F (74°C) erreicht.
3. Servieren.

Süßkartoffelspalten

652 kcal ● 9g Protein ● 21g Fett ● 91g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
2 EL (mL)
Salz
1 1/4 TL (8g)
schwarzer Pfeffer
5 Prise, gemahlen (1g)
Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten
2 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (525g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1/4 Tasse (mL)
Salz
2 1/2 TL (15g)
schwarzer Pfeffer
1 1/4 TL, gemahlen (3g)
Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten
5 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (1050g)

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.

Gerösteter Rosenkohl

116 kcal ● 3g Protein ● 7g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz
1 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
2/3 Prise, gemahlen (0g)
Rosenkohl
4 oz (113g)
Olivenöl
1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz
2 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 1/3 Prise, gemahlen (0g)
Rosenkohl
1/2 lbs (227g)
Olivenöl
3 TL (mL)

1. Backofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
2. Rosenkohl vorbereiten: die braunen Enden abschneiden und eventuell gelbe äußere Blätter entfernen.
3. In einer mittelgroßen Schüssel mit Öl, Salz und Pfeffer vermengen, bis alles gleichmäßig bedeckt ist.
4. Auf ein Backblech gleichmäßig verteilen und etwa 30–35 Minuten rösten, bis sie innen zart sind. Während des Garens gelegentlich das Blech schütteln, damit sie gleichmäßig bräunen.
5. Aus dem Ofen nehmen und servieren.

Mittagessen 2 ↗

An Tag 3 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

136 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate
3 Tasse (90g)
Salatdressing
3 EL (mL)

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

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.

Süßkartoffelpalten

521 kcal ● 7g Protein ● 17g Fett ● 72g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



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.

Mittagessen 3 ↗

An Tag 4 essen

Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

26 oz - 962 kcal ● 165g Protein ● 31g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 26 oz

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
26 oz (728g)
Olivenöl
2 1/2 TL (mL)
Zitronenpfeffer
5 TL (11g)

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.

Süßkartoffelpalaten

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.

Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 essen

Beilagensalat mit Rosenkohl, Apfel und Walnuss

253 kcal ● 4g Protein ● 19g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



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

1. Rosenkohl dünn schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Äpfeln und Walnüssen mischen (optional: Walnüsse in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten rösten, um ihr nussigeres Aroma zu verstärken).
2. In einer kleinen Schüssel die Vinaigrette herstellen: Olivenöl, Apfelessig, Ahornsirup und eine Prise Salz/Pfeffer vermengen.
3. Vinaigrette über den Salat trüpfeln und servieren.

Einfaches Hähnchensalat-Sandwich

1 1/2 Sandwich(es) - 1086 kcal ● 70g Protein ● 42g Fett ● 98g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Sandwich(es)

Mayonnaise

3 EL (mL)

getrocknete Cranberries

1/2 Tasse (80g)

Brot

3 Scheibe (96g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (255g)

1. Rohes Hähnchen in einen Topf geben und mit etwa 2,5 cm Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und 10–15 Minuten garen, bis das Hähnchen vollständig durchgegart ist.

2. Das Hähnchen in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Sobald es abgekühlt ist, mit zwei Gabeln zerflecken.

3. In einer Schüssel das vollständig gegarte Hähnchen mit Mayo und Cranberries vermengen.

4. Im Kühlschrank aufbewahren, bis es serviert werden soll.

5. Zwischen zwei Brotscheiben servieren.

Mittagessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Puten-Brokkoli-Reisschale

669 kcal ● 57g Protein ● 19g Fett ● 61g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Salz

2 Prise (2g)

würzige Reis-Mischung

1/2 Beutel (≈160 g) (79g)

Gefrorener Brokkoli

1/2 Packung (142g)

Hackfleisch (Pute), roh

1/2 lbs (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer

4 Prise, gemahlen (1g)

Salz

4 Prise (3g)

würzige Reis-Mischung

1 Beutel (≈160 g) (158g)

Gefrorener Brokkoli

1 Packung (284g)

Hackfleisch (Pute), roh

1 lbs (454g)

1. Die Pute bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie durchgegart ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Währenddessen die Reis-Mischung und den Brokkoli nach Packungsangabe zubereiten.
3. Wenn alles fertig ist, alles zusammenmischen und servieren.

Gemischter Salat

303 kcal ● 11g Protein ● 10g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Römersalat, geraspelt
1 1/4 Herzen (625g)
Tomaten, gewürfelt
1 1/4 klein, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (114g)
Salatdressing
2 1/2 EL (mL)
rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten
1/3 mittel ($\approx 6,4$ cm Ø) (34g)
Gurke, in Scheiben geschnitten oder gewürfelt
1/3 Gurke (ca. 21 cm) (94g)
Karotten, geschält und geraspelt oder in Scheiben geschnitten
1 1/4 klein (ca. 14 cm lang) (63g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Römersalat, geraspelt
2 1/2 Herzen (1250g)
Tomaten, gewürfelt
2 1/2 klein, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (228g)
Salatdressing
5 EL (mL)
rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten
5/8 mittel ($\approx 6,4$ cm Ø) (69g)
Gurke, in Scheiben geschnitten oder gewürfelt
5/8 Gurke (ca. 21 cm) (188g)
Karotten, geschält und geraspelt oder in Scheiben geschnitten
2 1/2 klein (ca. 14 cm lang) (125g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.
2. Wenn Sie mehrere Portionen im Voraus zubereiten möchten, können Sie die Karotten und den Kopfsalat raspeln und die Zwiebel vorschneiden und im Kühlschrank in einem Ziploc-Beutel oder einer Tupperdose lagern. Dann müssen Sie beim nächsten Mal nur noch etwas Gurke und Tomate würfeln und etwas Dressing hinzufügen.

Kefir

300 kcal ● 16g Protein ● 4g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kefir (aromatisiert)
2 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kefir (aromatisiert)
4 Tasse (mL)

1. In ein Glas gießen und trinken.

Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

Salat mit Rosenkohl, Hähnchen und Apfel

1237 kcal ● 89g Protein ● 77g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Walnüsse

6 EL, gehackt (42g)

Apfelessig

3/4 EL (11g)

Ahornsirup

1 EL (mL)

Olivenöl

3 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

3/4 lbs (340g)

Rosenkohl, Enden abgeschnitten und entsorgt

2 1/4 Tasse (198g)

Äpfel, gehackt

1/2 klein (Durchm. 2,75") (74g)

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 trüpfeln und servieren.

Klementine

1 Klementine(n) - 39 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

Ergibt 1 Klementine(n)

Klementinen

1 Frucht (74g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

Cranberry-Spinat-Salat

379 kcal ● 7g Protein ● 25g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

getrocknete Cranberries
2 2/3 EL (27g)
Walnüsse
2 2/3 EL, gehackt (19g)
frischer Spinat
1/2 Packung (ca. 170 g) (85g)
Himbeer-Walnuss-Vinaigrette
2 2/3 EL (mL)
Romano-Käse, fein geraspelt
1/2 EL (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

getrocknete Cranberries
1/3 Tasse (53g)
Walnüsse
1/3 Tasse, gehackt (39g)
frischer Spinat
1 Packung (ca. 170 g) (170g)
Himbeer-Walnuss-Vinaigrette
1/3 Tasse (mL)
Romano-Käse, fein geraspelt
1 EL (6g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.
2. Für Reste können Sie einfach alle Zutaten im Voraus vermengen und in einer Tupperdose im Kühlschrank aufbewahren und dann bei Bedarf servieren und erst beim Essen anrichten.

Hähnchen-Brokkoli-Reisschale

943 kcal ● 95g Protein ● 17g Fett ● 92g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gefrorener Brokkoli
3/4 Packung (213g)
würzige Reis-Mischung
3/4 Beutel (≈160 g) (119g)
Salz
3 Prise (2g)
schwarzer Pfeffer
3 Prise, gemahlen (1g)
Olivenöl
1/2 EL (mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
3/4 lbs (336g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorener Brokkoli
1 1/2 Packung (426g)
würzige Reis-Mischung
1 1/2 Beutel (≈160 g) (237g)
Salz
1/4 EL (5g)
schwarzer Pfeffer
1/4 EL, gemahlen (2g)
Olivenöl
1 EL (mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1 1/2 lbs (672g)

1. Die Hähnchenbrust in kleine Würfel (1–2 cm) schneiden und in Olivenöl bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie durchgegart ist. Mit Salz und Pfeffer (oder anderen Gewürzen) abschmecken.
2. Währenddessen die Reis-Mischung und den Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten.
3. Wenn alles fertig ist, alles zusammenmischen und servieren.

Abendessen 3 ↗

An Tag 4 essen

Gemischter Salat

182 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Römersalat, geraspelt

3/4 Herzen (375g)
Tomaten, gewürfelt
3/4 klein, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (68g)
Salatdressing
1 1/2 EL (mL)
rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten
1/6 mittel ($\approx 6,4$ cm \varnothing) (21g)
Gurke, in Scheiben geschnitten oder gewürfelt
1/6 Gurke (ca. 21 cm) (56g)
Karotten, geschält und geraspelt oder in Scheiben geschnitten
3/4 klein (ca. 14 cm lang) (38g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.
2. Wenn Sie mehrere Portionen im Voraus zubereiten möchten, können Sie die Karotten und den Kopfsalat raspeln und die Zwiebel vorschneiden und im Kühlschrank in einem Ziploc-Beutel oder einer Tupperdose lagern. Dann müssen Sie beim nächsten Mal nur noch etwas Gurke und Tomate würfeln und etwas Dressing hinzufügen.

Weißer Reis

1 1/4 Tasse gekochter Reis - 273 kcal ● 6g Protein ● 1g Fett ● 61g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/4 Tasse gekochter Reis

Wasser
5/6 Tasse(n) (mL)
Langkorn-Weißreis
6 2/3 EL (77g)

1. (Hinweis: Befolgen Sie die Anweisungen auf der Reisverpackung, falls diese abweichen)
2. Reis, Wasser und eine Prise Salz in einen Topf geben und umrühren.
3. Bei hoher Hitze zum Kochen bringen. Sobald es kocht, die Hitze auf niedrig reduzieren, zudecken und 15–18 Minuten köcheln lassen, oder bis das Wasser aufgenommen ist und der Reis zart ist.
4. Vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.
5. Mit einer Gabel auflockern und servieren.

Schweinefleisch- und Pilzragout

12 oz Schweinefleisch - 880 kcal ● 80g Protein ● 55g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 12 oz Schweinefleisch

Schweinefilet, roh

3/4 lbs (340g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

1/2 Tasse(n) (mL)

Schlagsahne

1/2 Tasse (mL)

Öl

2 TL (mL)

Tomaten, halbiert

5/8 Pint, Kirschtomaten (179g)

Pilze, in Scheiben geschnitten

5 oz (136g)

1. Erhitze Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Schneide das Schweinefleisch in etwa 2,5 cm dicke Medaillons und gib es in die Pfanne. Wenn es auf beiden Seiten gebräunt und gar ist, nimm das Fleisch heraus und stelle es beiseite.

2. Gib die Pilze in die Pfanne und brate sie etwa 5 Minuten an. Gib dann die Tomaten dazu und koch 2 Minuten weiter.

3. Gib Sahne und Brühe hinzu und lasse 4–8 Minuten köcheln, bis die Sauce etwas reduziert und dicker wird. Mit Salz/Pfeffer abschmecken.

4. Füge das Schweinefleisch wieder hinzu und erwärme es. Servieren.

Abendessen 4 ↗

An Tag 5 essen

Schweinekoteletts mit Aprikosen-Glasur

2 1/2 Kotelett(s) - 757 kcal ● 99g Protein ● 22g Fett ● 41g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/2 Kotelett(s)

Balsamicoessig

2 TL (mL)

Aprikosenmarmelade

5 EL (100g)

Olivenöl

1 1/4 TL (mL)

Salz

1/3 TL (2g)

schwarzer Pfeffer

1/3 TL, gemahlen (1g)

Kotelett (mit Knochen)

2 1/2 Kotelett (445g)

1. Die Koteletts beidseitig mit Salz und Pfeffer einreiben. Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen und die Koteletts etwa 6–8 Minuten pro Seite braten, bis sie gebräunt sind. Aprikosenmarmelade und Balsamico-Essig in die Pfanne geben und die Koteletts wenden, bis sie rundum bedeckt sind. Jede Seite 1–2 Minuten weitergaren. Servieren.

Gerösteter Rosenkohl

290 kcal ● 9g Protein ● 17g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Salz
1/3 TL (2g)
schwarzer Pfeffer
1/4 TL, gemahlen (0g)
Rosenkohl
10 oz (284g)
Olivenöl
1 1/4 EL (mL)

1. Backofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
2. Rosenkohl vorbereiten: die braunen Enden abschneiden und eventuell gelbe äußere Blätter entfernen.
3. In einer mittelgroßen Schüssel mit Öl, Salz und Pfeffer vermengen, bis alles gleichmäßig bedeckt ist.
4. Auf ein Backblech gleichmäßig verteilen und etwa 30–35 Minuten rösten, bis sie innen zart sind. Während des Garens gelegentlich das Blech schütteln, damit sie gleichmäßig bräunen.
5. Aus dem Ofen nehmen und servieren.

Süßkartoffelpüree mit Butter

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



Süßkartoffeln
1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)
Butter
2 TL (9g)

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.

Abendessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 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, abgespült
3/4 Tasse (144g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
6 Tasse(n) (mL)
Salz
3 Prise (2g)
Linsen, roh, abgespült
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.

Buffalo-Drumsticks

13 1/3 oz - 778 kcal ● 60g Protein ● 59g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Frank's RedHot Sauce
2 1/4 EL (mL)
Öl
1 1/4 TL (mL)
Salz
1/4 TL (1g)
schwarzer Pfeffer
1/4 TL, gemahlen (0g)
Hähnchenschenkel, mit Haut
13 1/3 oz (378g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frank's RedHot Sauce
1/4 Tasse (mL)
Öl
2 1/2 TL (mL)
Salz
1/2 TL (3g)
schwarzer Pfeffer
1/2 TL, gemahlen (1g)
Hähnchenschenkel, mit Haut
1 2/3 lbs (756g)

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.