

# Meal Plan - 1200-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** 1168 kcal ● 120g Protein (41%) ● 66g Fett (50%) ● 12g Kohlenhydrate (4%) ● 13g Ballaststoffe (4%)

## Mittagessen

600 kcal, 50g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



### Geröstete Mandeln

1/3 Tasse(n)- 296 kcal



### Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat

304 kcal

## Abendessen

570 kcal, 70g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



### Brokkoli

2 Tasse(n)- 58 kcal



### Einfache Hähnchenschenkel

12 oz- 510 kcal

**Day 2** 1250 kcal ● 103g Protein (33%) ● 82g Fett (59%) ● 10g Kohlenhydrate (3%) ● 14g Ballaststoffe (5%)

## Mittagessen

600 kcal, 50g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



### Geröstete Mandeln

1/3 Tasse(n)- 296 kcal



### Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat

304 kcal

## Abendessen

650 kcal, 52g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



### Einfach angebratener Spinat

100 kcal



### Indische Hähnchenflügel

13 1/3 oz- 550 kcal

**Day 3** 1182 kcal ● 116g Protein (39%) ● 70g Fett (53%) ● 9g Kohlenhydrate (3%) ● 13g Ballaststoffe (4%)

## Mittagessen

530 kcal, 64g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



### Paleo Salsa-Verde-Hähnchensalat

451 kcal



### Knochenbrühe

2 Tasse(n)- 81 kcal

## Abendessen

650 kcal, 52g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



### Einfach angebratener Spinat

100 kcal



### Indische Hähnchenflügel

13 1/3 oz- 550 kcal

**Day 4** 1151 kcal ● 135g Protein (47%) ● 41g Fett (32%) ● 47g Kohlenhydrate (16%) ● 14g Ballaststoffe (5%)

### Mittagessen

530 kcal, 64g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Paleo Salsa-Verde-Hähnchensalat**  
451 kcal



**Knochenbrühe**  
2 Tasse(n)- 81 kcal

### Abendessen

620 kcal, 72g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Brokkoli**  
2 1/2 Tasse(n)- 73 kcal



**Honig-Senf-Hähnchen**  
10 oz- 547 kcal

**Day 5** 1182 kcal ● 146g Protein (49%) ● 50g Fett (38%) ● 20g Kohlenhydrate (7%) ● 15g Ballaststoffe (5%)

### Mittagessen

625 kcal, 93g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



**Gerösteter Brokkoli**  
98 kcal



**Einfache Hähnchenbrust**  
13 1/3 oz- 529 kcal

### Abendessen

555 kcal, 53g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Geröstete Mandeln**  
1/8 Tasse(n)- 111 kcal



**Zitronen-Knoblauch-Hähnchen-Zoodles**  
402 kcal



**Kirschtomaten**  
12 Kirschtomaten- 42 kcal

**Day 6** 1182 kcal ● 146g Protein (49%) ● 50g Fett (38%) ● 20g Kohlenhydrate (7%) ● 15g Ballaststoffe (5%)

### Mittagessen

625 kcal, 93g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



**Gerösteter Brokkoli**  
98 kcal



**Einfache Hähnchenbrust**  
13 1/3 oz- 529 kcal

### Abendessen

555 kcal, 53g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Geröstete Mandeln**  
1/8 Tasse(n)- 111 kcal



**Zitronen-Knoblauch-Hähnchen-Zoodles**  
402 kcal



**Kirschtomaten**  
12 Kirschtomaten- 42 kcal

**Day 7** 1168 kcal ● 135g Protein (46%) ● 40g Fett (31%) ● 47g Kohlenhydrate (16%) ● 20g Ballaststoffe (7%)

### Mittagessen

615 kcal, 74g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Mariniertes Hähnchenbrustfilet**  
10 oz- 353 kcal



**Gerösteter Brokkoli**  
98 kcal



**Zucchini-Nudeln mit Knoblauch**  
163 kcal

### Abendessen

555 kcal, 60g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Einfacher Grünkohlsalat**  
1 Tasse- 55 kcal



**Schwein-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl**  
499 kcal

## Nuss- und Samenprodukte

- Mandeln**  
1 Tasse, ganz (131g)
- geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
4 EL (30g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- frischer Spinat**  
12 Tasse(n) (360g)
- Gefrorener Brokkoli**  
3 lbs (1368g)
- Knoblauch**  
6 Zehe(n) (18g)
- Tomaten**  
4 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (488g)
- Zucchini**  
2 1/2 mittel (490g)
- Kale-Blätter**  
1 Tasse, gehackt (40g)
- Süßkartoffeln**  
3/4 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (158g)

## Fette und Öle

- Öl**  
2 1/2 oz (mL)
- Salatdressing**  
4 EL (mL)
- Olivenöl**  
1 oz (mL)
- Marinade**  
5 EL (mL)

## Geflügelprodukte

- Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
5 1/3 lbs (2394g)
- Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut**  
3/4 lbs (340g)
- Hähnchenflügel, mit Haut, roh**  
1 2/3 lbs (757g)

## Gewürze und Kräuter

- schwarzer Pfeffer**  
1 TL, gemahlen (3g)
- Salz**  
1 EL (17g)
- Currypulver**  
2 1/2 EL (16g)

## Andere

- Gemischte Blattsalate**  
3 Tasse (90g)
- Hühnerknochenbrühe**  
4 Tasse(n) (mL)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Salsa Verde**  
2 EL (32g)

## Obst und Fruchtsäfte

- Avocados**  
4 Scheiben (100g)
- Zitronensaft**  
1 1/2 EL (mL)

## Süßwaren

- Honig**  
2 EL (42g)

## Milch- und Eierprodukte

- Butter**  
1 1/2 EL (21g)

## Schweinefleischprodukte

- Schweinefilet, roh**  
1/2 lbs (255g)

**Gemahlener Kreuzkümmel**

2 TL (4g)

**Dijon-Senf**

2 EL (31g)

**Knoblauchpulver**

1 TL (3g)

**Zwiebelpulver**

1 TL (3g)

**Paprika**

1 1/2 Prise (0g)

---

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Geröstete Mandeln

1/3 Tasse(n) - 296 kcal ● 10g Protein ● 24g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Mandeln

1/3 Tasse, ganz (48g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Mandeln

2/3 Tasse, ganz (95g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat

304 kcal ● 40g Protein ● 14g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### frischer Spinat

2 Tasse(n) (60g)

#### Öl

1 TL (mL)

#### Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gehackt, gekocht**  
6 oz (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### frischer Spinat

4 Tasse(n) (120g)

#### Öl

2 TL (mL)

#### Salatdressing

3 EL (mL)

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gehackt, gekocht**  
3/4 lbs (340g)

1. Hähnchenbrust mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Öl in einer Pfanne oder Grillpfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Hähnchen etwa 6–7 Minuten pro Seite oder bis es innen nicht mehr rosa ist garen. Wenn fertig, ein paar Minuten ruhen lassen und dann in Streifen schneiden.
3. Spinat anrichten und mit Hähnchen belegen.
4. Dressing beim Servieren darüberträufeln.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Paleo Salsa-Verde-Hähnchensalat

451 kcal ● 46g Protein ● 24g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
6 oz (170g)  
**Öl**  
1 TL (mL)  
**Gemischte Blattsalate**  
1 1/2 Tasse (45g)  
**geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
2 EL (15g)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
1 TL (2g)  
**Salsa Verde**  
1 EL (16g)  
**Tomaten, gehackt**  
1/2 Roma-Tomate (40g)  
**Avocados, in Scheiben geschnitten**  
2 Scheiben (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
3/4 lbs (340g)  
**Öl**  
2 TL (mL)  
**Gemischte Blattsalate**  
3 Tasse (90g)  
**geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
4 EL (30g)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
2 TL (4g)  
**Salsa Verde**  
2 EL (32g)  
**Tomaten, gehackt**  
1 Roma-Tomate (80g)  
**Avocados, in Scheiben geschnitten**  
4 Scheiben (100g)

1. Hähnchen mit Öl, Kreuzkümmel und einer Prise Salz einreiben. In einer Pfanne oder Grillpfanne ca. 10 Minuten pro Seite braten, bis das Hähnchen durchgegart, aber noch saftig ist. Hähnchen aus der Pfanne nehmen und zum Abkühlen beiseite stellen.
2. Wenn das Hähnchen kühl genug zum Anfassen ist, in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Gemischte Blattsalate in eine Schüssel geben und Hähnchen, Avocado und Tomaten darauf anrichten. Den Salat vorsichtig vermengen. Mit Kürbiskernen und Salsa Verde toppen. Servieren.

### Knochenbrühe

2 Tasse(n) - 81 kcal ● 18g Protein ● 1g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hühnerknochenbrühe**  
2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hühnerknochenbrühe**  
4 Tasse(n) (mL)

1. Knochenbrühe nach Packungsanweisung erhitzen und schlürfen.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Gerösteter Brokkoli

98 kcal ● 9g Protein ● 0g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gefrorener Brokkoli**  
1 Packung (284g)  
**Salz**  
2 Prise (2g)  
**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise, gemahlen (1g)  
**Knoblauchpulver**  
2 Prise (1g)  
**Zwiebelpulver**  
2 Prise (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gefrorener Brokkoli**  
2 Packung (568g)  
**Salz**  
4 Prise (3g)  
**schwarzer Pfeffer**  
4 Prise, gemahlen (1g)  
**Knoblauchpulver**  
4 Prise (2g)  
**Zwiebelpulver**  
4 Prise (1g)

1. Den Ofen auf 375°F vorheizen.
2. Gefrorenen Brokkoli auf ein leicht gefettetes Backblech legen und mit Salz, Pfeffer, Knoblauch- und Zwiebelpulver würzen.
3. 20 Minuten backen, dann den Brokkoli wenden. Weiter backen, bis der Brokkoli leicht knusprig und angekohlt ist, etwa weitere 20 Minuten.

### Einfache Hähnchenbrust

13 1/3 oz - 529 kcal ● 84g Protein ● 22g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
13 1/3 oz (373g)  
**Öl**  
2 1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1 2/3 lbs (747g)  
**Öl**  
5 TL (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.

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 7 essen

### Mariniertes Hähnchenbrustfilet

10 oz - 353 kcal ● 63g Protein ● 11g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 10 oz

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
10 oz (280g)  
**Marinade**  
5 EL (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.

### Gerösteter Brokkoli

98 kcal ● 9g Protein ● 0g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



**Gefrorener Brokkoli**  
1 Packung (284g)  
**Salz**  
2 Prise (2g)  
**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise, gemahlen (1g)  
**Knoblauchpulver**  
2 Prise (1g)  
**Zwiebelpulver**  
2 Prise (1g)

1. Den Ofen auf 375°F vorheizen.
2. Gefrorenen Brokkoli auf ein leicht gefettetes Backblech legen und mit Salz, Pfeffer, Knoblauch- und Zwiebelpulver würzen.
3. 20 Minuten backen, dann den Brokkoli wenden. Weiter backen, bis der Brokkoli leicht knusprig und angekohlt ist, etwa weitere 20 Minuten.

## Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

163 kcal ● 3g Protein ● 14g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



**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 1 ↗

An Tag 1 essen

### Brokkoli

2 Tasse(n) - 58 kcal ● 5g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 2 Tasse(n)  
**Gefrorener Brokkoli**  
2 Tasse (182g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

### Einfache Hähnchenschenkel

12 oz - 510 kcal ● 65g Protein ● 28g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 12 oz

**Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut**

3/4 lbs (340g)

Öl

1/2 EL (mL)

1. Hähnchenschenkel mit Öl, Salz, Pfeffer und gewünschten Gewürzen einreiben.

2. Die Schenkel entweder in einer Pfanne oder Grillpfanne für 4–5 Minuten auf jeder Seite braten, bis sie innen nicht mehr rosa sind, oder den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen und etwa 20 Minuten backen, bis die Kerntemperatur 165°F (74°C) erreicht.

3. Servieren.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Einfach angebratener Spinat

100 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**schwarzer Pfeffer**

1 Prise, gemahlen (0g)

**Salz**

1 Prise (1g)

**Olivenöl**

1/2 EL (mL)

**frischer Spinat**

4 Tasse(n) (120g)

**Knoblauch, gewürfelt**

1/2 Zehe (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**

2 Prise, gemahlen (1g)

**Salz**

2 Prise (2g)

**Olivenöl**

1 EL (mL)

**frischer Spinat**

8 Tasse(n) (240g)

**Knoblauch, gewürfelt**

1 Zehe (3g)

1. Öl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen.
2. Knoblauch hinzufügen und ein bis zwei Minuten sautieren, bis er duftet.
3. Bei hoher Hitze Spinat, Salz und Pfeffer hinzufügen und schnell umrühren, bis der Spinat zusammengefallen ist.
4. Servieren.

### Indische Hähnchenflügel

13 1/3 oz - 550 kcal ● 49g Protein ● 38g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
1/4 EL (mL)  
**Hähnchenflügel, mit Haut, roh**  
13 1/3 oz (378g)  
**Salz**  
1 TL (5g)  
**Currypulver**  
1 1/4 EL (8g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
1 1/4 TL (mL)  
**Hähnchenflügel, mit Haut, roh**  
1 2/3 lbs (757g)  
**Salz**  
1/2 EL (10g)  
**Currypulver**  
2 1/2 EL (16g)

1. Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Ein großes Backblech mit dem Öl Ihrer Wahl einfetten.
3. Die Flügel mit Salz und Curry-Pulver würzen und das Gewürz gut einreiben, sodass alle Seiten bedeckt sind.
4. Im Ofen 35–40 Minuten backen oder bis die Kerntemperatur 165°F (75°C) erreicht hat.
5. Servieren.

---

## Abendessen 3 ↗

An Tag 4 essen

---

### Brokkoli

2 1/2 Tasse(n) - 73 kcal ● 7g Protein ● 0g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/2 Tasse(n)

**Gefrorener Brokkoli**  
2 1/2 Tasse (228g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

---

### Honig-Senf-Hähnchen

10 oz - 547 kcal ● 65g Protein ● 16g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 10 oz

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
10 oz (284g)  
**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Honig**  
2 EL (42g)  
**Dijon-Senf**  
2 EL (31g)

1. Honig und Senf in einer kleinen Schüssel verquirlen. Beiseite stellen.
2. Hähnchen mit etwas Salz/Pfeffer würzen.
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Hähnchen in die Pfanne geben und 3–5 Minuten pro Seite braten. Die Zeit hängt von der Dicke der Hähnchenbrust ab.
4. Wenn das Hähnchen fast fertig ist, Honig-Senf-Sauce darüberträufeln und das Hähnchen ein paar Mal wenden, bis es gleichmäßig überzogen ist.
5. Aus der Pfanne nehmen und servieren.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Mandeln**  
2 EL, ganz (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Mandeln**  
4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Zitronen-Knoblauch-Hähnchen-Zoodles

402 kcal ● 48g Protein ● 20g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Butter**  
3/4 EL (11g)  
**Knoblauchpulver**  
1 1/2 Prise (1g)  
**Zwiebelpulver**  
1 1/2 Prise (0g)  
**Zitronensaft**  
3/4 EL (mL)  
**Öl**  
1 TL (mL)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
2 1/4 Zehe(n) (7g)  
**Zucchini, spiralisiert**  
3/4 mittel (147g)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, in mundgerechte Stücke geschnitten**  
1/2 lbs (202g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Butter**  
1 1/2 EL (21g)  
**Knoblauchpulver**  
3 Prise (1g)  
**Zwiebelpulver**  
3 Prise (1g)  
**Zitronensaft**  
1 1/2 EL (mL)  
**Öl**  
3/4 EL (mL)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
4 1/2 Zehe(n) (14g)  
**Zucchini, spiralisiert**  
1 1/2 mittel (294g)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, in mundgerechte Stücke geschnitten**  
14 1/2 oz (403g)

1. Zucchini spiralieren, etwas Salz über die Zoodles streuen und sie zwischen Tüchern legen, um überschüssige Feuchtigkeit aufzunehmen. Beiseitestellen.
2. In einem kleinen Topf Butter und Knoblauch 1–2 Minuten erhitzen. Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Zitronensaft und eine Prise Salz einrühren. Sobald alles verbunden ist, die Hitze ausschalten und die Sauce beiseitestellen.
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und das Hähnchen hinzufügen. Gelegentlich umrühren und braten, bis es goldbraun ist und innen nicht mehr rosa.
4. Etwa die Hälfte der Sauce in die Pfanne geben und das Hähnchen damit überziehen. Hähnchen auf einen Teller geben und beiseitestellen.
5. Zucchini-Nudeln mit der restlichen Sauce in die Pfanne geben und ein paar Minuten sautieren, bis die Nudeln weich sind.
6. Nudeln und Hähnchen in eine Schüssel geben und servieren.

## Kirschtomaten

12 Kirschtomaten - 42 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Tomaten**  
12 Kirschtomaten (204g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Tomaten**  
24 Kirschtomaten (408g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

## Abendessen 5 ↗

An Tag 7 essen

### Einfacher Grünkohlsalat

1 Tasse - 55 kcal ● 1g Protein ● 3g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse

#### Kale-Blätter

1 Tasse, gehackt (40g)

#### Salatdressing

1 EL (mL)

1. Grünkohl mit einem Dressing Ihrer Wahl vermengen und servieren.

### Schwein-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl

499 kcal ● 59g Protein ● 12g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



#### Paprika

1 1/2 Prise (0g)

#### Gefrorener Brokkoli

3/8 Packung (107g)

#### Salz

1 1/2 Prise (1g)

#### schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

#### Olivenöl

1/2 EL (mL)

#### Süßkartoffeln, in mundgerechte Würfel geschnitten

3/4 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (158g)

#### Schweinefilet, roh, in mundgerechte Würfel geschnitten

1/2 lbs (255g)

1. Ofen auf 400 F (200 C) vorheizen.
2. In einer kleinen Schüssel Salz, Pfeffer, Paprika und die Hälfte des Olivenöls vermischen.
3. Die Süßkartoffeln mit der Mischung bedecken.
4. Die Süßkartoffeln gleichmäßig auf ein Backblech legen. 20 Minuten backen.
5. Währenddessen das restliche Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Das Schweinefleisch hinzufügen und 6–10 Minuten braten, bis es gar ist; dabei häufig umrühren. Beiseitestellen.
6. Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten.
7. Wenn alles fertig ist, Schweinefleisch, Brokkoli und Süßkartoffeln zusammengeben; umrühren (oder separat servieren – wie du magst!). Servieren.