

# Meal Plan - 3200-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

3223 kcal ● 272g Protein (34%) ● 126g Fett (35%) ● 208g Kohlenhydrate (26%) ● 43g Ballaststoffe (5%)

### Mittagessen

1590 kcal, 139g Eiweiß, 146g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



**Tomaten-Avocado-Salat**

293 kcal



**BBQ-Hähnchen gefüllte Süßkartoffeln**

2 1/2 Kartoffel(n)- 1299 kcal

### Abendessen

1630 kcal, 133g Eiweiß, 62g netto Kohlenhydrate, 87g Fett



**Milch**

2 1/2 Tasse(n)- 373 kcal



**Rinder-Gyro-Fleischbällchen mit Tzatziki**

10 Fleischbällchen- 875 kcal



**Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat**

384 kcal

## Day 2

3166 kcal ● 248g Protein (31%) ● 183g Fett (52%) ● 93g Kohlenhydrate (12%) ● 39g Ballaststoffe (5%)

### Mittagessen

1535 kcal, 115g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 96g Fett



**Protein-Griechischer Joghurt**

1 Becher- 139 kcal



**Geröstete Erdnüsse**

2/3 Tasse(n)- 633 kcal



**Avocado-Thunfischsalat**

764 kcal

### Abendessen

1630 kcal, 133g Eiweiß, 62g netto Kohlenhydrate, 87g Fett



**Milch**

2 1/2 Tasse(n)- 373 kcal



**Rinder-Gyro-Fleischbällchen mit Tzatziki**

10 Fleischbällchen- 875 kcal



**Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat**

384 kcal

## Day 3

3132 kcal ● 275g Protein (35%) ● 185g Fett (53%) ● 49g Kohlenhydrate (6%) ● 45g Ballaststoffe (6%)

### Mittagessen

1535 kcal, 115g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 96g Fett



**Protein-Griechischer Joghurt**

1 Becher- 139 kcal



**Geröstete Erdnüsse**

2/3 Tasse(n)- 633 kcal



**Avocado-Thunfischsalat**

764 kcal

### Abendessen

1595 kcal, 159g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 89g Fett



**Einfache Hähnchenbrust**

24 oz- 952 kcal



**Tomaten-Avocado-Salat**

645 kcal

**Day 4** 3174 kcal ● 272g Protein (34%) ● 189g Fett (54%) ● 56g Kohlenhydrate (7%) ● 41g Ballaststoffe (5%)

### Mittagessen

1575 kcal, 113g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 100g Fett



**Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat**  
460 kcal



**Honig-Senf-Hähnchenschenkel mit Haut**  
16 oz- 1116 kcal

### Abendessen

1595 kcal, 159g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 89g Fett



**Einfache Hähnchenbrust**  
24 oz- 952 kcal



**Tomaten-Avocado-Salat**  
645 kcal

**Day 5** 3199 kcal ● 277g Protein (35%) ● 161g Fett (45%) ● 126g Kohlenhydrate (16%) ● 35g Ballaststoffe (4%)

### Mittagessen

1575 kcal, 113g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 100g Fett



**Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat**  
460 kcal



**Honig-Senf-Hähnchenschenkel mit Haut**  
16 oz- 1116 kcal

### Abendessen

1620 kcal, 164g Eiweiß, 88g netto Kohlenhydrate, 61g Fett



**Hähnchenbrust mit Balsamico**  
24 oz- 947 kcal



**Gebackene Pommes**  
676 kcal

**Day 6** 3167 kcal ● 326g Protein (41%) ● 121g Fett (34%) ● 161g Kohlenhydrate (20%) ● 33g Ballaststoffe (4%)

### Mittagessen

1545 kcal, 162g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 60g Fett



**Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer**  
24 oz- 888 kcal



**Süßkartoffelpüree**  
275 kcal



**Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten**  
382 kcal

### Abendessen

1620 kcal, 164g Eiweiß, 88g netto Kohlenhydrate, 61g Fett



**Hähnchenbrust mit Balsamico**  
24 oz- 947 kcal



**Gebackene Pommes**  
676 kcal

Day  
7

3164 kcal ● 243g Protein (31%) ● 157g Fett (45%) ● 139g Kohlenhydrate (18%) ● 56g Ballaststoffe (7%)

## Mittagessen

1545 kcal, 162g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 60g Fett



**Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer**  
24 oz- 888 kcal



**Süßkartoffelpüree**  
275 kcal



**Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten**  
382 kcal

## Abendessen

1620 kcal, 82g Eiweiß, 66g netto Kohlenhydrate, 98g Fett



**Hähnchen-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl**  
572 kcal



**Geröstete Erdnüsse**  
1/2 Tasse(n)- 403 kcal



**Tomaten-Avocado-Salat**  
645 kcal

---

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ **Zwiebel**  
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (204g)
- ☐ **Tomaten**  
13 1/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (1636g)
- ☐ **Süßkartoffeln**  
6 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (1365g)
- ☐ **Kale-Blätter**  
3 2/3 Bund (624g)
- ☐ **Kartoffeln**  
3 1/2 groß (Durchm. 3–4,25") (1292g)
- ☐ **Knoblauch**  
3 Zehe(n) (9g)
- ☐ **Gefrorener Brokkoli**  
1/2 Packung (142g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ **Limettensaft**  
5 fl oz (mL)
- ☐ **Avocados**  
10 Avocado(s) (2044g)
- ☐ **Zitrone**  
3 2/3 klein (213g)

## Fette und Öle

- ☐ **Olivenöl**  
1/4 lbs (mL)
- ☐ **Öl**  
1/4 lbs (mL)
- ☐ **Balsamico-Vinaigrette**  
3/4 Tasse (mL)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ **Knoblauchpulver**  
1 EL (10g)
- ☐ **Salz**  
1 oz (31g)
- ☐ **schwarzer Pfeffer**  
1/4 oz (8g)
- ☐ **Oregano (getrocknet)**  
1 TL, gemahlen (2g)
- ☐ **getrockneter Dill**  
1 TL (1g)
- ☐ **Zwiebelpulver**  
1 TL (2g)
- ☐ **Rosmarin, getrocknet**  
1 TL (1g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ **Barbecue-Soße**  
6 3/4 EL (119g)

## Geflügelprodukte

- ☐ **Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
10 3/4 lbs (4833g)
- ☐ **Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh**  
2 lbs (907g)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ **Vollmilch**  
5 Tasse(n) (mL)

## Andere

- ☐ **Tzatziki**  
1 1/4 Tasse(n) (280g)
- ☐ **Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert**  
2 Behälter (300g)
- ☐ **Gemischte Blattsalate**  
3 1/2 Tasse (105g)
- ☐ **Italienische Gewürzmischung**  
1 Behälter (ca. 21 g) (22g)

## Rindfleischprodukte

- ☐ **Hackfleisch, 93% mager**  
2 lbs (908g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ **geröstete Erdnüsse**  
2 Tasse (265g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ **Dosen-Thunfisch**  
3 1/2 Dose (602g)

## Süßwaren

- ☐ **Honig**  
2 EL (42g)

- ☐ **Gemahlener Kreuzkümmel**  
1 TL (2g)
  - ☐ **brauner Delikatesssenf**  
3 EL (45g)
  - ☐ **Thymian, getrocknet**  
2 TL, gemahlen (3g)
  - ☐ **Zitronenpfeffer**  
3 EL (21g)
  - ☐ **Paprika**  
4 Prise (1g)
-

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Tomaten-Avocado-Salat

293 kcal ● 4g Protein ● 23g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe

**Zwiebel**

1 1/4 EL, fein gehackt (19g)

**Limettensaft**

1 1/4 EL (mL)

**Olivenöl**

1 TL (mL)

**Knoblauchpulver**

1/3 TL (1g)

**Salz**

1/3 TL (2g)

**schwarzer Pfeffer**

1/3 TL, gemahlen (1g)

**Avocados, gewürfelt**

5/8 Avocado(s) (126g)

**Tomaten, gewürfelt**

5/8 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (77g)

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.

### BBQ-Hähnchen gefüllte Süßkartoffeln

2 1/2 Kartoffel(n) - 1299 kcal ● 135g Protein ● 16g Fett ● 138g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/2 Kartoffel(n)

#### **Barbecue-Soße**

6 2/3 EL (119g)

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

1 1/4 lbs (560g)

**Süßkartoffeln, halbiert**

2 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (525g)

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.

---

## **Mittagessen 2** [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

---

### **Protein-Griechischer Joghurt**

1 Becher - 139 kcal ● 20g Protein ● 3g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert**

1 Behälter (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert**

2 Behälter (300g)

1. Guten Appetit.
-

## Geröstete Erdnüsse

2/3 Tasse(n) - 633 kcal ● 24g Protein ● 50g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**geröstete Erdnüsse**  
2/3 Tasse (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geröstete Erdnüsse**  
1 1/2 Tasse (201g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Avocado-Thunfischsalat

764 kcal ● 71g Protein ● 42g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Avocados**  
7/8 Avocado(s) (176g)  
**Limettensaft**  
1 3/4 TL (mL)  
**Salz**  
1/4 TL (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/4 TL (0g)  
**Gemischte Blattsalate**  
1 3/4 Tasse (53g)  
**Dosen-Thunfisch**  
1 3/4 Dose (301g)  
**Tomaten**  
1/2 Tasse, gehackt (79g)  
**Zwiebel, fein gehackt**  
1/2 klein (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Avocados**  
1 3/4 Avocado(s) (352g)  
**Limettensaft**  
3 1/2 TL (mL)  
**Salz**  
1/2 TL (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/2 TL (0g)  
**Gemischte Blattsalate**  
3 1/2 Tasse (105g)  
**Dosen-Thunfisch**  
3 1/2 Dose (602g)  
**Tomaten**  
14 EL, gehackt (158g)  
**Zwiebel, fein gehackt**  
7/8 klein (61g)

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.
-



## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

460 kcal ● 9g Protein ● 31g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 18g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Kale-Blätter, gehackt**  
1 Bund (170g)  
**Avocados, gehackt**  
1 Avocado(s) (201g)  
**Zitrone, ausgepresst**  
1 klein (58g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kale-Blätter, gehackt**  
2 Bund (340g)  
**Avocados, gehackt**  
2 Avocado(s) (402g)  
**Zitrone, ausgepresst**  
2 klein (116g)

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.

### Honig-Senf-Hähnchenschenkel mit Haut

16 oz - 1116 kcal ● 103g Protein ● 69g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**brauner Delikatesssenf**  
1 1/2 EL (23g)  
**Honig**  
1 EL (21g)  
**Thymian, getrocknet**  
1 TL, gemahlen (1g)  
**Salz**  
2 Prise (2g)  
**Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh**  
1 lbs (454g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**brauner Delikatesssenf**  
3 EL (45g)  
**Honig**  
2 EL (42g)  
**Thymian, getrocknet**  
2 TL, gemahlen (3g)  
**Salz**  
4 Prise (3g)  
**Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh**  
2 lbs (907g)

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

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

24 oz - 888 kcal ● 152g Protein ● 28g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

1 1/2 lbs (672g)

**Olivenöl**

3/4 EL (mL)

**Zitronenpfeffer**

1 1/2 EL (10g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

3 lbs (1344g)

**Olivenöl**

1 1/2 EL (mL)

**Zitronenpfeffer**

3 EL (21g)

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.

### 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.

## Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten

382 kcal ● 4g Protein ● 31g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

### **schwarzer Pfeffer**

1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

### **Olivenöl**

2 1/4 EL (mL)

### **Tomaten**

1 1/2 Pint, Kirschtomaten (447g)

### **Italienische Gewürzmischung**

3/4 EL (8g)

### **Salz**

1/4 EL (5g)

### **Knoblauch, fein gehackt**

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

### **schwarzer Pfeffer**

3 Prise, gemahlen (1g)

### **Olivenöl**

1/4 Tasse (mL)

### **Tomaten**

3 Pint, Kirschtomaten (894g)

### **Italienische Gewürzmischung**

1 1/2 EL (16g)

### **Salz**

1/2 EL (9g)

### **Knoblauch, fein gehackt**

3 Zehe(n) (9g)

1. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch hinzufügen und weniger als eine Minute kochen, bis er duftet.
2. Tomaten und alle Gewürze in die Pfanne geben und bei niedriger Hitze 5–7 Minuten kochen, dabei gelegentlich umrühren, bis die Tomaten weich sind und ihre feste Form verlieren.
3. Servieren.

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Milch

2 1/2 Tasse(n) - 373 kcal ● 19g Protein ● 20g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

### **Vollmilch**

2 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

### **Vollmilch**

5 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Rinder-Gyro-Fleiscbällchen mit Tzatziki

10 Fleischbällchen - 875 kcal ● 106g Protein ● 42g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Oregano (getrocknet)**  
 4 Prise, gemahlen (1g)  
**getrockneter Dill**  
 4 Prise (1g)  
**Knoblauchpulver**  
 4 Prise (2g)  
**Zwiebelpulver**  
 4 Prise (1g)  
**Rosmarin, getrocknet**  
 4 Prise (1g)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
 4 Prise (1g)  
**Öl**  
 1/2 TL (mL)  
**Tzatziki**  
 5/8 Tasse(n) (140g)  
**Hackfleisch, 93% mager**  
 1 lbs (454g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Oregano (getrocknet)**  
 1 TL, gemahlen (2g)  
**getrockneter Dill**  
 1 TL (1g)  
**Knoblauchpulver**  
 1 TL (3g)  
**Zwiebelpulver**  
 1 TL (2g)  
**Rosmarin, getrocknet**  
 1 TL (1g)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
 1 TL (2g)  
**Öl**  
 1 TL (mL)  
**Tzatziki**  
 1 1/4 Tasse(n) (280g)  
**Hackfleisch, 93% mager**  
 2 lbs (908g)

1. Rindfleisch, Gewürze und eine großzügige Prise Salz in eine große Schüssel geben und kneten, bis die Gewürze gleichmäßig verteilt sind.
2. Aus der Masse kleine Fleischbällchen formen (Anzahl siehe Rezeptsdetails oben).
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Fleischbällchen hinzufügen und rundherum braten, bis alle Seiten gebräunt sind und die Fleischbällchen durchgegart sind.
4. Pfanne vom Herd nehmen und mit Tzatziki servieren.

## Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

384 kcal ● 8g Protein ● 26g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Kale-Blätter, gehackt**  
 5/6 Bund (142g)  
**Avocados, gehackt**  
 5/6 Avocado(s) (168g)  
**Zitrone, ausgepresst**  
 5/6 klein (48g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kale-Blätter, gehackt**  
 1 2/3 Bund (284g)  
**Avocados, gehackt**  
 1 2/3 Avocado(s) (335g)  
**Zitrone, ausgepresst**  
 1 2/3 klein (97g)

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 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Einfache Hähnchenbrust

24 oz - 952 kcal ● 151g Protein ● 39g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

1 1/2 lbs (672g)

**Öl**

1 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

3 lbs (1344g)

**Öl**

3 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.

### Tomaten-Avocado-Salat

645 kcal ● 8g Protein ● 50g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 22g Ballaststoffe





Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zwiebel**  
2 3/4 EL, fein gehackt (41g)  
**Limettensaft**  
2 3/4 EL (mL)  
**Olivenöl**  
2 TL (mL)  
**Knoblauchpulver**  
1/4 EL (2g)  
**Salz**  
1/4 EL (4g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/4 EL, gemahlen (2g)  
**Avocados, gewürfelt**  
1 1/2 Avocado(s) (276g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
1 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (169g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zwiebel**  
1/3 Tasse, fein gehackt (83g)  
**Limettensaft**  
1/3 Tasse (mL)  
**Olivenöl**  
4 TL (mL)  
**Knoblauchpulver**  
1/2 EL (4g)  
**Salz**  
1/2 EL (8g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/2 EL, gemahlen (3g)  
**Avocados, gewürfelt**  
2 3/4 Avocado(s) (553g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
2 3/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (338g)

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 5 und Tag 6 essen

### Hähnchenbrust mit Balsamico

24 oz - 947 kcal ● 153g Protein ● 36g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1 1/2 lbs (680g)  
**Balsamico-Vinaigrette**  
6 EL (mL)  
**Öl**  
1 EL (mL)  
**Italienische Gewürzmischung**  
1/4 EL (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
3 lbs (1361g)  
**Balsamico-Vinaigrette**  
3/4 Tasse (mL)  
**Öl**  
2 EL (mL)  
**Italienische Gewürzmischung**  
1/2 EL (5g)

1. In einem verschließbaren Beutel Hähnchen, Balsamico-Vinaigrette und italienische Gewürze geben. Hähnchen mindestens 10 Minuten oder bis zu über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.
2. Öl in einer Grillpfanne oder Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Hähnchen aus der Marinade nehmen (Marinade verwerfen) und in die Pfanne legen. Je nach Dicke etwa 5–10 Minuten pro Seite garen, bis das Innere nicht mehr rosa ist. Servieren.

### Gebackene Pommes

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Kartoffeln**

1 3/4 groß (Durchm. 3–4,25")  
(646g)

**Öl**

1 3/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kartoffeln**

3 1/2 groß (Durchm. 3–4,25")  
(1292g)

**Öl**

1/4 Tasse (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 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

---

### Hähnchen-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl

572 kcal ● 58g Protein ● 15g Fett ● 40g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



### Gefrorener Brokkoli

1/2 Packung (142g)

### Salz

4 Prise (3g)

### schwarzer Pfeffer

4 Prise, gemahlen (1g)

### Olivenöl

2 TL (mL)

### Paprika

4 Prise (1g)

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, in mundgerechte Würfel geschnitten**

1/2 lbs (224g)

**Süßkartoffeln, in mundgerechte Würfel geschnitten**

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

1. Ofen auf 425 F (220 C) vorheizen.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Salz, Pfeffer und Paprika vermischen.
3. Die Hälfte der Mischung verwenden, um die Süßkartoffeln zu bedecken.
4. Die Süßkartoffeln gleichmäßig auf ein Backblech legen. 20 Minuten backen.
5. Währenddessen die verbleibende Gewürzmischung verwenden, um das Hähnchen zu marinieren. Das Hähnchen auf ein separates Backblech legen und zusammen mit den Süßkartoffeln in den Ofen geben. Das Hähnchen 12–15 Minuten oder bis es gar ist backen.
6. Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten. Beiseitestellen.
7. Wenn alles fertig ist, Hähnchen, Brokkoli und Süßkartoffeln zusammengeben; umrühren (oder separat servieren – wie du magst!). Servieren.

---

### Geröstete Erdnüsse

1/2 Tasse(n) - 403 kcal ● 15g Protein ● 32g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe

Ergibt 1/2 Tasse(n)

### geröstete Erdnüsse

1/2 Tasse (64g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Tomaten-Avocado-Salat

645 kcal ● 8g Protein ● 50g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 22g Ballaststoffe



**Zwiebel**

2 3/4 EL, fein gehackt (41g)

**Limettensaft**

2 3/4 EL (mL)

**Olivenöl**

2 TL (mL)

**Knoblauchpulver**

1/4 EL (2g)

**Salz**

1/4 EL (4g)

**schwarzer Pfeffer**

1/4 EL, gemahlen (2g)

**Avocados, gewürfelt**

1 1/2 Avocado(s) (276g)

**Tomaten, gewürfelt**

1 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (169g)

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.
-