

# Meal Plan - 2900-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** 2861 kcal ● 300g Protein (42%) ● 129g Fett (41%) ● 93g Kohlenhydrate (13%) ● 31g Ballaststoffe (4%)

## Mittagessen

1405 kcal, 99g Eiweiß, 71g netto Kohlenhydrate, 74g Fett



**Einfaches Knoblauchbrot**

5 Scheibe(n)- 573 kcal



**Buffalo-Hähnchen-Slaw-Salat**

830 kcal

## Abendessen

1460 kcal, 201g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 56g Fett



**Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer**

30 oz- 1110 kcal



**Gerösteter Rosenkohl**

347 kcal

**Day 2** 2861 kcal ● 300g Protein (42%) ● 129g Fett (41%) ● 93g Kohlenhydrate (13%) ● 31g Ballaststoffe (4%)

## Mittagessen

1405 kcal, 99g Eiweiß, 71g netto Kohlenhydrate, 74g Fett



**Einfaches Knoblauchbrot**

5 Scheibe(n)- 573 kcal



**Buffalo-Hähnchen-Slaw-Salat**

830 kcal

## Abendessen

1460 kcal, 201g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 56g Fett



**Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer**

30 oz- 1110 kcal



**Gerösteter Rosenkohl**

347 kcal

**Day 3** 2858 kcal ● 321g Protein (45%) ● 122g Fett (38%) ● 79g Kohlenhydrate (11%) ● 42g Ballaststoffe (6%)

## Mittagessen

1400 kcal, 126g Eiweiß, 75g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



**Süßkartoffelpommes**

397 kcal



**Mariniertes Hähnchenbrustfilet**

16 oz- 565 kcal



**Knoblauch-Collard Greens**

438 kcal

## Abendessen

1455 kcal, 195g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 71g Fett



**Brokkoli mit Butter**

2 Tasse- 267 kcal



**Einfache Hähnchenbrust**

30 oz- 1190 kcal

## Day 4

2826 kcal ● 258g Protein (37%) ● 116g Fett (37%) ● 142g Kohlenhydrate (20%) ● 46g Ballaststoffe (6%)

### Mittagessen

1400 kcal, 126g Eiweiß, 75g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



#### Süßkartoffelpommes

397 kcal



#### Mariniertes Hähnchenbrustfilet

16 oz- 565 kcal



#### Knoblauch-Collard Greens

438 kcal

### Abendessen

1425 kcal, 132g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 66g Fett



#### Ranch-Hähnchen

20 Unze(n)- 1151 kcal



#### Süßkartoffelpüree

275 kcal

## Day 5

2917 kcal ● 238g Protein (33%) ● 154g Fett (47%) ● 98g Kohlenhydrate (13%) ● 46g Ballaststoffe (6%)

### Mittagessen

1490 kcal, 107g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 88g Fett



#### Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

5 halbe Paprika(n)- 1139 kcal



#### Tomaten-Avocado-Salat

352 kcal

### Abendessen

1425 kcal, 132g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 66g Fett



#### Ranch-Hähnchen

20 Unze(n)- 1151 kcal



#### Süßkartoffelpüree

275 kcal

## Day 6

2894 kcal ● 183g Protein (25%) ● 170g Fett (53%) ● 112g Kohlenhydrate (16%) ● 45g Ballaststoffe (6%)

### Mittagessen

1490 kcal, 104g Eiweiß, 98g netto Kohlenhydrate, 63g Fett



#### Geröstete Mandeln

1/2 Tasse(n)- 443 kcal



#### Truthahn- & Hummus-Delikatessen-Sandwich

3 Sandwich(es)- 1047 kcal

### Abendessen

1405 kcal, 78g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 108g Fett



#### Tomaten-Avocado-Salat

469 kcal



#### Buffalo-Drumsticks

16 oz- 934 kcal

## Day 7

2894 kcal ● 183g Protein (25%) ● 170g Fett (53%) ● 112g Kohlenhydrate (16%) ● 45g Ballaststoffe (6%)

### Mittagessen

1490 kcal, 104g Eiweiß, 98g netto Kohlenhydrate, 63g Fett



#### Geröstete Mandeln

1/2 Tasse(n)- 443 kcal



#### Truthahn- & Hummus-Delikatessen-Sandwich

3 Sandwich(es)- 1047 kcal

### Abendessen

1405 kcal, 78g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 108g Fett



#### Tomaten-Avocado-Salat

469 kcal



#### Buffalo-Drumsticks

16 oz- 934 kcal

## Backwaren

- Brot  
1 1/2 lbs (704g)

## Milch- und Eierprodukte

- Butter  
2/3 Stange (73g)

## Gewürze und Kräuter

- Knoblauchpulver  
1/3 oz (9g)
- Zitronenpfeffer  
1/4 Tasse (26g)
- Salz  
1 oz (26g)
- schwarzer Pfeffer  
1/4 oz (7g)
- Paprika  
1/4 EL (2g)

## Fette und Öle

- Öl  
1/3 lbs (mL)
- Ranch-Dressing  
1 Tasse (mL)
- Olivenöl  
1/2 Tasse (mL)
- Marinade  
1 Tasse (mL)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Frank's RedHot Sauce  
13 1/4 EL (mL)

## Andere

- Coleslaw-Mischung  
4 Tasse (360g)
- Ranch-Dressing-Mix  
1 1/4 Päckchen (ca. 28 g) (35g)
- Gemischte Blattsalate  
3 Tasse (90g)
- Hähnchenschenkel, mit Haut  
2 lbs (907g)

## Geflügelprodukte

- Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
11 1/2 lbs (5216g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Tomaten  
6 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (737g)
- Rosenkohl  
1 1/2 lbs (680g)
- Süßkartoffeln  
6 1/4 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (1311g)
- Grünkohl (Collard Greens)  
2 3/4 lbs (1247g)
- Knoblauch  
8 1/4 Zehe(n) (25g)
- Gefrorener Brokkoli  
2 Tasse (182g)
- Paprika  
2 1/2 groß (410g)
- Zwiebel  
1 1/6 mittel ( $\approx 6,4$  cm  $\varnothing$ ) (126g)

## Obst und Fruchtsäfte

- Avocados  
4 Avocado(s) (804g)
- Limettensaft  
3 fl oz (mL)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- Dosen-Thunfisch  
2 1/2 Dose (430g)

## Nuss- und Samenprodukte

- Mandeln  
1 Tasse, ganz (143g)

## Würste und Aufschnitt

- Putenaufschlitt  
1 1/2 lbs (680g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Hummus  
3/4 Tasse (180g)

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Einfaches Knoblauchbrot

5 Scheibe(n) - 573 kcal ● 20g Protein ● 24g Fett ● 60g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**  
5 Scheibe (160g)  
**Butter**  
5 TL (23g)  
**Knoblauchpulver**  
1/3 TL (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brot**  
10 Scheibe (320g)  
**Butter**  
1/4 Tasse (45g)  
**Knoblauchpulver**  
5 Prise (3g)

1. Butter auf das Brot streichen, etwas Knoblauchpulver darüberstreuen und im Toasterofen rösten, bis das Brot goldbraun ist.

### Buffalo-Hähnchen-Slaw-Salat

830 kcal ● 79g Protein ● 50g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
1 EL (mL)  
**Ranch-Dressing**  
4 EL (mL)  
**Frank's RedHot Sauce**  
4 EL (mL)  
**Coleslaw-Mischung**  
2 Tasse (180g)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
3/4 lbs (340g)  
**Tomaten, halbiert**  
4 EL Cherrytomaten (37g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
2 EL (mL)  
**Ranch-Dressing**  
1/2 Tasse (mL)  
**Frank's RedHot Sauce**  
1/2 Tasse (mL)  
**Coleslaw-Mischung**  
4 Tasse (360g)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1 1/2 lbs (680g)  
**Tomaten, halbiert**  
1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

1. Das Hähnchen mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Öl in einer Pfanne oder Grillpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
3. Das Hähnchen hinzufügen und 5–6 Minuten pro Seite braten, bis es vollständig durchgegart und innen nicht mehr rosa ist. Das Hähnchen beiseitestellen, leicht abkühlen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit scharfer Sauce vermengen.
4. Über ein Bett aus Krautsalat und Cherrytomaten servieren. Ranch darüberträufeln und servieren.
5. Meal-Prep-Tipp: Hähnchen und Ranch separat vom Krautsalat aufbewahren. Alle Komponenten erst kurz vor dem Servieren zusammenfügen, damit der Krautsalat knackig bleibt.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Süßkartoffelpommes

397 kcal ● 6g Protein ● 10g Fett ● 59g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Olivenöl**  
3/4 EL (mL)  
**Knoblauchpulver**  
3 Prise (1g)  
**Paprika**  
3 Prise (1g)  
**Salz**  
3 Prise (2g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)  
**Süßkartoffeln, geschält**  
3/4 lbs (341g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Olivenöl**  
1 1/2 EL (mL)  
**Knoblauchpulver**  
1/4 EL (2g)  
**Paprika**  
1/4 EL (2g)  
**Salz**  
1/4 EL (5g)  
**schwarzer Pfeffer**  
3 Prise, gemahlen (1g)  
**Süßkartoffeln, geschält**  
1 1/2 lbs (681g)

1. Den Ofen auf 200°C (400°F) vorheizen.
2. Süßkartoffeln in Stifte von 1/4 bis 1/2 Zoll Breite und etwa 7–8 cm Länge schneiden und mit Öl vermengen.
3. Gewürze, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel mischen und mit den Süßkartoffeln vermengen. Gleichmäßig auf einem Backblech verteilen.
4. Backen, bis die Unterseite braun und knusprig ist, etwa 15 Minuten, dann wenden und die andere Seite weitere ca. 10 Minuten backen, bis auch diese knusprig ist.
5. Servieren.

### Mariniertes Hähnchenbrustfilet

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1 lbs (448g)  
**Marinade**  
1/2 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
2 lbs (896g)  
**Marinade**  
1 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.

## Knoblauch-Collard Greens

438 kcal ● 20g Protein ● 23g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 25g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Grünkohl (Collard Greens)**  
2 1/2 oz (624g)  
**Öl**  
4 TL (mL)  
**Salz**  
1/3 TL (2g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
4 Zehe(n) (12g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Grünkohl (Collard Greens)**  
2 3/4 lbs (1247g)  
**Öl**  
2 3/4 EL (mL)  
**Salz**  
1/4 EL (4g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
8 1/4 Zehe(n) (25g)

1. Die Collards abspülen, trocken tupfen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken.
2. Das Öl Ihrer Wahl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Sobald das Öl warm ist (etwa 1 Minute), den Knoblauch hinzufügen und etwa 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
3. Die Collards zugeben und 4–6 Minuten unter häufigem Rühren weich dünsten, bis sie hellgrün und zart sind (nicht zu dunkel werden lassen, da dies den Geschmack beeinträchtigt).
4. Mit Salz abschmecken und servieren.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 5 essen

### Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

5 halbe Paprika(n) - 1139 kcal ● 102g Protein ● 61g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 25g Ballaststoffe



Ergibt 5 halbe Paprika(n)

**Avocados**  
1 1/4 Avocado(s) (251g)  
**Limettensaft**  
2 1/2 TL (mL)  
**Salz**  
1/3 TL (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/3 TL (0g)  
**Paprika**  
2 1/2 groß (410g)  
**Zwiebel**  
5/8 klein (44g)  
**Dosen-Thunfisch, abgetropft**  
2 1/2 Dose (430g)

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-Avocado-Salat

352 kcal ● 5g Protein ● 27g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



**Zwiebel**  
1 1/2 EL, fein gehackt (23g)  
**Limettensaft**  
1 1/2 EL (mL)  
**Olivenöl**  
1 TL (mL)  
**Knoblauchpulver**  
3 Prise (1g)  
**Salz**  
3 Prise (2g)  
**schwarzer Pfeffer**  
3 Prise, gemahlen (1g)  
**Avocados, gewürfelt**  
3/4 Avocado(s) (151g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
3/4 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (92g)

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.

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Geröstete Mandeln

1/2 Tasse(n) - 443 kcal ● 15g Protein ● 36g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Mandeln**

1/2 Tasse, ganz (72g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Mandeln**

1 Tasse, ganz (143g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Truthahn- & Hummus-Delikatessen-Sandwich

3 Sandwich(es) - 1047 kcal ● 89g Protein ● 27g Fett ● 92g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Putenaufschlitt**

3/4 lbs (340g)

**Brot**

6 Scheibe(n) (192g)

**Hummus**

6 EL (90g)

**Tomaten**

6 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm  
dick) (162g)

**Gemischte Blattsalate**

1 1/2 Tasse (45g)

**Öl**

1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Putenaufschlitt**

1 1/2 lbs (680g)

**Brot**

12 Scheibe(n) (384g)

**Hummus**

3/4 Tasse (180g)

**Tomaten**

12 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm  
dick) (324g)

**Gemischte Blattsalate**

3 Tasse (90g)

**Öl**

1/2 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.

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

30 oz - 1110 kcal ● 191g Protein ● 35g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
30 oz (840g)  
**Olivenöl**  
1 EL (mL)  
**Zitronenpfeffer**  
2 EL (13g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
3 3/4 lbs (1680g)  
**Olivenöl**  
2 EL (mL)  
**Zitronenpfeffer**  
1/4 Tasse (26g)

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.

### Gerösteter Rosenkohl

347 kcal ● 10g Protein ● 20g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salz**  
3 Prise (2g)  
**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise, gemahlen (1g)  
**Rosenkohl**  
3/4 lbs (340g)  
**Olivenöl**  
1 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salz**  
1/4 EL (5g)  
**schwarzer Pfeffer**  
4 Prise, gemahlen (1g)  
**Rosenkohl**  
1 1/2 lbs (680g)  
**Olivenöl**  
3 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.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 3 essen

### Brokkoli mit Butter

2 Tasse - 267 kcal ● 6g Protein ● 23g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 2 Tasse

**Salz**  
1 Prise (0g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
2 Tasse (182g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise (0g)  
**Butter**  
2 EL (28g)

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

### Einfache Hähnchenbrust

30 oz - 1190 kcal ● 189g Protein ● 48g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 30 oz

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

30 oz (840g)

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 3 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Ranch-Hähnchen

20 Unze(n) - 1151 kcal ● 127g Protein ● 66g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ranch-Dressing**  
5 EL (mL)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1 1/4 lbs (560g)  
**Öl**  
1 1/4 EL (mL)  
**Ranch-Dressing-Mix**  
5/8 Päckchen (ca. 28 g) (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Ranch-Dressing**  
10 EL (mL)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
2 1/2 lbs (1120g)  
**Öl**  
2 1/2 EL (mL)  
**Ranch-Dressing-Mix**  
1 1/4 Päckchen (ca. 28 g) (35g)

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Süßkartoffeln**  
3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (630g)

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 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Tomaten-Avocado-Salat

469 kcal ● 6g Protein ● 37g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zwiebel**  
2 EL, fein gehackt (30g)  
**Limettensaft**  
2 EL (mL)  
**Olivenöl**  
1/2 EL (mL)  
**Knoblauchpulver**  
4 Prise (2g)  
**Salz**  
4 Prise (3g)  
**schwarzer Pfeffer**  
4 Prise, gemahlen (1g)  
**Avocados, gewürfelt**  
1 Avocado(s) (201g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
1 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (123g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zwiebel**  
4 EL, fein gehackt (60g)  
**Limettensaft**  
4 EL (mL)  
**Olivenöl**  
1 EL (mL)  
**Knoblauchpulver**  
1 TL (3g)  
**Salz**  
1 TL (6g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 TL, gemahlen (2g)  
**Avocados, gewürfelt**  
2 Avocado(s) (402g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
2 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (246g)

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.

### Buffalo-Drumsticks

16 oz - 934 kcal ● 72g Protein ● 71g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Frank's RedHot Sauce**  
2 2/3 EL (mL)  
**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Salz**  
2 Prise (2g)  
**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise, gemahlen (1g)  
**Hähnchenschenkel, mit Haut**  
1 lbs (454g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Frank's RedHot Sauce**  
1/3 Tasse (mL)  
**Öl**  
1 EL (mL)  
**Salz**  
4 Prise (3g)  
**schwarzer Pfeffer**  
4 Prise, gemahlen (1g)  
**Hähnchenschenkel, mit Haut**  
2 lbs (907g)

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.
-