

Meal Plan - 3000-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

3051 kcal ● 201g Protein (26%) ● 87g Fett (26%) ● 289g Kohlenhydrate (38%) ● 78g Ballaststoffe (10%)

Mittagessen

1540 kcal, 71g Eiweiß, 187g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Cassoulet mit weißen Bohnen

1540 kcal

Abendessen

1510 kcal, 130g Eiweiß, 102g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



Gemischtes Gemüse

1 1/4 Tasse(n)- 121 kcal



Einfache Hähnchenbrust

18 oz- 714 kcal



Gebackene Pommes

676 kcal

Day 2

2983 kcal ● 214g Protein (29%) ● 108g Fett (33%) ● 251g Kohlenhydrate (34%) ● 39g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

1515 kcal, 60g Eiweiß, 171g netto Kohlenhydrate, 60g Fett



Spinat-Parmesan-Pasta

1218 kcal



Milch

2 Tasse(n)- 298 kcal

Abendessen

1465 kcal, 154g Eiweiß, 79g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



Linsen

463 kcal



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

18 2/3 oz- 691 kcal



Tomaten-Avocado-Salat

313 kcal

Day
3

3003 kcal ● 256g Protein (34%) ● 60g Fett (18%) ● 284g Kohlenhydrate (38%) ● 76g Ballaststoffe (10%)

Mittagessen

1460 kcal, 135g Eiweiß, 135g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Tortilla-Chips
247 kcal



Weiße Hähnchen-Chili-Suppe
1213 kcal

Abendessen

1545 kcal, 120g Eiweiß, 150g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Linsen
347 kcal



Teriyaki-Hähnchen
8 oz- 380 kcal



Einfacher Kichererbsensalat
817 kcal

Day
4

2964 kcal ● 197g Protein (27%) ● 117g Fett (36%) ● 202g Kohlenhydrate (27%) ● 78g Ballaststoffe (11%)

Mittagessen

1420 kcal, 77g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 88g Fett



Geröstete Mandeln
3/8 Tasse(n)- 370 kcal



Buffalo-Hähnchen-Wrap
1 Wrap(s)- 639 kcal



Tomaten-Avocado-Salat
411 kcal

Abendessen

1545 kcal, 120g Eiweiß, 150g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Linsen
347 kcal



Teriyaki-Hähnchen
8 oz- 380 kcal



Einfacher Kichererbsensalat
817 kcal

Day
5

2962 kcal ● 190g Protein (26%) ● 123g Fett (37%) ● 227g Kohlenhydrate (31%) ● 46g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

1460 kcal, 105g Eiweiß, 124g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



Gegrillter Hähnchen-Hummus-Wrap
4 Wrap(s)- 1367 kcal



Karottensticks
3 1/2 Karotte(n)- 95 kcal

Abendessen

1500 kcal, 85g Eiweiß, 103g netto Kohlenhydrate, 72g Fett



Linsen
463 kcal



Slow-Cooker-Carnitas-Tacos
2 Taco(s)- 604 kcal



Brokkoli mit Butter
3 1/4 Tasse- 434 kcal

Day 6

2960 kcal ● 191g Protein (26%) ● 129g Fett (39%) ● 205g Kohlenhydrate (28%) ● 54g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

1510 kcal, 77g Eiweiß, 83g netto Kohlenhydrate, 85g Fett



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
345 kcal



Hähnchenschenkel mit Tomaten & Feta
1 1/2 Oberschenkel(n)- 683 kcal



Gebackene Pommes
483 kcal

Abendessen

1450 kcal, 113g Eiweiß, 122g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



BBQ-Hähnchen gefüllte Süßkartoffeln
2 Kartoffel(n)- 1039 kcal



Tomaten-Avocado-Salat
411 kcal

Day 7

2960 kcal ● 191g Protein (26%) ● 129g Fett (39%) ● 205g Kohlenhydrate (28%) ● 54g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

1510 kcal, 77g Eiweiß, 83g netto Kohlenhydrate, 85g Fett



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
345 kcal



Hähnchenschenkel mit Tomaten & Feta
1 1/2 Oberschenkel(n)- 683 kcal



Gebackene Pommes
483 kcal

Abendessen

1450 kcal, 113g Eiweiß, 122g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



BBQ-Hähnchen gefüllte Süßkartoffeln
2 Kartoffel(n)- 1039 kcal



Tomaten-Avocado-Salat
411 kcal

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
1 Tasse(n) (mL)
- ☐ Hühnerbrühe (servierbereit)
3 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Salsa Verde
3/4 Glas (ca. 450 g) (331g)
- ☐ Apfelessig
3 1/2 EL (mL)
- ☐ Hot Sauce
2 3/4 EL (mL)
- ☐ Pasta-Sauce
3 EL (49g)
- ☐ Barbecue-Soße
2/3 Tasse (190g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
1/2 Tasse (mL)
- ☐ Olivenöl
2 1/2 EL (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Sellerie, roh
2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)
- ☐ Karotten
8 1/4 mittel (502g)
- ☐ Zwiebel
4 mittel (≈6,4 cm Ø) (441g)
- ☐ Knoblauch
5 2/3 Zehe(n) (17g)
- ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse
1 1/4 Tasse (169g)
- ☐ Kartoffeln
4 1/4 groß (Durchm. 3–4,25") (1568g)
- ☐ frischer Spinat
5/6 Packung (ca. 285 g) (237g)
- ☐ Tomaten
11 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (1346g)
- ☐ frische Petersilie
10 1/2 Stängel (11g)
- ☐ Gurke
1 Tasse, Scheiben (104g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
3 1/4 Tasse (296g)
- ☐ Kale-Blätter
1 1/2 Bund (255g)
- ☐ Süßkartoffeln
4 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (840g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
7 1/3 lbs (3278g)
- ☐ Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
3 Oberschenkel (510g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ ungekochte trockene Pasta
6 2/3 oz (190g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Butter
5 3/4 EL (82g)
- ☐ Parmesan
6 3/4 EL (42g)
- ☐ Vollmilch
2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Feta
4 oz (118g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
1/2 oz (18g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/4 oz (8g)
- ☐ Zitronenpfeffer
3 1/2 TL (8g)
- ☐ Knoblauchpulver
1/2 EL (5g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
1 TL (2g)
- ☐ Balsamicoessig
1/4 Tasse (mL)

Getränke

- ☐ Wasser
9 1/2 Tasse(n) (mL)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Limettensaft
6 1/2 EL (mL)
- ☐ Avocados
5 Avocado(s) (1030g)
- ☐ Zitrone
1 1/2 klein (87g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Weiße Bohnen (konserviert)
2 Dose(n) (878g)
- ☐ Linsen, roh
2 1/3 Tasse (448g)
- ☐ Great-Northern-Bohnen (aus der Dose)
1 1/6 Dose (≈425 g) (496g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
3 1/2 Dose(n) (1568g)
- ☐ Hummus
1/2 Tasse (120g)

Snacks

- ☐ Tortilla-Chips
1 3/4 oz (50g)

Andere

- ☐ Teriyaki-Soße
1/2 Tasse (mL)
- ☐ Gemischte Blattsalate
1 Tasse (30g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung
1/4 EL (3g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandeln
6 3/4 EL, ganz (60g)

Backwaren

- ☐ Weizentortillas
6 2/3 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (328g)

Schweinefleischprodukte

- ☐ Schweineschulter
1/2 lbs (227g)
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Cassoulet mit weißen Bohnen

1540 kcal ● 71g Protein ● 32g Fett ● 187g Kohlenhydrate ● 56g Ballaststoffe



Gemüsebrühe (servierbereit)

1 Tasse(n) (mL)

Öl

2 EL (mL)

Sellerie, roh, in dünne Scheiben geschnitten

2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

Karotten, geschält & in Scheiben geschnitten

4 groß (288g)

Zwiebel, gewürfelt

2 mittel (≈6,4 cm Ø) (220g)

Knoblauch, fein gehackt

4 Zehe(n) (12g)

Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült

2 Dose(n) (878g)

1. Heize den Ofen auf 400°F (200°C) vor.
2. Erhitze Öl in einem Topf bei mittlerer bis hoher Hitze. Gib Karotte, Sellerie, Zwiebel, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer dazu. 5–8 Minuten kochen, bis das Gemüse weich ist.
3. Rühre Bohnen und Brühe ein. Zum Köcheln bringen und dann die Hitze ausschalten.
4. Gib die Bohnenmischung in eine Auflaufform. Backe, bis die Oberfläche gebräunt ist und es blubbert, 18–25 Minuten.
5. Servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Spinat-Parmesan-Pasta

1218 kcal ● 44g Protein ● 44g Fett ● 148g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



ungekochte trockene Pasta

6 2/3 oz (190g)

Butter

2 1/2 EL (36g)

frischer Spinat

5/6 Packung (ca. 285 g) (237g)

Parmesan

6 2/3 EL (42g)

Salz

1/2 TL (3g)

schwarzer Pfeffer

1/2 EL, gemahlen (4g)

Wasser

1/4 Tasse(n) (mL)

Knoblauch, fein gehackt

1 2/3 Zehe(n) (5g)

1. Pasta nach Packungsanweisung kochen. Nach dem Kochen beiseitestellen.
2. Im Topf, in dem die Pasta gekocht wurde, Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. Wenn sie geschmolzen ist, Knoblauch hinzufügen und ein bis zwei Minuten kochen, bis er duftet.
3. Pasta, Wasser und Spinat hinzufügen, umrühren und so lange kochen, bis der Spinat zusammengefallen ist.
4. Parmesan untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Servieren.

Milch

2 Tasse(n) - 298 kcal ● 15g Protein ● 16g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 2 Tasse(n)

Vollmilch

2 Tasse(n) (mL)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 essen

Tortilla-Chips

247 kcal ● 3g Protein ● 11g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Tortilla-Chips

1 3/4 oz (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Weißer Hähnchen-Chili-Suppe

1213 kcal ● 132g Protein ● 19g Fett ● 103g Kohlenhydrate ● 24g Ballaststoffe



Hühnerbrühe (servierbereit)

3 1/2 Tasse(n) (mL)

Gemahlener Kreuzkümmel

1 TL (2g)

Salsa Verde

56 TL (299g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

14 oz (397g)

Great-Northern-Bohnen (aus der Dose), abgetropft

1 1/6 Dose (≈425 g) (496g)

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. In einem neuen Topf Brühe, Hähnchen, Bohnen, Salsa und Kreuzkümmel bei mittelhoher Hitze zusammengeben und umrühren. Etwa 5 Minuten köcheln lassen. Servieren. *Crockpot-Methode: Alle Zutaten (einschließlich des rohen Hähnchens) in den Crockpot geben. Auf niedrig 6–8 Stunden oder auf hoch 3–4 Stunden garen. Anschließend das Hähnchen mit zwei Gabeln zerpfücken und servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 4 essen

Geröstete Mandeln

3/8 Tasse(n) - 370 kcal ● 13g Protein ● 30g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 3/8 Tasse(n)

Mandeln

6 2/3 EL, ganz (60g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Buffalo-Hähnchen-Wrap

1 Wrap(s) - 639 kcal ● 59g Protein ● 26g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 1 Wrap(s)

schwarzer Pfeffer

1 1/3 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 1/3 Prise (1g)

Hot Sauce

2 2/3 EL (mL)

Olivenöl

1 TL (mL)

Weizentortillas

1 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (72g)

Avocados, gehackt

1/3 Avocado(s) (67g)

Tomaten, halbiert

2 2/3 EL Cherrytomaten (25g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und

Knochen, roh, gewürfelt

1/2 lbs (227g)

1. Hähnchen würfeln und in eine Schüssel mit der scharfen Sauce, Salz und Pfeffer geben. Gut vermengen.
2. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
3. Das Hähnchen in die Pfanne geben und 7–10 Minuten garen, bis es durchgegart ist.
4. Wrap zusammenstellen: Tortilla nehmen, Hähnchen, Tomaten und Avocado daraufgeben und einrollen.
5. Servieren.

Tomaten-Avocado-Salat

411 kcal ● 5g Protein ● 32g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Zwiebel
1 3/4 EL, fein gehackt (26g)
Limettensaft
1 3/4 EL (mL)
Olivenöl
1/2 EL (mL)
Knoblauchpulver
1/2 TL (1g)
Salz
1/2 TL (3g)
schwarzer Pfeffer
1/2 TL, gemahlen (1g)
Avocados, gewürfelt
7/8 Avocado(s) (176g)
Tomaten, gewürfelt
7/8 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (108g)

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 5 [↗](#)

An Tag 5 essen

Gegrillter Hähnchen-Hummus-Wrap

4 Wrap(s) - 1367 kcal ● 102g Protein ● 51g Fett ● 109g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Ergibt 4 Wrap(s)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
10 oz (284g)
Weizentortillas
4 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (196g)
Gemischte Blattsalate
1 Tasse (30g)
Hummus
1/2 Tasse (120g)
Feta
1/2 Tasse (75g)
Gurke, gehackt
1 Tasse, Scheiben (104g)
Tomaten, gehackt
4 Scheibe(n), dünn/klein (60g)

1. Hähnchen mit einer Prise Salz/Pfeffer würzen. Hähnchen in einer beschichteten Pfanne grillen oder braten, bis es vollständig durchgegart ist. Sobald es abgekühlt ist, das Hähnchen hacken.
2. Hummus auf die Tortilla streichen und alle restlichen Zutaten einschließlich des Hähnchens daraufgeben. Die Tortilla einrollen und servieren.

Karottensticks

3 1/2 Karotte(n) - 95 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 3 1/2 Karotte(n)

Karotten
3 1/2 mittel (214g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Mittagessen 6 [↗](#)

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.

Hähnchenschenkel mit Tomaten & Feta

1 1/2 Oberschenkel(n) - 683 kcal ● 62g Protein ● 44g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
1 1/2 Oberschenkel (255g)
Feta
3/4 oz (21g)
Italienische Gewürzmischung
3 Prise (1g)
Pasta-Sauce
1 1/2 EL (24g)
Tomaten
1/2 Pint, Kirschtomaten (168g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
3 Oberschenkel (510g)
Feta
1 1/2 oz (43g)
Italienische Gewürzmischung
1/4 EL (3g)
Pasta-Sauce
3 EL (49g)
Tomaten
1 Pint, Kirschtomaten (335g)

1. Hähnchen mit Salz/Pfeffer nach Geschmack würzen.
2. Eine Pfanne mit hohem Rand bei mittlerer Hitze erhitzen, Hähnchen mit der Hautseite nach unten hineinlegen. Braten, bis die Haut gebräunt und knusprig ist, etwa 15 Minuten.
3. Hähnchen auf einen Teller legen, mit der Hautseite nach oben. Beiseitestellen.
4. Tomaten, Sauce und Gewürze in die Pfanne geben und vermengen. Etwa 10 Minuten erhitzen, bis die Tomaten aufplatzen.
5. Hähnchen mit der Hautseite nach oben wieder in die Pfanne setzen und so platzieren, dass das Fleisch den Pfannenboden berührt.
6. Weiter etwa 10 Minuten kochen, oder bis das Hähnchen eine Innentemperatur von 165 F (75 C) erreicht hat.
7. Vom Herd nehmen, Feta darüber bröseln und servieren.

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 1 [🔗](#)

An Tag 1 essen

Gemischtes Gemüse

1 1/4 Tasse(n) - 121 kcal ● 6g Protein ● 1g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/4 Tasse(n)

gemischtes Tiefkühlgemüse

1 1/4 Tasse (169g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Einfache Hähnchenbrust

18 oz - 714 kcal ● 113g Protein ● 29g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 18 oz

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

18 oz (504g)

Öl

1 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 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.

Gebackene Pommes

676 kcal ● 11g Protein ● 25g Fett ● 86g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Kartoffeln

1 3/4 groß (Durchm. 3–4,25") (646g)

Öl

1 3/4 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 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Linsen

463 kcal ● 31g Protein ● 1g Fett ● 67g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Wasser

2 2/3 Tasse(n) (mL)

Salz

1 1/3 Prise (1g)

Linsen, roh, abgespült

2/3 Tasse (128g)

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.

Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

18 2/3 oz - 691 kcal ● 119g Protein ● 22g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 18 2/3 oz

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

18 2/3 oz (523g)

Olivenöl

1 3/4 TL (mL)

Zitronenpfeffer

3 1/2 TL (8g)

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.

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.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Linsen

347 kcal ● 24g Protein ● 1g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
2 Tasse(n) (mL)
Salz
1 Prise (1g)
Linsen, roh, abgespült
1/2 Tasse (96g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
4 Tasse(n) (mL)
Salz
2 Prise (2g)
Linsen, roh, abgespült
1 Tasse (192g)

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.

Teriyaki-Hähnchen

8 oz - 380 kcal ● 55g Protein ● 13g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1/2 EL (mL)
Teriyaki-Soße
4 EL (mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gewürfelt
1/2 lbs (224g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1 EL (mL)
Teriyaki-Soße
1/2 Tasse (mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gewürfelt
1 lbs (448g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Gewürfeltes Hähnchen hinzufügen und gelegentlich umrühren, bis es vollständig gegart ist, etwa 8–10 Minuten.
2. Teriyakisauce einrühren und 1–2 Minuten erhitzen, bis alles durchgewärmt ist. Servieren.

Einfacher Kichererbsensalat

817 kcal ● 42g Protein ● 16g Fett ● 88g Kohlenhydrate ● 39g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Balsamicoessig
1 3/4 EL (mL)
Apfelessig
1 3/4 EL (mL)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
1 3/4 Dose(n) (784g)
Zwiebel, dünn geschnitten
7/8 klein (61g)
Tomaten, halbiert
1 3/4 Tasse Cherrytomaten (261g)
frische Petersilie, gehackt
5 1/4 Stängel (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Balsamicoessig
1/4 Tasse (mL)
Apfelessig
3 1/2 EL (mL)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
3 1/2 Dose(n) (1568g)
Zwiebel, dünn geschnitten
1 3/4 klein (123g)
Tomaten, halbiert
3 1/2 Tasse Cherrytomaten (522g)
frische Petersilie, gehackt
10 1/2 Stängel (11g)

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

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Linsen

463 kcal ● 31g Protein ● 1g Fett ● 67g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Wasser
2 2/3 Tasse(n) (mL)
Salz
1 1/3 Prise (1g)
Linsen, roh, abgespült
2/3 Tasse (128g)

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.

Slow-Cooker-Carnitas-Tacos

2 Taco(s) - 604 kcal ● 45g Protein ● 33g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 2 Taco(s)

Schweineschulter

1/2 lbs (227g)

Salsa Verde

2 EL (32g)

Weizentortillas

2 Tortilla, mittel (ca. 15 cm Durchm.)
(60g)

1. Würze die Schweineschulter mit etwas Salz und Pfeffer.
2. Gib das Schweinefleisch in den Slow Cooker, bedecke ihn und gare es auf niedriger Stufe 6–8 Stunden. Die Zeit kann variieren, daher zwischendurch prüfen. Das Fleisch sollte am Ende leicht zerreibar sein.
3. Zerreie das Fleisch mit zwei Gabeln.
4. Gib das zerrissene Fleisch auf eine Tortilla. Mit Salsa Verde toppen und servieren.

Brokkoli mit Butter

3 1/4 Tasse - 434 kcal ● 9g Protein ● 37g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Ergibt 3 1/4 Tasse

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Gefrorener Brokkoli

3 1/4 Tasse (296g)

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise (0g)

Butter

3 1/4 EL (46g)

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

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

BBQ-Hähnchen gefüllte Süßkartoffeln

2 Kartoffel(n) - 1039 kcal ● 108g Protein ● 13g Fett ● 110g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Barbecue-Soße

1/3 Tasse (95g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 lbs (448g)

Süßkartoffeln, halbiert

2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Barbecue-Soße

2/3 Tasse (190g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

2 lbs (896g)

Süßkartoffeln, halbiert

4 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (840g)

1. Rohes Hähnchenbrustfilet 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 zerpfücken. Beiseitestellen.
3. Inzwischen den Ofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen und die Süßkartoffeln mit der Schnittseite nach oben auf ein Backblech legen.
4. Ca. 35 Minuten backen, bis sie weich sind.
5. In einem Topf bei mittlerer bis niedriger Hitze das zerpfückte Hähnchen mit der BBQ-Sauce vermengen und 5–10 Minuten erwärmen.
6. Jede Kartoffel mit gleichen Löffelmengen der Hähnchenmischung belegen.
7. Servieren.

Tomaten-Avocado-Salat

411 kcal ● 5g Protein ● 32g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zwiebel

1 3/4 EL, fein gehackt (26g)

Limettensaft

1 3/4 EL (mL)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Knoblauchpulver

1/2 TL (1g)

Salz

1/2 TL (3g)

schwarzer Pfeffer

1/2 TL, gemahlen (1g)

Avocados, gewürfelt

7/8 Avocado(s) (176g)

Tomaten, gewürfelt

7/8 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (108g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel

1/4 Tasse, fein gehackt (53g)

Limettensaft

1/4 Tasse (mL)

Olivenöl

2 1/2 TL (mL)

Knoblauchpulver

1 TL (3g)

Salz

1 TL (5g)

schwarzer Pfeffer

1 TL, gemahlen (2g)

Avocados, gewürfelt

1 3/4 Avocado(s) (352g)

Tomaten, gewürfelt

1 3/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (215g)

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.
-