

# Meal Plan - 1400-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** 1425 kcal ● 126g Protein (35%) ● 80g Fett (50%) ● 35g Kohlenhydrate (10%) ● 15g Ballaststoffe (4%)

## Mittagessen

750 kcal, 43g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



**Süßkartoffelpalten**

130 kcal



**Hackfleisch-Kohl-Pfanne**

617 kcal

## Abendessen

675 kcal, 83g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



**Hähnchenbrust mit Balsamico**

12 oz- 473 kcal



**Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten**

204 kcal

**Day 2** 1422 kcal ● 150g Protein (42%) ● 69g Fett (44%) ● 35g Kohlenhydrate (10%) ● 16g Ballaststoffe (4%)

## Mittagessen

750 kcal, 43g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



**Süßkartoffelpalten**

130 kcal



**Hackfleisch-Kohl-Pfanne**

617 kcal

## Abendessen

675 kcal, 107g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Zuckerschoten**

82 kcal



**Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer**

16 oz- 592 kcal

**Day 3** 1338 kcal ● 146g Protein (44%) ● 59g Fett (40%) ● 35g Kohlenhydrate (11%) ● 21g Ballaststoffe (6%)

## Mittagessen

665 kcal, 39g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



**Truthahn-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl**

294 kcal



**Geröstete Mandeln**

3/8 Tasse(n)- 370 kcal

## Abendessen

675 kcal, 107g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Zuckerschoten**

82 kcal



**Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer**

16 oz- 592 kcal

**Day 4** 1362 kcal ● 91g Protein (27%) ● 89g Fett (59%) ● 34g Kohlenhydrate (10%) ● 15g Ballaststoffe (4%)

## Mittagessen

665 kcal, 39g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



**Truthahn-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl**  
294 kcal



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

## Abendessen

700 kcal, 53g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



**Mit gerösteter Paprika gefülltes Hähnchen**  
8 oz- 572 kcal



**Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten**  
127 kcal

**Day 5** 1375 kcal ● 106g Protein (31%) ● 41g Fett (27%) ● 123g Kohlenhydrate (36%) ● 22g Ballaststoffe (6%)

## Mittagessen

680 kcal, 44g Eiweiß, 72g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Einfaches Putenhack**  
6 2/3 oz- 313 kcal



**Süßkartoffelpüree**  
366 kcal

## Abendessen

695 kcal, 62g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Würzige Knoblauch-Limetten-Hähnchenbrust**  
9 oz- 349 kcal



**Süßkartoffelspalten**  
347 kcal

**Day 6** 1430 kcal ● 106g Protein (30%) ● 60g Fett (37%) ● 89g Kohlenhydrate (25%) ● 28g Ballaststoffe (8%)

## Mittagessen

680 kcal, 44g Eiweiß, 72g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Einfaches Putenhack**  
6 2/3 oz- 313 kcal



**Süßkartoffelpüree**  
366 kcal

## Abendessen

750 kcal, 63g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



**Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat**  
3 halbe Paprika(n)- 683 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat**  
68 kcal

**Day 7** 1424 kcal ● 132g Protein (37%) ● 75g Fett (48%) ● 32g Kohlenhydrate (9%) ● 22g Ballaststoffe (6%)

## Mittagessen

675 kcal, 70g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



**Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl**  
562 kcal



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

## Abendessen

750 kcal, 63g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



**Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat**  
3 halbe Paprika(n)- 683 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat**  
68 kcal



## Fette und Öle

- Öl  
2 oz (mL)
- Balsamico-Vinaigrette  
3 EL (mL)
- Olivenöl  
1 1/2 oz (mL)
- Salatdressing  
3 EL (mL)

## Gewürze und Kräuter

- Salz  
1/2 oz (13g)
- schwarzer Pfeffer  
3 g (3g)
- Senf, gelb  
1/2 EL (8g)
- Zitronenpfeffer  
2 EL (14g)
- Paprika  
5 Prise (1g)
- Cayennepfeffer  
3/4 Prise (0g)
- Thymian, getrocknet  
1/2 g (0g)
- Knoblauchpulver  
1/4 EL (2g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Süßkartoffeln  
7 1/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (1540g)
- Kohl  
1/2 Kopf, klein (ca. 11 cm Durchm.) (357g)
- Gefrorene Zuckerschoten  
4 1/3 Tasse (624g)
- Gefrorener Brokkoli  
1/2 Packung (142g)
- Tomaten  
1/2 Pint, Kirschtomaten (149g)
- Knoblauch  
1/2 Zehe(n) (2g)
- Paprika  
3 groß (492g)
- Zwiebel  
3/4 klein (53g)
- Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)  
5 oz (142g)
- Karotten  
5/8 mittel (38g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Hühnerbouillon (trocken)  
1/2 Würfel (2g)
- Apfelessig  
5/8 TL (mL)

## Andere

- Rinderhackfleisch (20% Fett)  
1 lbs (454g)
- Italienische Gewürzmischung  
1/6 Behälter (ca. 21 g) (4g)
- geröstete rote Paprika  
2/3 Paprika(s) (47g)
- Gemischte Blattsalate  
3 Tasse (90g)

## Geflügelprodukte

- Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
4 lbs (1768g)
- Hackfleisch (Pute), roh  
1 1/3 lbs (605g)
- Hähnchenschenkel, ohne Knochen, mit Haut  
1/2 lbs (227g)

## Nuss- und Samenprodukte

- Mandeln  
1 Tasse, ganz (137g)

## Obst und Fruchtsäfte

- Limettensaft  
1 fl oz (mL)
- Avocados  
1 1/2 Avocado(s) (302g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- Dosen-Thunfisch  
3 Dose (516g)

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Süßkartoffelspalten

130 kcal ● 2g Protein ● 4g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
1 TL (mL)  
**Salz**  
2 Prise (2g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise, gemahlen (0g)  
**Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten**  
1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (105g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
3/4 EL (mL)  
**Salz**  
4 Prise (3g)  
**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise, gemahlen (1g)  
**Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten**  
1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

1. Backofen auf 400 F (200 C) vorheizen und ein Backblech einfetten.
2. Die Süßkartoffeln mit Öl vermengen, bis alle Seiten gut bedeckt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und noch einmal durchmischen, dann in einer einzigen Schicht auf dem Backblech auslegen (bei zu viel Platzmangel ein zweites Backblech verwenden).
3. Insgesamt 25 Minuten backen oder bis sie goldbraun und zart sind, dabei zur Halbzeit einmal wenden, damit sie gleichmäßig garen.

### Hackfleisch-Kohl-Pfanne

617 kcal ● 41g Protein ● 46g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Senf, gelb**  
1/4 EL (4g)  
**Hühnerbouillon (trocken)**  
1/4 Würfel (1g)  
**Rinderhackfleisch (20% Fett)**  
1/2 lbs (227g)  
**Kohl, in Scheiben geschnitten**  
1/4 Kopf, klein (ca. 11 cm Durchm.) (179g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Senf, gelb**  
1/2 EL (8g)  
**Hühnerbouillon (trocken)**  
1/2 Würfel (2g)  
**Rinderhackfleisch (20% Fett)**  
1 lbs (454g)  
**Kohl, in Scheiben geschnitten**  
1/2 Kopf, klein (ca. 11 cm Durchm.) (357g)

1. Eine große Pfanne mit hohem Rand bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Das Hackfleisch hinzufügen und in Stücke zerbröseln. Das Bouillonwürfel mit den Fingern zerbröseln, darüber streuen und einmischen. Bei Bedarf einen Spritzer Wasser hinzufügen, damit sich die Bouillon vollständig auflöst.
3. Kochen, bis das Hackfleisch gebräunt und größtenteils durch ist.
4. Senf einrühren.
5. Den Kohl hinzufügen und unterrühren.
6. Kochen, bis der Kohl weich, aber noch bissfest ist, etwa 5 Minuten.
7. Servieren.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Truthahn-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl

294 kcal ● 26g Protein ● 10g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Paprika**  
1 Prise (0g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
1/4 Packung (71g)  
**Salz**  
1 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise, gemahlen (0g)  
**Olivenöl**  
1/4 TL (mL)  
**Hackfleisch (Pute), roh**  
4 oz (113g)  
**Süßkartoffeln, in mundgerechte Würfel geschnitten**  
1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (105g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Paprika**  
2 Prise (1g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
1/2 Packung (142g)  
**Salz**  
2 Prise (2g)  
**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise, gemahlen (1g)  
**Olivenöl**  
1/2 TL (mL)  
**Hackfleisch (Pute), roh**  
1/2 lbs (227g)  
**Süßkartoffeln, in mundgerechte Würfel geschnitten**  
1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

1. Ofen auf 400 F (200 C) vorheizen.
2. Die Süßkartoffeln mit Öl, Paprika, Salz und Pfeffer bestreichen.
3. Die Süßkartoffeln gleichmäßig auf ein Backblech legen. 20 Minuten backen.
4. Währenddessen das Hackfleisch (Truthahn) in einer großen, beschichteten Pfanne bei mittelhoher Hitze 7–10 Minuten braten, dabei gelegentlich umrühren. Beiseitestellen.
5. Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten.
6. Wenn alles fertig ist, Truthahn, Brokkoli und Süßkartoffeln zusammengeben. Mit etwas mehr Salz und Pfeffer servieren.

### Geröstete Mandeln

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Mandeln**  
6 2/3 EL, ganz (60g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Mandeln**  
13 1/3 EL, ganz (119g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Einfaches Putenhack

6 2/3 oz - 313 kcal ● 37g Protein ● 18g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hackfleisch (Pute), roh**  
6 2/3 oz (189g)  
**Öl**  
1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hackfleisch (Pute), roh**  
13 1/3 oz (378g)  
**Öl**  
1/2 EL (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.

### Süßkartoffelpüree

366 kcal ● 7g Protein ● 0g Fett ● 72g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Süßkartoffeln**  
2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Süßkartoffeln**  
4 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (840g)

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 kühл 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.

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 7 essen

### Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl

562 kcal ● 66g Protein ● 25g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



#### Öl

1 1/4 EL (mL)

**Thymian, getrocknet**

1/3 TL, Blätter (0g)

**Apfelessig**

5/8 TL (mL)

**Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), in Würfel geschnitten**  
5 oz (142g)

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, in Würfel geschnitten**  
10 oz (280g)

**Karotten, dünn in Scheiben geschnitten**  
5/8 mittel (38g)

1. Die Hälfte des Öls in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Hähnchenwürfel mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen und braten, bis sie durchgegart und goldbraun sind.

2. Hähnchen mit gewürfelter Rote Bete und in Scheiben geschnittenen Karotten anrichten. Mit dem restlichen Öl, Essig, Thymian und etwas zusätzlichem Salz und Pfeffer beträufeln. Servieren.

### Geröstete Mandeln

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

Ergibt 1/8 Tasse(n)

**Mandeln**

2 EL, ganz (18g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Hähnchenbrust mit Balsamico

12 oz - 473 kcal ● 77g Protein ● 18g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 12 oz

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
3/4 lbs (340g)  
**Balsamico-Vinaigrette**  
3 EL (mL)  
**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Italienische Gewürzmischung**  
3 Prise (1g)

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.

### Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

204 kcal ● 7g Protein ● 12g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



**schwarzer Pfeffer**  
1 1/4 Prise (0g)  
**Salz**  
1 1/4 Prise (1g)  
**Gefrorene Zuckerschoten**  
1 2/3 Tasse (240g)  
**Olivenöl**  
2 1/2 TL (mL)

1. Zuckerschoten gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

### 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.

### Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

16 oz - 592 kcal ● 102g Protein ● 19g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1 lbs (448g)  
Olivenöl  
1/2 EL (mL)  
**Zitronenpfeffer**  
1 EL (7g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
2 lbs (896g)  
Olivenöl  
1 EL (mL)  
**Zitronenpfeffer**  
2 EL (14g)

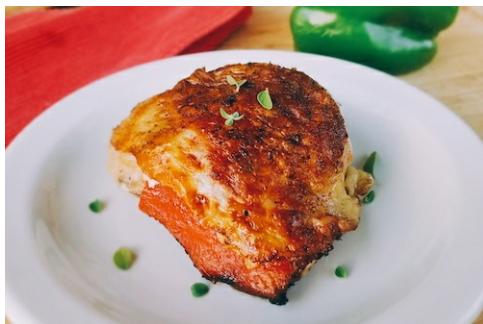
1. Zuerst die Hähnchenbrust mit Olivenöl und Zitronenpfeffer einreiben. Wenn auf dem Herd zubereitet, etwas Öl für die Pfanne aufbewahren.
2. AUF DEM HERD
3. Den Rest des Olivenöls in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, die Hähnchenbrust hineinlegen und kochen, bis die Ränder undurchsichtig 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.

## Abendessen 3 ↗

An Tag 4 essen

### Mit gerösteter Paprika gefülltes Hähnchen

8 oz - 572 kcal ● 51g Protein ● 39g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

**Hähnchenschenkel, ohne Knochen, mit Haut**

1/2 lbs (227g)

**Paprika**

1/3 TL (1g)

**Öl**

1 TL (mL)

**geröstete rote Paprika, in dicke Streifen geschnitten**

2/3 Paprika(s) (47g)

1. Lockere mit den Fingern die Haut der Hähnchenschenkel vom Fleisch und stecke die gerösteten Paprika unter die Haut.
2. Würze das Hähnchen mit Paprika und Salz/Pfeffer (nach Geschmack).
3. Erhitze Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Lege das Hähnchen mit der Hautseite nach unten in die Pfanne und brate es 6 Minuten. Wende und brate weitere 5–7 Minuten, bis das Hähnchen vollständig durchgegart ist. Servieren.

### Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten

127 kcal ● 1g Protein ● 10g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



**schwarzer Pfeffer**

1/2 Prise, gemahlen (0g)

**Olivenöl**

3/4 EL (mL)

**Tomaten**

1/2 Pint, Kirschtomaten (149g)

**Italienische Gewürzmischung**

1/4 EL (3g)

**Salz**

2 Prise (2g)

**Knoblauch, fein gehackt**

1/2 Zehe(n) (2g)

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 4 ↗

An Tag 5 essen

### Würzige Knoblauch-Limetten-Hähnchenbrust

9 oz - 349 kcal ● 57g Protein ● 12g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 9 oz

**Salz**  
1/4 TL (2g)  
**schwarzer Pfeffer**  
3/4 Prise, gemahlen (0g)  
**Cayennepfeffer**  
3/4 Prise (0g)  
**Paprika**  
3/8 Prise (0g)  
**Thymian, getrocknet**  
3/4 Prise, gemahlen (0g)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1/2 lbs (252g)  
**Limettensaft**  
1 EL (mL)  
**Knoblauchpulver**  
1/4 EL (2g)  
**Olivenöl**  
1 TL (mL)

1. In einer kleinen Schüssel Salz, schwarzen Pfeffer, Cayenne, Paprika und Thymian mischen.
2. Die Gewürzmischung großzügig auf beiden Seiten der Hähnchenbrüste verteilen.
3. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Hähnchenbrüste anbraten, bis sie goldbraun sind, etwa 6 Minuten pro Seite.
4. Mit Knoblauchpulver und Limettensaft bestreuen. 5 Minuten weitergaren und dabei häufig umrühren, damit die Sauce gleichmäßig haftet.

### Süßkartoffelspannen

347 kcal ● 5g Protein ● 11g Fett ● 48g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



**Öl**  
1 EL (mL)  
**Salz**  
1/4 EL (4g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/3 TL, gemahlen (1g)  
**Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten**  
1 1/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (280g)

1. Backofen auf 400 F (200 C) vorheizen und ein Backblech einfetten.
2. Die Süßkartoffeln mit Öl vermengen, bis alle Seiten gut bedeckt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und noch einmal durchmischen, dann in einer einzigen Schicht auf dem Backblech auslegen (bei zu viel Platzmangel ein zweites Backblech verwenden).
3. Insgesamt 25 Minuten backen oder bis sie goldbraun und zart sind, dabei zur Halbzeit einmal wenden, damit sie gleichmäßig garen.

## Abendessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

3 halbe Paprika(n) - 683 kcal ● 61g Protein ● 36g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Avocados**  
3/4 Avocado(s) (151g)  
**Limettensaft**  
1/2 EL (mL)  
**Salz**  
1 1/2 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 1/2 Prise (0g)  
**Paprika**  
1 1/2 groß (246g)  
**Zwiebel**  
3/8 klein (26g)  
**Dosen-Thunfisch, abgetropft**  
1 1/2 Dose (258g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Avocados**  
1 1/2 Avocado(s) (302g)  
**Limettensaft**  
1 EL (mL)  
**Salz**  
3 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
3 Prise (0g)  
**Paprika**  
3 groß (492g)  
**Zwiebel**  
3/4 klein (53g)  
**Dosen-Thunfisch, abgetropft**  
3 Dose (516g)

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.