

Meal Plan - 1000-Kalorien-Paleo-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

955 kcal ● 92g Protein (38%) ● 52g Fett (49%) ● 19g Kohlenhydrate (8%) ● 11g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

500 kcal, 42g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Okra

1 1/2 Tasse- 60 kcal



Hähnchenschenkel mit Zitrone & Oliven

6 oz- 438 kcal

Abendessen

455 kcal, 50g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Zuckerschoten

82 kcal



Einfaches Putenhack

8 oz- 375 kcal

Day 2

1022 kcal ● 112g Protein (44%) ● 48g Fett (42%) ● 21g Kohlenhydrate (8%) ● 15g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

490 kcal, 51g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Zuckerschoten

123 kcal



Hähnchenschenkel mit Thymian & Limette

368 kcal

Abendessen

530 kcal, 61g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

9 oz- 449 kcal



Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

82 kcal

Day 3

1022 kcal ● 112g Protein (44%) ● 48g Fett (42%) ● 21g Kohlenhydrate (8%) ● 15g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

490 kcal, 51g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Zuckerschoten

123 kcal



Hähnchenschenkel mit Thymian & Limette

368 kcal

Abendessen

530 kcal, 61g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

9 oz- 449 kcal



Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

82 kcal

Day 4

975 kcal ● 97g Protein (40%) ● 49g Fett (45%) ● 27g Kohlenhydrate (11%) ● 10g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

490 kcal, 45g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Slow-Cooker-Carnitas

8 oz- 410 kcal



Zuckerschoten

82 kcal

Abendessen

485 kcal, 52g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Ung gefüllter Kohl

407 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal

Day 5

1034 kcal ● 102g Protein (39%) ● 58g Fett (50%) ● 16g Kohlenhydrate (6%) ● 10g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

490 kcal, 45g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Slow-Cooker-Carnitas

8 oz- 410 kcal



Zuckerschoten

82 kcal

Abendessen

540 kcal, 57g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Ein-Pfannen-geröstetes Hähnchen & Gemüse

298 kcal



Zucchini-Nudeln mit Bacon

244 kcal

Day 6

1021 kcal ● 91g Protein (36%) ● 58g Fett (51%) ● 18g Kohlenhydrate (7%) ● 15g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

525 kcal, 42g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

2 halbe Paprika(n)- 456 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal

Abendessen

500 kcal, 49g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Einfacher Puten-Burger

2 Burger- 375 kcal



Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

122 kcal

Day 7

1021 kcal ● 91g Protein (36%) ● 58g Fett (51%) ● 18g Kohlenhydrate (7%) ● 15g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

525 kcal, 42g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

2 halbe Paprika(n)- 456 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal

Abendessen

500 kcal, 49g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Einfacher Puten-Burger

2 Burger- 375 kcal



Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

122 kcal

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Okraschote, gefroren
1 1/2 Tasse (168g)
- ☐ Knoblauch
1 1/4 Zehe(n) (4g)
- ☐ Gefrorene Zuckerschoten
10 Tasse (1440g)
- ☐ Tomaten
3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (362g)
- ☐ Zucchini
2 mittel (392g)
- ☐ Zwiebel
1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (49g)
- ☐ Brokkoli
4 EL, gehackt (23g)
- ☐ Rote Paprika
1/4 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (30g)
- ☐ Paprika
2 groß (328g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
1 Oberschenkel (170g)
- ☐ Hackfleisch (Pute), roh
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut
1 lb (454g)
- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1 1/2 lbs (680g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
1/4 oz (8g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
2 g (2g)
- ☐ Rosmarin, getrocknet
3 Prise (0g)
- ☐ Thymian, getrocknet
4 Prise, Blätter (1g)
- ☐ Chilipulver
1 EL (8g)
- ☐ frischer Basilikum
18 Blätter (9g)
- ☐ Zwiebelpulver
4 Prise (1g)
- ☐ Knoblauchpulver
2 Prise (1g)
- ☐ Oregano (getrocknet)
3 Prise, gemahlen (1g)

Fette und Öle

- ☐ Olivenöl
1 1/2 oz (mL)
- ☐ Öl
1 1/4 oz (mL)
- ☐ Salatdressing
1/4 Tasse (mL)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Zitrone
1/4 groß (21g)
- ☐ grüne Oliven
1/2 Dose (ca. 170 g) (95g)
- ☐ Limettensaft
1 1/3 fl oz (mL)
- ☐ Avocados
1 Avocado(s) (201g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Hühnerbrühe (servierbereit)
1/8 Tasse(n) (mL)

Schweinefleischprodukte

- ☐ Schweineschulter
1 lbs (453g)
- ☐ Speck, roh
1 1/2 Scheibe(n) (43g)

Rindfleischprodukte

- ☐ Hackfleisch, 93% mager
1/2 lbs (227g)

Andere

- ☐ Coleslaw-Mischung
1/4 Packung (≈400 g) (99g)
- ☐ gehackte Tomaten
1/2 Dose(n) (210g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung
2 Prise (1g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
4 1/2 Tasse (135g)

Getränke

- ☐ Wasser
1/8 Tasse(n) (mL)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch
2 Dose (344g)
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Okra

1 1/2 Tasse - 60 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Tasse

Okraschote, gefroren
1 1/2 Tasse (168g)

1. Gefrorene Okra in einen Topf geben.
2. Mit Wasser bedecken und 3 Minuten kochen lassen.
3. Abtropfen lassen und nach Geschmack würzen. Servieren.

Hähnchenschenkel mit Zitrone & Oliven

6 oz - 438 kcal ● 39g Protein ● 29g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 6 oz

Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh

1 Oberschenkel (170g)

Salz

1 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Rosmarin, getrocknet

3 Prise (0g)

Olivenöl

3/8 TL (mL)

Zitrone

1/4 groß (21g)

grüne Oliven

1/4 kleine Dose (ca. 57 g) (16g)

Hühnerbrühe (servierbereit)

1/8 Tasse(n) (mL)

Knoblauch, fein gehackt

3/4 Zehe(n) (2g)

1. Die Hähnchenschenkel mit Papiertüchern trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Hautseite nach oben in eine Auflaufform legen. Mit Knoblauch und Rosmarin bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Die Gewürze rundherum einreiben. Zitronenspalten dazwischen legen. 15 Minuten marinieren lassen. Den Ofen auf 375 °F (190 °C) vorheizen. Die Form ohne Abdeckung in den Ofen geben und backen, bis die Haut leicht gebräunt ist, etwa 20 Minuten. Oliven über das Hähnchen streuen und Brühe dazugeben. Fest abdecken und 1 Stunde backen, bis das Fleisch sehr zart ist. Die Schenkel und Zitronenspalten herausnehmen und auf einer Platte anrichten. Die Bratflüssigkeit in einen Topf geben und schnell das Fett von der Oberfläche abschöpfen. Bei starker Hitze kräftig reduzieren, bis sie auf die Hälfte eingekocht ist. Die Säfte über das Hähnchen geben und servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Zuckerschoten

123 kcal ● 8g Protein ● 1g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gefrorene Zuckerschoten

2 Tasse (288g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene Zuckerschoten

4 Tasse (576g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Hähnchenschenkel mit Thymian & Limette

368 kcal ● 43g Protein ● 21g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut

1/2 lb (227g)

Thymian, getrocknet

2 Prise, Blätter (0g)

Limettensaft

1 EL (mL)

Öl

1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut

1 lb (454g)

Thymian, getrocknet

4 Prise, Blätter (1g)

Limettensaft

2 EL (mL)

Öl

1 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.

Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Slow-Cooker-Carnitas

8 oz - 410 kcal ● 40g Protein ● 28g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Schweineschulter

1/2 lbs (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Schweineschulter

1 lbs (453g)

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 zerreißbar sein.
3. Zerreiße das Fleisch mit zwei Gabeln. Servieren.

Zuckerschoten

82 kcal ● 5g Protein ● 1g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gefrorene Zuckerschoten
1 1/3 Tasse (192g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene Zuckerschoten
2 2/3 Tasse (384g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

2 halbe Paprika(n) - 456 kcal ● 41g Protein ● 24g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Avocados
1/2 Avocado(s) (101g)
Limettensaft
1 TL (mL)
Salz
1 Prise (0g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)
Paprika
1 groß (164g)
Zwiebel
1/4 klein (18g)
Dosen-Thunfisch, abgetropft
1 Dose (172g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados
1 Avocado(s) (201g)
Limettensaft
2 TL (mL)
Salz
2 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise (0g)
Paprika
2 groß (328g)
Zwiebel
1/2 klein (35g)
Dosen-Thunfisch, abgetropft
2 Dose (344g)

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.

Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

Salatdressing

3 EL (mL)

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

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Zuckerschoten

82 kcal ● 5g Protein ● 1g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Gefrorene Zuckerschoten

1 1/3 Tasse (192g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Einfaches Putenhack

8 oz - 375 kcal ● 45g Protein ● 22g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

Hackfleisch (Pute), roh

1/2 lbs (227g)

Öl

1 TL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Pute hinzufügen und mit einem Kochlöffel in Stücke zerteilen. Mit Salz, Pfeffer und gewünschten Gewürzen würzen. Braten, bis sie gebräunt ist, 7–10 Minuten.
 2. Servieren.
-

Abendessen 2 [🔗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

9 oz - 449 kcal ● 60g Protein ● 19g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tomaten

9 Kirschtomaten (153g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Salz

3 Prise (2g)

grüne Oliven

9 groß (40g)

schwarzer Pfeffer

3 Prise (0g)

Chilipulver

1/2 EL (4g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (255g)

frischer Basilikum, geraspelt

9 Blätter (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten

18 Kirschtomaten (306g)

Olivenöl

1 EL (mL)

Salz

1/4 EL (5g)

grüne Oliven

18 groß (79g)

schwarzer Pfeffer

1/4 EL (1g)

Chilipulver

1 EL (8g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

18 oz (510g)

frischer Basilikum, geraspelt

18 Blätter (9g)

1. Den Ofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen.
Die Hähnchenbrust in eine kleine Auflaufform legen.
Das Olivenöl über das Hähnchen träufeln und mit Salz, Pfeffer und Chili-Pulver würzen.
Tomaten, Basilikum und Oliven auf das Hähnchen legen.
Die Auflaufform in den Ofen stellen und etwa 25 Minuten garen.
Prüfen, ob das Hähnchen durchgegart ist. Falls nicht, einige Minuten länger garen.

Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

82 kcal ● 1g Protein ● 7g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Zucchini

1/2 mittel (98g)

Knoblauch, fein gehackt

1/4 Zehe (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl

1 EL (mL)

Zucchini

1 mittel (196g)

Knoblauch, fein gehackt

1/2 Zehe (2g)

1. Einen Spiralschneider (Zoodler) oder einen Gemüseschäler mit Zähnen verwenden, um die Zucchini zu spiralisieren.
2. Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Knoblauch hinzufügen und 1–2 Minuten garen.
3. Die Zucchini-Nudeln hinzufügen und unter ständigem Wenden anbraten, bis sie weich, aber nicht matschig sind, etwa 5 Minuten.
4. Vom Herd nehmen und servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Ung gefüllter Kohl

407 kcal ● 50g Protein ● 16g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Hackfleisch, 93% mager
1/2 lbs (227g)
Coleslaw-Mischung
1/4 Packung (≈400 g) (99g)
gehackte Tomaten
1/2 Dose(n) (210g)
Zwiebelpulver
4 Prise (1g)
Italienische Gewürzmischung
2 Prise (1g)
Knoblauchpulver
2 Prise (1g)
Wasser
1/8 Tasse(n) (mL)

1. In einem großen Topf bei mittlerer bis hoher Hitze das Hackfleisch geben und zerkleinern. Die restlichen Zutaten sowie eine großzügige Prise Salz und Pfeffer einrühren und zum Köcheln bringen.
2. Den Topf mit Deckel abdecken und bei mittlerer bis niedriger Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen. Servieren.

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate
1 1/2 Tasse (45g)
Tomaten
4 EL Cherrytomaten (37g)
Salatdressing
1 1/2 EL (mL)

1. Blattsalate, Tomaten und Dressing in einer kleinen Schüssel vermischen. Servieren.
-

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Ein-Pfannen-geröstetes Hähnchen & Gemüse

298 kcal ● 40g Protein ● 12g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Tomaten

2 EL Cherrytomaten (19g)

Öl

1/2 EL (mL)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

Zwiebel, in Scheiben geschnitten

1/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (14g)

Brokkoli

4 EL, gehackt (23g)

Oregano (getrocknet)

3 Prise, gemahlen (1g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

6 oz (170g)

Rote Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten

1/4 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (30g)

Zucchini, in Scheiben geschnitten

1/4 mittel (49g)

1. Den Ofen auf 500 °F (260 °C) vorheizen.\r\nAlle Gemüse in große Stücke schneiden. Hähnchen in kleine Würfel schneiden.\r\nIn einer Bratform oder auf einem Backblech Gemüse, rohes Hähnchen, Öl und Gewürze geben und vermengen.\r\nCa. 15–20 Minuten backen, bis das Hähnchen durchgegart ist und das Gemüse leicht gebräunt ist.

Zucchini-Nudeln mit Bacon

244 kcal ● 17g Protein ● 17g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Zucchini

3/4 mittel (147g)

Speck, roh

1 1/2 Scheibe(n) (43g)

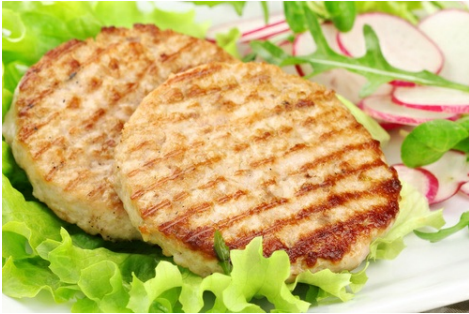
1. Einen Spiralschneider (Zoodler) oder einen Gemüseschäler mit Zähnen verwenden, um die Zucchini zu spiralisieren.
2. Den Bacon in einer Pfanne bei mittlerer Hitze braten.
3. Wenn der Bacon fertig ist, herausnehmen und klein hacken. Die Zucchini-Nudeln im Bacongeschmack anbraten und dabei ständig wenden, bis sie weich, aber nicht matschig sind, etwa 5 Minuten. Bacon untermischen.
4. Vom Herd nehmen und servieren.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfacher Puten-Burger

2 Burger - 375 kcal ● 45g Protein ● 22g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hackfleisch (Pute), roh

1/2 lbs (227g)

Öl

1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hackfleisch (Pute), roh

1 lbs (454g)

Öl

2 TL (mL)

1. In einer Schüssel das Putenhack mit etwas Salz, Pfeffer und weiteren gewünschten Gewürzen würzen und zu Burgern formen.
2. Öl in einer heißen Pfanne oder auf dem Grill erhitzen. Burger hinzufügen und etwa 3–4 Minuten pro Seite braten, bis sie innen nicht mehr rosa sind. Servieren.

Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

122 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer

3/4 Prise (0g)

Salz

3/4 Prise (0g)

Gefrorene Zuckerschoten

1 Tasse (144g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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.