

# Meal Plan - 1500-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** 1455 kcal ● 174g Protein (48%) ● 54g Fett (33%) ● 53g Kohlenhydrate (15%) ● 16g Ballaststoffe (5%)

## Mittagessen

705 kcal, 71g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



**Apfel**

1 Apfel(s)- 105 kcal



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

599 kcal

## Abendessen

750 kcal, 104g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer**

16 oz- 592 kcal



**Geröstete Karotten**

3 Karotte(s)- 158 kcal

**Day 2** 1473 kcal ● 156g Protein (42%) ● 49g Fett (30%) ● 83g Kohlenhydrate (23%) ● 20g Ballaststoffe (5%)

## Mittagessen

720 kcal, 52g Eiweiß, 66g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



**Süßkartoffelpüree**

275 kcal



**Einfacher Puten-Burger**

2 Burger- 375 kcal



**Rote Rüben**

3 Rote Rüben- 72 kcal

## Abendessen

750 kcal, 104g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer**

16 oz- 592 kcal



**Geröstete Karotten**

3 Karotte(s)- 158 kcal

**Day 3** 1521 kcal ● 117g Protein (31%) ● 76g Fett (45%) ● 74g Kohlenhydrate (19%) ● 18g Ballaststoffe (5%)

## Mittagessen

720 kcal, 52g Eiweiß, 66g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



**Süßkartoffelpüree**

275 kcal



**Einfacher Puten-Burger**

2 Burger- 375 kcal



**Rote Rüben**

3 Rote Rüben- 72 kcal

## Abendessen

800 kcal, 65g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



**Schweinekoteletts mit Koriander- und Kreuzkümmel-Rub**

1 1/2 Kotelett(s)- 642 kcal



**Spargel**

157 kcal

**Day 4** 1477 kcal ● 95g Protein (26%) ● 104g Fett (63%) ● 22g Kohlenhydrate (6%) ● 19g Ballaststoffe (5%)

### Mittagessen

680 kcal, 30g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



**Speck-Hamburger im Salatblatt**  
1 Pattys (4oz jeweils)- 333 kcal



**Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat**  
345 kcal

### Abendessen

800 kcal, 65g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



**Schweinekoteletts mit Koriander- und Kreuzkümmel-Rub**  
1 1/2 Kotelett(s)- 642 kcal



**Spargel**  
157 kcal

---

**Day 5** 1459 kcal ● 122g Protein (34%) ● 79g Fett (49%) ● 48g Kohlenhydrate (13%) ● 17g Ballaststoffe (5%)

### Mittagessen

720 kcal, 58g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



**Spargel**  
282 kcal



**Honig-Senf-Hähnchen**  
8 oz- 437 kcal

### Abendessen

740 kcal, 64g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



**Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven**  
6 oz- 300 kcal



**Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat**  
115 kcal



**Zucchini-Nudeln mit Bacon**  
325 kcal

---

**Day 6** 1459 kcal ● 122g Protein (34%) ● 79g Fett (49%) ● 48g Kohlenhydrate (13%) ● 17g Ballaststoffe (5%)

### Mittagessen

720 kcal, 58g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



**Spargel**  
282 kcal



**Honig-Senf-Hähnchen**  
8 oz- 437 kcal

### Abendessen

740 kcal, 64g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



**Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven**  
6 oz- 300 kcal



**Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat**  
115 kcal



**Zucchini-Nudeln mit Bacon**  
325 kcal

---

**Day 7** 1541 kcal ● 124g Protein (32%) ● 83g Fett (48%) ● 56g Kohlenhydrate (15%) ● 18g Ballaststoffe (5%)

### Mittagessen

700 kcal, 82g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



**Geröstete Süßkartoffeln mit Rosmarin**  
105 kcal



**Ein-Pfannen-geröstetes Hähnchen & Gemüse**  
596 kcal

### Abendessen

840 kcal, 43g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



**Avocado**  
176 kcal



**Honig-Balsamico-Hähnchensalat**  
665 kcal

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Äpfel  
1 mittel (Durchm. 3") (182g)
- ☐ Zitronensaft  
2 2/3 fl oz (mL)
- ☐ Avocados  
1 3/4 Avocado(s) (352g)
- ☐ Zitrone  
1 1/4 klein (73g)
- ☐ grüne Oliven  
12 groß (53g)

## Fette und Öle

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

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Thymian, getrocknet  
1/3 TL, Blätter (0g)
- ☐ Zitronenpfeffer  
2 EL (14g)
- ☐ Salz  
3 1/2 TL (21g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel  
11 g (11g)
- ☐ gemahlener Koriander  
1 1/2 EL (8g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
1/4 oz (6g)
- ☐ Dijon-Senf  
3 EL (50g)
- ☐ Chilipulver  
2 TL (5g)
- ☐ frischer Basilikum  
12 Blätter (6g)
- ☐ Rosmarin, getrocknet  
4 Prise (1g)
- ☐ Oregano (getrocknet)  
1/4 EL, gemahlen (1g)
- ☐ Balsamicoessig  
3/4 EL (mL)
- ☐ Knoblauchpulver  
1 TL (3g)
- ☐ Paprika  
1 TL (2g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)  
16 oz (451g)
- ☐ Karotten  
7 3/4 mittel (473g)
- ☐ Süßkartoffeln  
3 1/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (700g)
- ☐ Knoblauch  
4 1/2 Zehe(n) (14g)
- ☐ Spargel  
1 3/4 lbs (794g)
- ☐ Römersalat  
1 Blatt innen (6g)
- ☐ Kale-Blätter  
1 1/4 Bund (213g)
- ☐ Tomaten  
2 3/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (337g)
- ☐ Zucchini  
2 1/2 mittel (490g)
- ☐ Zwiebel  
1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)
- ☐ Brokkoli  
1/2 Tasse, gehackt (46g)
- ☐ Rote Paprika  
1/2 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (60g)

## Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
5 lbs (2329g)
- ☐ Hackfleisch (Pute), roh  
1 lbs (454g)
- ☐ Hähnchenflügel, mit Haut, roh  
10 1/4 oz (292g)

## Schweinefleischprodukte

- ☐ Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh  
3 Kotelett (555g)
- ☐ bacon, gekocht  
1 Scheibe(n) (10g)
- ☐ Speck, roh  
4 Scheibe(n) (113g)

## Andere

- ☐ Rinderhackfleisch (20% Fett)  
4 oz (113g)
- ☐ Gemischte Blattsalate  
2 1/2 Tasse (74g)

**Suppen, Saucen und Bratensoßen**

☐ Apfelessig  
2/3 TL (mL)

**Süßwaren**

☐ Honig  
3 oz (88g)

---

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Apfel

1 Apfel(s) - 105 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 Apfel(s)

#### Äpfel

1 mittel (Durchm. 3") (182g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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

599 kcal ● 70g Protein ● 27g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



#### Öl

4 TL (mL)

#### Thymian, getrocknet

1/3 TL, Blätter (0g)

#### Apfelessig

2/3 TL (mL)

**Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), in Würfel geschnitten**

1/3 lbs (151g)

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

2/3 lbs (299g)

**Karotten, dünn in Scheiben geschnitten**

2/3 mittel (41g)

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.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

### 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.

### 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.

### Rote Rüben

3 Rote Rüben - 72 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe





Für eine einzelne Mahlzeit:

**Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)**  
3 Rote Bete(n) (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)**  
6 Rote Bete(n) (300g)

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

## Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 essen

### Speck-Hamburger im Salatblatt

1 Pattys (4oz jeweils) - 333 kcal ● 23g Protein ● 27g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1 Pattys (4oz jeweils)

**Rinderhackfleisch (20% Fett)**

4 oz (113g)

**Römersalat**

1 Blatt innen (6g)

**bacon, gekocht**

1 Scheibe(n) (10g)

1. Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und den Speck braten, bis er fertig ist.
2. In der Zwischenzeit das Hackfleisch zu Patties formen und alle Seiten mit Salz/Pfeffer nach Geschmack würzen.
3. Den gebratenen Speck entfernen und die Patties in die Pfanne legen. Auf jeder Seite etwa 4 Minuten garen (oder bis die Kerntemperatur etwa 160°F (70°C) erreicht).
4. Wenn die Patties fertig sind, auf Romana-Salat legen und mit Speck belegen.
5. Servieren.

### Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

345 kcal ● 7g Protein ● 23g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



**Kale-Blätter, gehackt**  
3/4 Bund (128g)  
**Avocados, gehackt**  
3/4 Avocado(s) (151g)  
**Zitrone, ausgepresst**  
3/4 klein (44g)

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.

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Spargel

282 kcal ● 6g Protein ● 23g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Spargel**  
1/2 lbs (255g)  
**Zitronensaft**  
5 TL (mL)  
**Salz**  
1/2 TL (3g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/2 TL, gemahlen (1g)  
**Olivenöl**  
5 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Spargel**  
18 oz (510g)  
**Zitronensaft**  
1/4 Tasse (mL)  
**Salz**  
1 TL (7g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 TL, gemahlen (3g)  
**Olivenöl**  
1/4 Tasse (mL)

1. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
2. Spargel hinzufügen und etwa 5 Minuten braten, bis er zart ist.
3. Zitronensaft und Gewürze hinzufügen; umrühren.
4. Vom Herd nehmen und servieren.

### Honig-Senf-Hähnchen

8 oz - 437 kcal ● 52g Protein ● 12g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe





Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1/2 lbs (227g)  
**Öl**  
1 TL (mL)  
**Honig**  
5 TL (34g)  
**Dijon-Senf**  
5 TL (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1 lbs (454g)  
**Öl**  
2 1/2 TL (mL)  
**Honig**  
3 EL (68g)  
**Dijon-Senf**  
3 EL (50g)

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

## Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

### Geröstete Süßkartoffeln mit Rosmarin

105 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



**Olivenöl**  
1 TL (mL)  
**Salz**  
1 1/3 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 1/3 Prise, gemahlen (0g)  
**Rosmarin, getrocknet**  
4 Prise (1g)  
**Süßkartoffeln, in 1" Würfel geschnitten**  
1/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (70g)

1. Backofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Alle Zutaten in einer mittelgroßen Schüssel vermengen und durchmischen, bis alles bedeckt ist.
3. Süßkartoffeln gleichmäßig auf dem Backblech verteilen.
4. Etwa 30 Minuten im Ofen backen, bis sie goldbraun sind.
5. Aus dem Ofen nehmen und servieren.

### Ein-Pfannen-geröstetes Hähnchen & Gemüse

596 kcal ● 81g Protein ● 24g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe

**Tomaten**

4 EL Cherrytomaten (37g)

**Öl**

1 EL (mL)

**Salz**

3 Prise (2g)

**schwarzer Pfeffer**

3 Prise, gemahlen (1g)

**Zwiebel, in Scheiben geschnitten**

1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

**Brokkoli**

1/2 Tasse, gehackt (46g)

**Oregano (getrocknet)**

1/4 EL, gemahlen (1g)

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

3/4 lbs (340g)

**Rote Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten**

1/2 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (60g)

**Zucchini, in Scheiben geschnitten**

1/2 mittel (98g)

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

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### 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.

---

## Geröstete Karotten

3 Karotte(s) - 158 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**

1/2 EL (mL)

**Karotten, in Scheiben geschnitten**

3 groß (216g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**

1 EL (mL)

**Karotten, in Scheiben geschnitten**

6 groß (432g)

1. Den Ofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
  2. Die in Scheiben geschnittenen Karotten auf ein Backblech legen, mit Öl und einer Prise Salz vermengen. Gleichmäßig verteilen und etwa 30 Minuten rösten, bis sie weich sind. Servieren.
-

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Schweinekoteletts mit Koriander- und Kreuzkümmel-Rub

1 1/2 Kotelett(s) - 642 kcal ● 62g Protein ● 41g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salz**  
3 Prise (2g)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
3/4 EL (5g)  
**gemahlener Koriander**  
3/4 EL (4g)  
**Schweinelenendenkoteletts, ohne Knochen, roh**  
1 1/2 Kotelett (278g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 1/2 Prise (0g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
2 1/4 Zehe(n) (7g)  
**Olivenöl, geteilt**  
1 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salz**  
1/4 EL (5g)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
1 1/2 EL (9g)  
**gemahlener Koriander**  
1 1/2 EL (8g)  
**Schweinelenendenkoteletts, ohne Knochen, roh**  
3 Kotelett (555g)  
**schwarzer Pfeffer**  
3 Prise (0g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
4 1/2 Zehe(n) (14g)  
**Olivenöl, geteilt**  
3 EL (mL)

1. Salz, Kreuzkümmel, Koriander, Knoblauch und die Hälfte des Olivenöls zu einer Paste verrühren.  
Die Schweinekoteletts mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Paste einreiben.  
Das 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.

### Spargel

157 kcal ● 3g Protein ● 13g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Spargel**  
5 oz (142g)  
**Zitronensaft**  
1 EL (mL)  
**Salz**  
1/3 TL (2g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/3 TL, gemahlen (1g)  
**Olivenöl**  
1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Spargel**  
10 oz (284g)  
**Zitronensaft**  
2 EL (mL)  
**Salz**  
5 Prise (4g)  
**schwarzer Pfeffer**  
5 Prise, gemahlen (1g)  
**Olivenöl**  
2 EL (mL)

1. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
2. Spargel hinzufügen und etwa 5 Minuten braten, bis er zart ist.
3. Zitronensaft und Gewürze hinzufügen; umrühren.
4. Vom Herd nehmen und servieren.

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

6 oz - 300 kcal ● 40g Protein ● 12g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Tomaten**  
6 Kirschtomaten (102g)  
**Olivenöl**  
1 TL (mL)  
**Salz**  
2 Prise (2g)  
**grüne Oliven**  
6 groß (26g)  
**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise (0g)  
**Chilipulver**  
1 TL (3g)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
6 oz (170g)  
**frischer Basilikum, geraspelt**  
6 Blätter (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**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)

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.

### Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

115 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Kale-Blätter, gehackt**  
1/4 Bund (43g)  
**Avocados, gehackt**  
1/4 Avocado(s) (50g)  
**Zitrone, ausgepresst**  
1/4 klein (15g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kale-Blätter, gehackt**  
1/2 Bund (85g)  
**Avocados, gehackt**  
1/2 Avocado(s) (101g)  
**Zitrone, ausgepresst**  
1/2 klein (29g)

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.

### Zucchini-Nudeln mit Bacon

325 kcal ● 22g Protein ● 23g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe





Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zucchini**  
1 mittel (196g)  
**Speck, roh**  
2 Scheibe(n) (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zucchini**  
2 mittel (392g)  
**Speck, roh**  
4 Scheibe(n) (113g)

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 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

---

### Avocado

176 kcal ● 2g Protein ● 15g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



**Avocados**  
1/2 Avocado(s) (101g)  
**Zitronensaft**  
1/2 TL (mL)

1. Die Avocado öffnen und das Fruchtfleisch herauslöffeln.
2. Nach Belieben mit Zitronen- oder Limettensaft bestreuen.
3. Servieren und essen.

---

### Honig-Balsamico-Hähnchensalat

665 kcal ● 41g Protein ● 40g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



**Honig**

1 EL (20g)

**Balsamico-Vinaigrette**

3 EL (mL)

**Balsamicoessig**

3/4 EL (mL)

**Gemahlener Kreuzkümmel**

1 TL (2g)

**Knoblauchpulver**

1 TL (3g)

**Paprika**

1 TL (2g)

**Gemischte Blattsalate**

2 1/2 Tasse (74g)

**Hähnchenflügel, mit Haut, roh**

10 1/4 oz (292g)

**Tomaten, halbiert**

10 1/4 EL Cherrytomaten (96g)

1. Backofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
  2. Paprika, Knoblauchpulver und Kreuzkümmel in einer kleinen Schüssel mit etwas Salz/Pfeffer vermischen. Das Hähnchen damit bestreichen und auf einem Backblech etwa 25 Minuten backen.
  3. In der Zwischenzeit Honig und Balsamico-Essig vermischen und beiseitestellen.
  4. Wenn das Hähnchen gar ist, die Honig-Balsamico-Glasur auf das Hähnchen pinseln und weitere 3 Minuten backen.
  5. Mit Salat, Tomaten und Balsamico-Dressing servieren.
-