

# Meal Plan - 2800-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** 2768 kcal ● 272g Protein (39%) ● 95g Fett (31%) ● 177g Kohlenhydrate (26%) ● 28g Ballaststoffe (4%)

## Mittagessen

1375 kcal, 83g Eiweiß, 168g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



### Fruchtsaft

2 Tasse- 229 kcal



### Pasta mit Lauch und Hackfleisch

948 kcal



### Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

196 kcal

## Abendessen

1395 kcal, 190g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 63g Fett



### Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

230 kcal



### Einfache Hähnchenbrust

29 1/3 oz- 1164 kcal

**Day  
2**

2757 kcal ● 210g Protein (30%) ● 120g Fett (39%) ● 182g Kohlenhydrate (26%) ● 29g Ballaststoffe (4%)

## Mittagessen

1380 kcal, 93g Eiweiß, 82g netto Kohlenhydrate, 67g Fett



### Aromatisierte Reis-Mischung

287 kcal



### Ranch-Hähnchen

12 Unze(n)- 691 kcal



### Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

403 kcal

## Abendessen

1375 kcal, 117g Eiweiß, 100g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



### Buttriger weißer Reis

567 kcal



### Mariniertes Hähnchenbrustfilet

16 oz- 565 kcal



### Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

245 kcal

**Day  
3**

2761 kcal ● 203g Protein (29%) ● 141g Fett (46%) ● 134g Kohlenhydrate (19%) ● 36g Ballaststoffe (5%)

## Mittagessen

1380 kcal, 93g Eiweiß, 82g netto Kohlenhydrate, 67g Fett



### Aromatisierte Reis-Mischung

287 kcal



### Ranch-Hähnchen

12 Unze(n)- 691 kcal



### Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

403 kcal

## Abendessen

1380 kcal, 110g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 73g Fett



### Mit Mandeln panierter Tilapia

15 oz- 1059 kcal



### Zuckerschoten mit Butter

322 kcal

**Day 4** 2778 kcal ● 213g Protein (31%) ● 157g Fett (51%) ● 76g Kohlenhydrate (11%) ● 51g Ballaststoffe (7%)

### Mittagessen

1395 kcal, 97g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 75g Fett



#### Pitabrot

2 Pitabrot(e)- 156 kcal



#### Avocado-Apfel-Hähnchensalat

1237 kcal

### Abendessen

1385 kcal, 116g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 82g Fett



#### Avocado-Thunfischsalat

1164 kcal



#### Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n)- 222 kcal

### Day

5

2764 kcal ● 195g Protein (28%) ● 131g Fett (43%) ● 164g Kohlenhydrate (24%) ● 37g Ballaststoffe (5%)

### Mittagessen

1395 kcal, 97g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 75g Fett



#### Pitabrot

2 Pitabrot(e)- 156 kcal



#### Avocado-Apfel-Hähnchensalat

1237 kcal

### Abendessen

1370 kcal, 97g Eiweiß, 107g netto Kohlenhydrate, 56g Fett



#### Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

286 kcal



#### Buttriger weißer Reis

607 kcal



#### Tilapia mit Butter und Estragon

14 oz- 478 kcal

### Day

6

2766 kcal ● 176g Protein (25%) ● 125g Fett (41%) ● 195g Kohlenhydrate (28%) ● 39g Ballaststoffe (6%)

### Mittagessen

1395 kcal, 79g Eiweiß, 88g netto Kohlenhydrate, 69g Fett



#### Hähnchenschenkel mit Thymian & Limette

551 kcal



#### Süßkartoffelpüree mit Butter

498 kcal



#### Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

345 kcal

### Abendessen

1370 kcal, 97g Eiweiß, 107g netto Kohlenhydrate, 56g Fett



#### Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

286 kcal



#### Buttriger weißer Reis

607 kcal



#### Tilapia mit Butter und Estragon

14 oz- 478 kcal

Day  
7

2771 kcal ● 188g Protein (27%) ● 128g Fett (41%) ● 186g Kohlenhydrate (27%) ● 31g Ballaststoffe (4%)

## Mittagessen

1395 kcal, 79g Eiweiß, 88g netto Kohlenhydrate, 69g Fett



Hähnchenschenkel mit Thymian & Limette  
551 kcal



Süßkartoffelpüree mit Butter  
498 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat  
345 kcal

## Abendessen

1375 kcal, 110g Eiweiß, 98g netto Kohlenhydrate, 58g Fett



Ingwer-Rind & Karotten-Bowl  
1147 kcal



Fruchtsaft  
2 Tasse- 229 kcal

---

## Obst und Fruchtsäfte

- Fruchtsaft**  
32 fl oz (mL)
- Avocados**  
7 1/3 Avocado(s) (1474g)
- Zitrone**  
3 3/4 klein (218g)
- Limettensaft**  
2 1/2 fl oz (mL)
- Äpfel**  
2 1/4 mittel (Durchm. 3") (410g)

## Getreide und Teigwaren

- ungekochte trockene Pasta**  
1/4 lbs (128g)
- Langkorn-Weißreis**  
2 Tasse (385g)
- Allzweckmehl**  
3/8 Tasse(n) (52g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

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

## Fette und Öle

- Öl**  
2 3/4 oz (mL)
- Salatdressing**  
1 1/2 EL (mL)
- Ranch-Dressing**  
6 EL (mL)
- Marinade**  
1/2 Tasse (mL)
- Olivenöl**  
1/4 lbs (mL)
- Mayonnaise**  
2 EL (mL)

## Rindfleischprodukte

- Hackfleisch, 93% mager**  
1 1/2 lbs (706g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Lauch**  
3/4 Lauch (67g)

## Geflügelprodukte

- Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
6 lbs (2707g)
- Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut**  
1 1/2 lb (680g)

## Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

- würzige Reis-Mischung**  
1 Beutel (≈160 g) (158g)

## Andere

- Ranch-Dressing-Mix**  
3/4 Päckchen (ca. 28 g) (21g)
- Gemischte Blattsalate**  
2 2/3 Tasse (80g)
- Sriracha-Chilisauce**  
1 TL (5g)

## Gewürze und Kräuter

- schwarzer Pfeffer**  
4 1/4 g (4g)
- Salz**  
2/3 oz (19g)
- Knoblauchpulver**  
1 TL (3g)
- frischer Estragon**  
3 1/2 TL, gehackt (2g)
- Thymian, getrocknet**  
1/4 EL, Blätter (1g)

## Milch- und Eierprodukte

- Butter**  
1 1/2 Stange (166g)

## Getränke

- Wasser**  
3 2/3 Tasse(n) (mL)

## Nuss- und Samenprodukte

- Mandeln**  
1/4 lbs (103g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- Tilapia, roh**  
2 2/3 lbs (1204g)

- Karotten**  
1 2/3 mittel (103g)
- Römersalat**  
1 Herzen (500g)
- Tomaten**  
2 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (243g)
- Kale-Blätter**  
3 3/4 Bund (638g)
- Gefrorene Zuckerschoten**  
8 2/3 Tasse (1248g)
- Sellerie, roh**  
1/2 Tasse, gehackt (57g)
- Zwiebel**  
2/3 klein (47g)
- Knoblauch**  
3 1/2 Zehe (11g)
- Süßkartoffeln**  
4 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (840g)
- Frischer Ingwer**  
2 Zoll (2,5 cm) Würfel (10g)
- Frischer Koriander**  
2 EL, gehackt (6g)

- Dosen-Thunfisch**  
2 2/3 Dose (459g)

## **Backwaren**

- Pita-Brot**  
4 kleines Pita ( $\varnothing 10,2$  cm) (112g)

## **Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte**

- Sojasauce**  
4 EL (mL)

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Fruchtsaft

2 Tasse - 229 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

Ergibt 2 Tasse



**Fruchtsaft**  
16 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Pasta mit Lauch und Hackfleisch

948 kcal ● 72g Protein ● 25g Fett ● 103g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



**ungekochte trockene Pasta**  
1/4 lbs (128g)  
**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
1 1/2 Tasse(n) (mL)  
**Öl**  
1 TL (mL)  
**Hackfleisch, 93% mager**  
1/2 lbs (254g)  
**Lauch, gehackt**  
3/4 Lauch (67g)

1. Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Das Hackfleisch hinzufügen und zerteilen, etwa 5 Minuten braten, bis es gebräunt ist.
2. Lauch hinzufügen und 3 Minuten garen, bis der Lauch leicht weich ist.
3. Brühe und Pasta hinzufügen. Zum Simmern bringen und 10–12 Minuten kochen, bis die Pasta nach Wunsch gar ist. Gelegentlich umrühren, damit die Pasta gleichmäßig gart.
4. Mit einer großzügigen Prise Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken und servieren.

### Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

196 kcal ● 8g Protein ● 6g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



- Salatdressing**  
1 1/2 EL (mL)  
**Karotten, in Scheiben geschnitten**  
1/2 mittel (31g)  
**Römersalat, grob gehackt**  
1 Herzen (500g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
1 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (123g)

1. In einer großen Schüssel Salat, Tomaten und Karotten hinzufügen und vermischen.
2. Das Dressing beim Servieren darübergeben.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Aromatisierte Reis-Mischung

287 kcal ● 8g Protein ● 1g Fett ● 58g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**würzige Reis-Mischung**  
1/2 Beutel ( $\approx 160$  g) (79g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**würzige Reis-Mischung**  
1 Beutel ( $\approx 160$  g) (158g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

### Ranch-Hähnchen

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Ranch-Dressing**  
6 EL (mL)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1 1/2 lbs (672g)  
**Öl**  
1 1/2 EL (mL)  
**Ranch-Dressing-Mix**  
3/4 Päckchen (ca. 28 g) (21g)

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.

### Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

403 kcal ● 8g Protein ● 27g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Kale-Blätter, gehackt**  
7/8 Bund (149g)  
**Avocados, gehackt**  
7/8 Avocado(s) (176g)  
**Zitrone, ausgepresst**  
7/8 klein (51g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kale-Blätter, gehackt**  
1 3/4 Bund (298g)  
**Avocados, gehackt**  
1 3/4 Avocado(s) (352g)  
**Zitrone, ausgepresst**  
1 3/4 klein (102g)

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.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Pitabrot

2 Pitabrot(e) - 156 kcal ● 6g Protein ● 1g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Pita-Brot**  
2 kleines Pita (Ø 10,2 cm) (56g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Pita-Brot**  
4 kleines Pita (Ø 10,2 cm) (112g)

1. Pita in Dreiecke schneiden und servieren. Optional können Pitas in der Mikrowelle oder in einem warmen Ofen/Toasterofen erwärmt werden.

### Avocado-Apfel-Hähnchensalat

1237 kcal ● 92g Protein ● 74g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 21g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sellerie, roh**  
1/4 Tasse, gehackt (28g)  
**Olivenöl**  
2 1/4 EL (mL)  
**Knoblauchpulver**  
1/2 TL (2g)  
**Salz**  
1/4 TL (2g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/4 TL, gemahlen (1g)  
**Limettensaft**  
3/4 EL (mL)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gewürfelt**  
13 1/2 oz (383g)  
**Avocados, gehackt**  
1 Avocado(s) (226g)  
**Äpfel, fein gehackt**  
1 mittel (Durchm. 3") (205g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sellerie, roh**  
1/2 Tasse, gehackt (57g)  
**Olivenöl**  
1/4 Tasse (mL)  
**Knoblauchpulver**  
1 TL (3g)  
**Salz**  
1/2 TL (3g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/2 TL, gemahlen (1g)  
**Limettensaft**  
1 1/2 EL (mL)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gewürfelt**  
1 2/3 lbs (765g)  
**Avocados, gehackt**  
2 1/4 Avocado(s) (452g)  
**Äpfel, fein gehackt**  
2 1/4 mittel (Durchm. 3") (410g)

1. Hähnchen würfeln und mit Salz und Pfeffer würzen.
  2. Eine Pfanne mit etwas Öl bei mittlerer Hitze erhitzen und die Hähnchenwürfel hinzufügen. Braten, bis das Hähnchen durchgegart ist, ca. 6–8 Minuten.
  3. Während das Hähnchen gart, Dressing zubereiten: Olivenöl, Limettensaft und Knoblauchpulver in einer kleinen Schüssel vermengen. Aufschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
  4. Alle Zutaten in einer großen Schüssel vermengen und gut durchmischen.
  5. Servieren.
-

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Hähnchenschenkel mit Thymian & Limette

551 kcal ● 65g Protein ● 32g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut**  
3/4 lb (340g)  
**Thymian, getrocknet**  
3 Prise, Blätter (0g)  
**Limettensaft**  
1 1/2 EL (mL)  
**Öl**  
3/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut**  
1 1/2 lb (680g)  
**Thymian, getrocknet**  
1/4 EL, Blätter (1g)  
**Limettensaft**  
3 EL (mL)  
**Öl**  
1 1/2 EL (mL)

1. Heize den Ofen auf 375°F (190°C) vor. Hinweis: Wenn du das Hähnchen marinierst (optional), kannst du mit dem Vorheizen warten.
2. Vermische in einer kleinen Schüssel Öl, Limettensaft, Thymian und etwas Salz und Pfeffer.
3. Lege das Hähnchen mit der glatten Seite nach unten in eine kleine Auflaufform. Löffle die Thymian-Limetten-Mischung gleichmäßig über das Hähnchen.
4. Optional: Decke die Form mit Frischhaltefolie ab und lasse das Hähnchen 1 Stunde bis über Nacht im Kühlschrank marinieren.
5. Entferne ggf. die Folie und backe das Hähnchen 30–40 Minuten oder bis es durchgegart ist.
6. Gib das Hähnchen auf einen Teller, löffle die Sauce darüber und serviere.

### 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.

### 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.

---

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

---

### Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

230 kcal ● 5g Protein ● 15g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



**Kale-Blätter, gehackt**  
1/2 Bund (85g)  
**Avocados, gehackt**  
1/2 Avocado(s) (101g)  
**Zitrone, ausgepresst**  
1/2 klein (29g)

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.

---

### Einfache Hähnchenbrust

29 1/3 oz - 1164 kcal ● 185g Protein ● 47g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 29 1/3 oz

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

29 1/3 oz (821g)

**Öl**

2 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 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 2 ↗

An Tag 2 essen

### Buttriger weißer Reis

567 kcal ● 8g Protein ● 21g Fett ● 85g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



**schwarzer Pfeffer**  
1/4 TL, gemahlen (1g)  
**Butter**  
1 3/4 EL (25g)  
**Salz**  
1/2 TL (3g)  
**Wasser**  
1 1/6 Tasse(n) (mL)  
**Langkorn-Weißreis**  
9 1/3 EL (108g)

1. In einem Topf mit dicht schließendem Deckel Wasser und Salz zum Kochen bringen.
2. Reis hinzufügen und umrühren.
3. Zudecken und die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren. Die richtige Temperatur erkennen Sie daran, dass etwas Dampf am Deckel entweicht. Viel Dampf bedeutet zu hohe Hitze.
4. 20 Minuten garen.
5. NICHT DEN DECKEL ANHEBEN!
6. Der im Topf eingeschlossene Dampf sorgt dafür, dass der Reis richtig gart.
7. Vom Herd nehmen und mit einer Gabel auflockern, Butter unterrühren und mit Pfeffer abschmecken. Servieren.

### Mariniertes Hähnchenbrustfilet

16 oz - 565 kcal ● 101g Protein ● 17g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 16 oz

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

1 lbs (448g)

**Marinade**

1/2 Tasse (mL)

1. Das Hähnchen in einen Ziploc-Beutel mit der Marinade geben und die Marinade so verteilen, dass das Hähnchen vollständig bedeckt ist.
2. Kühl stellen und mindestens 1 Stunde, besser über Nacht, marinieren.
3. **BACKEN**
4. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
5. Das Hähnchen aus dem Beutel nehmen, überschüssige Marinade verwerfen, und 10 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.
6. Nach den 10 Minuten das Hähnchen wenden und weiterbacken, bis es in der Mitte nicht mehr rosa ist und die Säfte klar sind, etwa weitere 15 Minuten.
7. **BRATEN/GRILLEN**
8. Den Ofen/Grill zum Grillen vorheizen.
9. Das Hähnchen aus dem Beutel nehmen, überschüssige Marinade verwerfen, und unter dem Grill/grillen, bis es innen nicht mehr rosa ist, in der Regel 4–8 Minuten pro Seite.

## Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

245 kcal ● 8g Protein ● 14g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



**schwarzer Pfeffer**

1 1/2 Prise (0g)

**Salz**

1 1/2 Prise (1g)

**Gefrorene Zuckerschoten**

2 Tasse (288g)

**Olivenöl**

1 EL (mL)

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

## Abendessen 3 ↗

An Tag 3 essen

### Mit Mandeln paniertes Tilapia

15 oz - 1059 kcal ● 102g Protein ● 51g Fett ● 40g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Ergibt 15 oz

**Mandeln**  
10 EL, in Streifen (68g)  
**Tilapia, roh**  
15 oz (420g)  
**Allzweckmehl**  
3/8 Tasse(n) (52g)  
**Salz**  
1/3 TL (1g)  
**Olivenöl**  
1 1/4 EL (mL)

1. Die Hälfte der Mandeln mit dem Mehl in einer flachen Schüssel vermengen.
2. Fisch mit Salz würzen und in der Mehl-Mandel-Mischung wenden.
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und den Fisch etwa 4 Minuten pro Seite braten, bis er goldbraun ist. Auf einen Teller geben.
4. Die restlichen Mandeln in die Pfanne geben und unter Rühren etwa eine Minute rösten, bis sie aromatisch sind.
5. Mandeln über den Fisch streuen.
6. Servieren.

### Zuckerschoten mit Butter

322 kcal ● 8g Protein ● 23g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



**schwarzer Pfeffer**  
1 1/2 Prise (0g)  
**Salz**  
1 1/2 Prise (1g)  
**Butter**  
2 EL (27g)  
**Gefrorene Zuckerschoten**  
2 Tasse (288g)

1. Zuckerschoten nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Mit Butter beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 4 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.

### Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n) - 222 kcal ● 8g Protein ● 18g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1/4 Tasse(n)

#### Mandeln

4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 5 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

286 kcal ● 9g Protein ● 17g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**schwarzer Pfeffer**  
1/4 TL (0g)  
**Salz**  
1/4 TL (1g)  
**Gefrorene Zuckerschoten**  
2 1/3 Tasse (336g)  
**Olivenöl**  
3 1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**  
1/2 TL (0g)  
**Salz**  
1/2 TL (1g)  
**Gefrorene Zuckerschoten**  
4 2/3 Tasse (672g)  
**Olivenöl**  
2 1/3 EL (mL)

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

### Buttriger weißer Reis

607 kcal ● 9g Protein ● 23g Fett ● 91g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**schwarzer Pfeffer**  
1/3 TL, gemahlen (1g)  
**Butter**  
2 EL (27g)  
**Salz**  
5 Prise (4g)  
**Wasser**  
1 1/4 Tasse(n) (mL)  
**Langkorn-Weißreis**  
10 EL (116g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**  
5 Prise, gemahlen (1g)  
**Butter**  
1/4 Tasse (53g)  
**Salz**  
1 1/4 TL (8g)  
**Wasser**  
2 1/2 Tasse(n) (mL)  
**Langkorn-Weißreis**  
1 1/4 Tasse (231g)

1. In einem Topf mit dicht schließendem Deckel Wasser und Salz zum Kochen bringen.
2. Reis hinzufügen und umrühren.
3. Zudecken und die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren. Die richtige Temperatur erkennen Sie daran, dass etwas Dampf am Deckel entweicht. Viel Dampf bedeutet zu hohe Hitze.
4. 20 Minuten garen.
5. NICHT DEN DECKEL ANHEBEN!
6. Der im Topf eingeschlossene Dampf sorgt dafür, dass der Reis richtig gart.
7. Vom Herd nehmen und mit einer Gabel auflockern, Butter unterrühren und mit Pfeffer abschmecken. Servieren.

### Tilapia mit Butter und Estragon

14 oz - 478 kcal ● 79g Protein ● 17g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Tilapia, roh**  
14 oz (392g)  
**frischer Estragon**  
1 3/4 TL, gehackt (1g)  
**Butter**  
2 1/2 TL (12g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 3/4 Zehe (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Tilapia, roh**  
1 3/4 lbs (784g)  
**frischer Estragon**  
3 1/2 TL, gehackt (2g)  
**Butter**  
1 3/4 EL (25g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
3 1/2 Zehe (11g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
  2. In einer kleinen Schüssel die Butter für ein paar Sekunden in der Mikrowelle schmelzen. Knoblauch, Estragon und eine Prise Salz einrühren.
  3. Die Tilapiafilets auf das vorbereitete Backblech legen und die buttrige Sauce gleichmäßig darüber verteilen.
  4. 12–15 Minuten backen, oder bis der Tilapia undurchsichtig ist und sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt. Servieren.
-

## Abendessen 6 ↗

An Tag 7 essen

### Ingwer-Rind & Karotten-Bowl

1147 kcal ● 106g Protein ● 57g Fett ● 47g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



**Langkorn-Weißreis**  
4 EL (46g)  
**Hackfleisch, 93% mager**  
1 lbs (452g)  
**Mayonnaise**  
2 EL (mL)  
**Sriracha-Chilisauce**  
1 TL (5g)  
**Sojasauce**  
4 EL (mL)  
**Öl**  
1 TL (mL)  
**Karotten, geraspelt oder in feine Scheiben geschnitten**  
1 groß (72g)  
**Frischer Ingwer, geschält und fein gehackt**  
2 Zoll (2,5 cm) Würfel (10g)  
**Frischer Koriander, gehackt**  
2 EL, gehackt (6g)

1. Reis nach Packungsanweisung kochen. Beiseitestellen.
2. Inzwischen Mayonnaise und Sriracha in einer kleinen Schüssel verrühren. Beiseitestellen.
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Ingwer hinzufügen und 1 Minute aromatisch anbraten. Rindfleisch sowie etwas Salz und Pfeffer zugeben. Fleisch zerkleinern und 5–8 Minuten braten, bis es gebräunt ist.
4. Karotten und Sojasauce einrühren und ein paar Minuten weitergaren, bis die Karotten weich sind und die Sojasauce reduziert ist.
5. Reis anrichten und die Rind-Karotten-Mischung daraufgeben. Mit Sriracha-Mayo beträufeln, mit Koriander bestreuen und servieren.

### Fruchtsaft

2 Tasse - 229 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

Ergibt 2 Tasse



**Fruchtsaft**  
16 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.