

Meal Plan - 1300-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

1333 kcal ● 149g Protein (45%) ● 46g Fett (31%) ● 68g Kohlenhydrate (21%) ● 13g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

695 kcal, 67g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Honig-Senf-Hähnchen
10 oz- 547 kcal



Geröstete Tomaten
2 1/2 Tomate(n)- 149 kcal

Abendessen

640 kcal, 82g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Gemischtes Gemüse
1 Tasse(n)- 97 kcal



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer
12 oz- 444 kcal



Gebackene Pommes
97 kcal

Day 2

1322 kcal ● 91g Protein (27%) ● 67g Fett (46%) ● 69g Kohlenhydrate (21%) ● 20g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

625 kcal, 41g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Gemischte Nüsse
1/3 Tasse(n)- 272 kcal



Rosinen
1/4 Tasse- 137 kcal



Paleo Hähnchen-Club-Salatblatt-Wrap
1 1/2 Wrap(s)- 216 kcal

Abendessen

695 kcal, 50g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Sonnenblumenkerne
361 kcal



Garnelen-Brokkoli-Blumenkohl-Reisschale
336 kcal

Day 3

1298 kcal ● 123g Protein (38%) ● 63g Fett (43%) ● 48g Kohlenhydrate (15%) ● 14g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

645 kcal, 70g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Geröstete Cashewnüsse
1/6 Tasse(n)- 139 kcal



Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat
507 kcal

Abendessen

650 kcal, 52g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Walnüsse
1/4 Tasse(n)- 175 kcal



Hähnchen-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl
477 kcal

Day 4

1347 kcal ● 104g Protein (31%) ● 77g Fett (51%) ● 45g Kohlenhydrate (13%) ● 15g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

695 kcal, 51g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



Gemischtes Gemüse
3/4 Tasse(n)- 73 kcal



Buffalo-Drumsticks
10 2/3 oz- 622 kcal

Abendessen

650 kcal, 52g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Walnüsse
1/4 Tasse(n)- 175 kcal



Hähnchen-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl
477 kcal

Day 5

1292 kcal ● 98g Protein (30%) ● 76g Fett (53%) ● 41g Kohlenhydrate (13%) ● 13g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

695 kcal, 51g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



Gemischtes Gemüse
3/4 Tasse(n)- 73 kcal



Buffalo-Drumsticks
10 2/3 oz- 622 kcal

Abendessen

595 kcal, 47g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Rote Rüben
7 Rote Rüben- 169 kcal



Schweinekoteletts mit Koriander- und Kreuzkümmel-Rub
1 Kotelett(s)- 428 kcal

Day 6

1293 kcal ● 128g Protein (40%) ● 57g Fett (39%) ● 51g Kohlenhydrate (16%) ● 17g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

695 kcal, 81g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Gebackene Pommes
97 kcal



Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven
12 oz- 599 kcal

Abendessen

595 kcal, 47g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Rote Rüben
7 Rote Rüben- 169 kcal



Schweinekoteletts mit Koriander- und Kreuzkümmel-Rub
1 Kotelett(s)- 428 kcal

Day 7

1300 kcal ● 146g Protein (45%) ● 55g Fett (38%) ● 41g Kohlenhydrate (13%) ● 13g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

695 kcal, 81g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Gebackene Pommes
97 kcal



Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven
12 oz- 599 kcal

Abendessen

605 kcal, 65g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Geröstete Cashewnüsse
1/3 Tasse(n)- 261 kcal



BBQ Pulled Chicken & Coleslaw-Bowl
343 kcal

Einkaufsliste



Geflügelprodukte

- Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
5 lbs (2212g)

Fette und Öle

- Öl
1 1/2 oz (mL)
- Olivenöl
2 1/3 oz (mL)
- Kokosöl
3/4 EL (10g)
- Salatdressing
2 1/2 EL (mL)

Süßwaren

- Honig
2 EL (42g)

Gewürze und Kräuter

- Dijon-Senf
1 3/4 oz (50g)
- Zitronenpfeffer
3/4 EL (5g)
- schwarzer Pfeffer
4 g (4g)
- Salz
1 EL (17g)
- Paprika
1/4 EL (2g)
- Gemahlener Kreuzkümmel
1 EL (6g)
- gemahlener Koriander
1 EL (5g)
- Chilipulver
4 TL (11g)
- frischer Basilikum
24 Blätter (12g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- Tomaten
5 1/2 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (681g)
- gemischtes Tiefkühlgemüse
2 1/2 Tasse (338g)
- Kartoffeln
3/4 groß (Durchm. 3–4,25") (277g)
- Zwiebel
5/8 mittel ($\approx 6,4$ cm Ø) (67g)
- Römersalat
1 1/2 Blatt außen (42g)
- Blumenkohl
1/2 Kopf mittel (Durchm. 5–6") (294g)
- Gefrorener Brokkoli
1 Packung (308g)
- Knoblauch
4 Zehe(n) (12g)

Nuss- und Samenprodukte

- Gemischte Nüsse
5 EL (42g)
- Sonnenblumenkerne
2 oz (57g)
- Geröstete Cashews
1/2 Tasse (66g)
- Walnüsse
1/2 Tasse, ohne Schale (50g)

Obst und Fruchtsäfte

- Rosinen
4 EL, gepackt (41g)
- grüne Oliven
24 groß (106g)
- Zitronensaft
1/2 EL (mL)

Würste und Aufschnitt

- Hähnchenaufschnitt
6 oz (170g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- Garnelen, roh
4 oz (114g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

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

Andere

- Hähnchenschenkel, mit Haut
1 1/3 lbs (605g)
- Coleslaw-Mischung
1 1/2 Tasse (135g)
- Zuckerfreie Barbecue-Sauce
3 EL (45g)

Schweinefleischprodukte

- Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh
2 Kotelett (370g)

frischer Spinat
3 1/3 Tasse(n) (100g)

Süßkartoffeln
1 2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (350g)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
14 Rote Bete(n) (700g)

Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

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 darüber trüpfeln und das Hähnchen ein paar Mal wenden, bis es gleichmäßig überzogen ist.
5. Aus der Pfanne nehmen und servieren.

Geröstete Tomaten

2 1/2 Tomate(n) - 149 kcal ● 2g Protein ● 12g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/2 Tomate(n)

Öl

2 1/2 TL (mL)

Tomaten

2 1/2 klein, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (228g)

1. Den Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Tomaten der Länge nach durch den Stiel halbieren und mit Öl einreiben. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
3. 30–35 Minuten backen, bis sie weich sind. Servieren.

Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 essen

Gemischte Nüsse

1/3 Tasse(n) - 272 kcal ● 8g Protein ● 23g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1/3 Tasse(n)

Gemischte Nüsse

5 EL (42g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Rosinen

1/4 Tasse - 137 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/4 Tasse

Rosinen

4 EL, gepackt (41g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Paleo Hähnchen-Club-Salatblatt-Wrap

1 1/2 Wrap(s) - 216 kcal ● 32g Protein ● 4g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Wrap(s)

Dijon-Senf

3/4 EL (11g)

Tomaten

3 Scheibe(n), dünn/klein (45g)

Hähnchenaufschliff

6 oz (170g)

Zwiebel

6 Scheiben, dünn (54g)

Römersalat

1 1/2 Blatt außen (42g)

1. Senf auf das Salatblatt streichen.
2. Hähnchen, Zwiebel und Tomate auf den Senf legen.
3. Das Salatblatt einwickeln. Servieren.

Mittagessen 3 ↗

An Tag 3 essen

Geröstete Cashewnüsse

1/6 Tasse(n) - 139 kcal ● 3g Protein ● 11g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/6 Tasse(n)

Geröstete Cashews

2 2/3 EL (23g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat

507 kcal ● 67g Protein ● 23g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



frischer Spinat

3 1/3 Tasse(n) (100g)

Öl

1/2 EL (mL)

Salatdressing

2 1/2 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gehackt, gekocht

10 oz (284g)

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 4

An Tag 4 und Tag 5 essen

Gemischtes Gemüse

3/4 Tasse(n) - 73 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:
gemischtes Tiefkühlgemüse
3/4 Tasse (101g)

Für alle 2 Mahlzeiten:
gemischtes Tiefkühlgemüse
1 1/2 Tasse (203g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Buffalo-Drumsticks

10 2/3 oz - 622 kcal ● 48g Protein ● 47g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:
Frank's RedHot Sauce
1 3/4 EL (mL)
Öl
1 TL (mL)
Salz
1 1/3 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 1/3 Prise, gemahlen (0g)
Hähnchenschenkel, mit Haut
2/3 lbs (302g)

Für alle 2 Mahlzeiten:
Frank's RedHot Sauce
1/4 Tasse (mL)
Öl
2 TL (mL)
Salz
1/3 TL (2g)
schwarzer Pfeffer
1/3 TL, gemahlen (1g)
Hähnchenschenkel, mit Haut
1 1/3 lbs (605g)

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.

Mittagessen 5

An Tag 6 und Tag 7 essen

Gebackene Pommes

97 kcal ● 2g Protein ● 4g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kartoffeln

1/4 groß (Durchm. 3–4,25") (92g)

Öl

1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kartoffeln

1/2 groß (Durchm. 3–4,25") (185g)

Öl

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.

Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

12 oz - 599 kcal ● 80g Protein ● 25g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tomaten

12 Kirschtomaten (204g)

Olivenöl

2 TL (mL)

Salz

4 Prise (3g)

grüne Oliven

12 groß (53g)

schwarzer Pfeffer

4 Prise (0g)

Chilipulver

2 TL (5g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen,

roh

3/4 lbs (340g)

frischer Basilikum, geraspelt

12 Blätter (6g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten

24 Kirschtomaten (408g)

Olivenöl

4 TL (mL)

Salz

1 TL (6g)

grüne Oliven

24 groß (106g)

schwarzer Pfeffer

1 TL (1g)

Chilipulver

4 TL (11g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen,

roh

1 1/2 lbs (680g)

frischer Basilikum, geraspelt

24 Blätter (12g)

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.

Abendessen 1

An Tag 1 essen

Gemischtes Gemüse

1 Tasse(n) - 97 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse(n)

gemischtes Tiefkühlgemüse

1 Tasse (135g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

12 oz - 444 kcal ● 76g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 12 oz

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

3/4 lbs (336g)

Olivenöl

1 TL (mL)

Zitronenpfeffer

3/4 EL (5g)

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.

Gebackene Pommes

97 kcal ● 2g Protein ● 4g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Kartoffeln
1/4 groß (Durchm. 3–4,25") (92g)
Öl
1/4 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 trüpfeln 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

Sonnenblumenkerne

361 kcal ● 17g Protein ● 28g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Sonnenblumenkerne
2 oz (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Garnelen-Brokkoli-Blumenkohl-Reisschale

336 kcal ● 33g Protein ● 12g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)
Salz
1 Prise (1g)
Blumenkohl
1/2 Kopf mittel (Durchm. 5–6") (294g)
Gefrorener Brokkoli
1/4 Packung (71g)
Zwiebel, gewürfelt
1/6 klein (13g)
Knoblauch, gewürfelt
1 Zehe(n) (3g)
Kokosöl, geteilt
3/4 EL (10g)
Garnelen, roh, geschält und entdarmt
4 oz (114g)

1. Reis vorbereiten:
Die Blätter und den Strunk vom Blumenkohl entfernen. Den Blumenkohl raspeln, bis er reisähnlich ist.
Die Hälfte des Kokosöls in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Die gewürfelte Zwiebel und den Knoblauch ein paar Minuten hinzufügen, bis sie weich sind.
Den geraspelten Blumenkohl, Salz und Pfeffer hinzufügen; umrühren. Ein paar Minuten kochen, bis alles durchgewärmt ist. Beiseitestellen.
Die zweite Hälfte des Öls in einer großen Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen.
Die Garnelen in die Pfanne geben und 5–6 Minuten garen, bis sie vollständig rosa und undurchsichtig sind.
Den Brokkoli nach Packungsangabe zubereiten.
Garnelen, Brokkoli und Reis zusammenbringen; umrühren (oder alles getrennt servieren – wie Sie es bevorzugen!). Servieren.

Abendessen 3

An Tag 3 und Tag 4 essen

Walnüsse

1/4 Tasse(n) - 175 kcal ● 4g Protein ● 16g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Walnüsse
4 EL, ohne Schale (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse
1/2 Tasse, ohne Schale (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Hähnchen-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl

477 kcal ● 49g Protein ● 13g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gefrorener Brokkoli
3/8 Packung (118g)
Salz
1/2 TL (3g)
schwarzer Pfeffer
1/2 TL, gemahlen (1g)
Olivenöl
1/2 EL (mL)
Paprika
1/2 TL (1g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, in mundgerechte Würfel geschnitten
6 2/3 oz (187g)
Süßkartoffeln, in mundgerechte Würfel geschnitten
5/6 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (175g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorener Brokkoli
5/6 Packung (237g)
Salz
1 TL (5g)
schwarzer Pfeffer
1 TL, gemahlen (2g)
Olivenöl
1 EL (mL)
Paprika
1 TL (2g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, in mundgerechte Würfel geschnitten
13 1/3 oz (373g)
Süßkartoffeln, in mundgerechte Würfel geschnitten
1 2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (350g)

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.

Abendessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

Rote Rüben

7 Rote Rüben - 169 kcal ● 6g Protein ● 1g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)

7 Rote Bete(n) (350g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)

14 Rote Bete(n) (700g)

1. Rote Rüben in Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen (optional: zusätzlich mit Rosmarin oder einem Schuss Balsamessig würzen) und servieren.

Schweinekoteletts mit Koriander- und Kreuzkümmel-Rub

1 Kotelett(s) - 428 kcal ● 41g Protein ● 28g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz

2 Prise (2g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1/2 EL (3g)

gemahlener Koriander

1/2 EL (3g)

Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh

1 Kotelett (185g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Knoblauch, fein gehackt

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

Olivenöl, geteilt

1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz

4 Prise (3g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1 EL (6g)

gemahlener Koriander

1 EL (5g)

Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh

2 Kotelett (370g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise (0g)

Knoblauch, fein gehackt

3 Zehe(n) (9g)

Olivenöl, geteilt

2 EL (mL)

1. Salz, Kreuzkümmel, Koriander, Knoblauch und die Hälfte des Olivenöls zu einer Paste verrühren.\r\nDie Schweinekoteletts mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Paste einreiben.\r\nDas restliche Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Koteletts je Seite etwa 5 Minuten braten, bis eine Kerntemperatur von 145 °F (63 °C) erreicht ist. Servieren.

Abendessen 5 ↗

An Tag 7 essen

Geröstete Cashewnüsse

1/3 Tasse(n) - 261 kcal ● 7g Protein ● 20g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/3 Tasse(n)

Geröstete Cashews

5 EL (43g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

BBQ Pulled Chicken & Coleslaw-Bowl

343 kcal ● 59g Protein ● 7g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1/2 lbs (255g)
Coleslaw-Mischung
1 1/2 Tasse (135g)
Zuckerfreie Barbecue-Sauce
3 EL (45g)
Dijon-Senf
1/2 EL (8g)
Zitronensaft
1/2 EL (mL)

1. Hähnchen in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und etwa 10–15 Minuten garen, bis das Hähnchen innen nicht mehr rosa ist. Hähnchen aus dem Topf nehmen und zum leichten Abkühlen beiseitestellen.
 2. In einer kleinen Schüssel Senf und Zitronensaft verrühren, bis eine saucenartige Konsistenz entsteht. Den Coleslaw-Mix hinzufügen und durchmischen, bis alles bedeckt ist. Beiseitestellen.
 3. Mit zwei Gabeln das Hähnchen zerpfücken. Zerpfücktes Hähnchen in eine Schüssel geben und mit Barbecue-Sauce vermengen.
 4. Coleslaw zur BBQ-Hähnchen-Bowl geben und servieren.
-