

Meal Plan - 1700-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.strongrastr.com> zu erstellen

Day 1 1670 kcal ● 131g Protein (31%) ● 81g Fett (44%) ● 85g Kohlenhydrate (20%) ● 20g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

825 kcal, 80g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Mariniertes Hähnchenbrustfilet

12 oz- 424 kcal



Gedünstete Paprika und Zwiebeln

94 kcal



Süßkartoffel-Medaillons

1 Süßkartoffel- 309 kcal

Abendessen

845 kcal, 51g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



Kiwi

3 Kiwi- 140 kcal



Steak- und Rote-Bete-Salat

703 kcal

Day 2 1692 kcal ● 177g Protein (42%) ● 93g Fett (50%) ● 17g Kohlenhydrate (4%) ● 18g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

840 kcal, 78g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



Geröstete Mandeln

3/8 Tasse(n)- 333 kcal



Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat

507 kcal

Abendessen

850 kcal, 99g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Einfaches Putenhack

16 oz- 750 kcal



Brokkoli

3 1/2 Tasse(n)- 102 kcal

Day 3 1663 kcal ● 132g Protein (32%) ● 99g Fett (54%) ● 40g Kohlenhydrate (10%) ● 21g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

830 kcal, 65g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



Keto frittiertes Hähnchen (low carb)

12 oz- 702 kcal



Grüne Bohnen

126 kcal

Abendessen

835 kcal, 67g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



Hähnchenwurst

4 Stück- 508 kcal



Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

326 kcal

Day 4 1694 kcal ● 150g Protein (35%) ● 81g Fett (43%) ● 68g Kohlenhydrate (16%) ● 25g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

860 kcal, 83g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



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



Süßkartoffelspalten
261 kcal

Abendessen

835 kcal, 67g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



Hähnchenwurst
4 Stück- 508 kcal



Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten
326 kcal

Day 5 1663 kcal ● 134g Protein (32%) ● 79g Fett (43%) ● 73g Kohlenhydrate (18%) ● 30g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

860 kcal, 83g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



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



Süßkartoffelspalten
261 kcal

Abendessen

805 kcal, 51g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Geröstete Mandeln
1/3 Tasse(n)- 277 kcal



Lachs & Artischocken-Salat
526 kcal

Day 6 1713 kcal ● 140g Protein (33%) ● 57g Fett (30%) ● 120g Kohlenhydrate (28%) ● 41g Ballaststoffe (10%)

Mittagessen

910 kcal, 31g Eiweiß, 112g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Eintopf mit schwarzen Bohnen & Süßkartoffeln
415 kcal



Rosinen
1/2 Tasse- 275 kcal



Geröstete Mandeln
1/4 Tasse(n)- 222 kcal

Abendessen

800 kcal, 110g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer
16 oz- 592 kcal



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli
3 Tasse(n)- 209 kcal

Day 7 1713 kcal ● 140g Protein (33%) ● 57g Fett (30%) ● 120g Kohlenhydrate (28%) ● 41g Ballaststoffe (10%)

Mittagessen

910 kcal, 31g Eiweiß, 112g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Eintopf mit schwarzen Bohnen & Süßkartoffeln
415 kcal



Rosinen
1/2 Tasse- 275 kcal



Geröstete Mandeln
1/4 Tasse(n)- 222 kcal

Abendessen

800 kcal, 110g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer
16 oz- 592 kcal



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli
3 Tasse(n)- 209 kcal

Obst und Fruchtsäfte

- Kiwi
3 Frucht (207g)
- grüne Oliven
24 groß (106g)
- Zitronensaft
2 TL (mL)
- Rosinen
1 Tasse, gepackt (165g)

Rindfleischprodukte

- Sirloin-Steak, roh
1/2 lbs (213g)

Andere

- Gemischte Blattsalate
6 Tasse (180g)
- Hähnchenschenkel, mit Haut
3/4 lbs (340g)
- Schweineschwartens
11 g (11g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- Brokkoli
3/4 Tasse, gehackt (68g)
- Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
1 1/2 Rote Bete(n) (75g)
- Zwiebel
5/6 mittel ($\approx 6,4$ cm \emptyset) (88g)
- Paprika
3/4 groß (123g)
- Süßkartoffeln
3 2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (770g)
- Gefrorener Brokkoli
9 1/2 Tasse (865g)
- frischer Spinat
3 1/3 Tasse(n) (100g)
- Gefrorene Zuckerschoten
5 1/3 Tasse (768g)
- Gefrorene grüne Bohnen
2 2/3 Tasse (323g)
- Tomaten
4 1/3 mittel, ganz ($\emptyset \approx 6,0$ cm) (532g)
- Artischocken, aus der Dose
13 1/4 EL Herzen (140g)
- Kale-Blätter
1 Tasse, gehackt (40g)

Fette und Öle

- Salatdressing
1/3 Tasse (mL)
- Öl
2 2/3 oz (mL)
- Marinade
6 EL (mL)
- Olivenöl
3 1/3 oz (mL)
- Balsamico-Vinaigrette
5 EL (mL)

Geflügelprodukte

- Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
5 lbs (2196g)
- Hackfleisch (Pute), roh
1 lbs (454g)

Nuss- und Samenprodukte

- Mandeln
1 1/3 Tasse, ganz (170g)

Würste und Aufschnitt

- Hähnchenwurst, gekocht
8 Wurst (672g)

Gewürze und Kräuter

- schwarzer Pfeffer
2 1/2 g (3g)
- Salz
1/2 oz (15g)
- Cajun-Gewürz
4 Prise (1g)
- Chilipulver
4 TL (11g)
- frischer Basilikum
24 Blätter (12g)
- Zitronenpfeffer
2 EL (14g)
- Gemahlener Kreuzkümmel
1 TL (2g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Hot Sauce
3/4 EL (mL)

- Tomatenmark**
4 TL (21g)
- Knoblauch**
1 1/3 Zehe(n) (4g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- Lachs aus der Dose**
1/2 lbs (213g)

Getränke

- Wasser**
2 Tasse(n) (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- schwarze Bohnen**
1 1/3 Dose(n) (585g)
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Mariniertes Hähnchenbrustfilet

12 oz - 424 kcal ● 76g Protein ● 13g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 12 oz

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

3/4 lbs (336g)

Marinade

6 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 werfen, 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 werfen, und unter dem Grill/grillen, bis es innen nicht mehr rosa ist, in der Regel 4–8 Minuten pro Seite.

Gedünstete Paprika und Zwiebeln

94 kcal ● 2g Protein ● 6g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Öl
1 TL (mL)
Zwiebel, in Scheiben geschnitten
3/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (41g)
Paprika, in Streifen geschnitten
3/4 groß (123g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Paprika und Zwiebel hinzufügen und etwa 15–20 Minuten braten, bis das Gemüse weich ist.
2. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und servieren.

Süßkartoffel-Medaillons

1 Süßkartoffel - 309 kcal ● 3g Protein ● 14g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 1 Süßkartoffel

Öl
1 EL (mL)
Süßkartoffeln, in Scheiben geschnitten
1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

1. Heize den Ofen auf 425 °F (220 °C) vor. Lege ein Backblech mit Backpapier aus.
2. Schneide die Süßkartoffel in dünne Scheiben (Medaillons), etwa 1/4 Zoll dick. Gut mit Öl bestreichen und mit Salz/Pfeffer nach Geschmack würzen.
3. Verteile die Süßkartoffelscheiben gleichmäßig auf dem Backblech.
4. Im Ofen etwa 30 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.
5. Aus dem Ofen nehmen und servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Geröstete Mandeln

3/8 Tasse(n) - 333 kcal ● 11g Protein ● 27g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 3/8 Tasse(n)

Mandeln
6 EL, ganz (54g)

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 3 [↗](#)

An Tag 3 essen

Keto frittiertes Hähnchen (low carb)

12 oz - 702 kcal ● 60g Protein ● 51g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 12 oz

Hot Sauce
3/4 EL (mL)
Cajun-Gewürz
4 Prise (1g)
Hähnchenschenkel, mit Haut
3/4 lbs (340g)
Schweineschwarten, zerdrückt
10 3/4 g (11g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Zerstoßene Schweineschwarten in einer Schüssel mit dem Cajun-Gewürz vermischen.
3. Jedes Hähnchenteil rundum mit scharfer Sauce bestreichen.
4. Die Paniermischung aus Schweineschwarten auf allen Seiten der Hähnchenteile andrücken.
5. Das Hähnchen auf einem Rost in einem Backblech platzieren.
6. 40 Minuten garen oder bis es durch ist. Die Keulen kurz unter den Grill legen, um die Haut knusprig zu machen.

Grüne Bohnen

126 kcal ● 6g Protein ● 1g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Gefrorene grüne Bohnen
2 2/3 Tasse (323g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

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.

Süßkartoffelspalten

261 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

1 1/2 EL (mL)

Salz

1 TL (6g)

schwarzer Pfeffer

4 Prise, gemahlen (1g)

**Süßkartoffeln, in Spalten
geschnitten**

2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

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.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Eintopf mit schwarzen Bohnen & Süßkartoffeln

415 kcal ● 20g Protein ● 6g Fett ● 46g Kohlenhydrate ● 24g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
1 Tasse(n) (mL)
Gemahlener Kreuzkümmel
4 Prise (1g)
Zitronensaft
1 TL (mL)
Kale-Blätter
1/2 Tasse, gehackt (20g)
Öl
1 TL (mL)
Tomatenmark
2 TL (11g)
schwarze Bohnen, abgetropft
2/3 Dose(n) (293g)
Süßkartoffeln, gewürfelt
1/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (70g)
Zwiebel, gehackt
1/3 klein (23g)
Knoblauch, gewürfelt
2/3 Zehe(n) (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
2 Tasse(n) (mL)
Gemahlener Kreuzkümmel
1 TL (2g)
Zitronensaft
2 TL (mL)
Kale-Blätter
16 EL, gehackt (40g)
Öl
2 TL (mL)
Tomatenmark
4 TL (21g)
schwarze Bohnen, abgetropft
1 1/3 Dose(n) (585g)
Süßkartoffeln, gewürfelt
2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (140g)
Zwiebel, gehackt
2/3 klein (47g)
Knoblauch, gewürfelt
1 1/3 Zehe(n) (4g)

1. Den Ofen auf 350 °F (180 °C) vorheizen. Die gewürfelten Süßkartoffeln auf ein Backblech legen und 30–40 Minuten backen, bis sie weich sind.
2. In der Zwischenzeit das Gemüse vorbereiten. Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Knoblauch und Zwiebel hinzufügen und ca. 15 Minuten dünsten, bis sie weich sind.
3. Kreuzkümmel sowie eine große Prise Salz/Pfeffer zum Topf geben und verrühren. Etwa eine Minute erhitzen, bis es duftet.
4. Tomatenmark, Wasser und schwarze Bohnen hinzufügen und umrühren. 15 Minuten köcheln lassen.
5. Wenn die Süßkartoffeln weich sind, diese zusammen mit dem Grünkohl und dem Zitronensaft in den Topf geben. Umrühren und servieren.

Rosinen

1/2 Tasse - 275 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 62g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Rosinen
1/2 Tasse, gepackt (83g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Rosinen
1 Tasse, gepackt (165g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n) - 222 kcal ● 8g Protein ● 18g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln

4 EL, ganz (36g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln

1/2 Tasse, ganz (72g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Kiwi

3 Kiwi - 140 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe

Ergibt 3 Kiwi

Kiwi

3 Frucht (207g)

1. Kiwi in Scheiben schneiden und servieren.



Steak- und Rote-Bete-Salat

703 kcal ● 48g Protein ● 47g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Sirloin-Steak, roh

1/2 lbs (213g)

Gemischte Blattsalate

2 1/4 Tasse (68g)

Brokkoli

3/4 Tasse, gehackt (68g)

Salatdressing

3 EL (mL)

Öl

3/4 EL (mL)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt

1 1/2 Rote Bete(n) (75g)

1. Steak großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Steak hinzufügen und auf beiden Seiten ein paar Minuten braten, bis es nach Wunsch gegart ist. Beiseitestellen und ruhen lassen.
2. Währenddessen Blattsalate mit Brokkoli, Rote Bete und Salatdressing vermengen. Steak in Scheiben schneiden und zum Salat geben. Servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Einfaches Putenhack

16 oz - 750 kcal ● 89g Protein ● 44g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 16 oz

Hackfleisch (Pute), roh

1 lbs (454g)

Öl

2 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.

Brokkoli

3 1/2 Tasse(n) - 102 kcal ● 9g Protein ● 0g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Ergibt 3 1/2 Tasse(n)

Gefrorener Brokkoli

3 1/2 Tasse (319g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Hähnchenwurst

4 Stück - 508 kcal ● 56g Protein ● 28g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenwurst, gekocht

4 Wurst (336g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenwurst, gekocht

8 Wurst (672g)

1. Kurz in der Pfanne, auf dem Grill oder in der Mikrowelle erhitzen und genießen.

Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

326 kcal ● 11g Protein ● 19g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer

2 Prise (0g)

Salz

2 Prise (1g)

Gefrorene Zuckerschoten

2 2/3 Tasse (384g)

Olivenöl

4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer

4 Prise (0g)

Salz

4 Prise (2g)

Gefrorene Zuckerschoten

5 1/3 Tasse (768g)

Olivenöl

2 2/3 EL (mL)

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

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Geröstete Mandeln

1/3 Tasse(n) - 277 kcal ● 10g Protein ● 22g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe

Ergibt 1/3 Tasse(n)

Mandeln

5 EL, ganz (45g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



Lachs & Artischocken-Salat

526 kcal ● 41g Protein ● 24g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Lachs aus der Dose

1/2 lbs (213g)

Artischocken, aus der Dose

13 1/3 EL Herzen (140g)

Gemischte Blattsalate

3 3/4 Tasse (113g)

Balsamico-Vinaigrette

5 EL (mL)

Tomaten, halbiert

13 1/3 EL Cherrytomaten (124g)

1. Einen Teller mit Blattsalaten belegen und Lachs, Artischocken und Tomaten darauf anrichten. Mit Balsamico-Vinaigrette beträufeln und servieren.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 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.

Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

3 Tasse(n) - 209 kcal ● 8g Protein ● 14g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise (0g)
Salz
1 1/2 Prise (1g)
Gefrorener Brokkoli
3 Tasse (273g)
Olivenöl
1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
3 Prise (0g)
Salz
3 Prise (1g)
Gefrorener Brokkoli
6 Tasse (546g)
Olivenöl
2 EL (mL)

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