

# Meal Plan - 1800-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

1760 kcal ● 172g Protein (39%) ● 86g Fett (44%) ● 58g Kohlenhydrate (13%) ● 18g Ballaststoffe (4%)

### Mittagessen

850 kcal, 62g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 56g Fett



**Paprika-Steak-Pfanne**

701 kcal



**Blumenkohlreis**

2 1/2 Tasse(n)- 151 kcal

### Abendessen

910 kcal, 110g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Brokkoli**

2 Tasse(n)- 58 kcal



**Einfache Hähnchenbrust**

16 oz- 635 kcal



**Gebackene Süßkartoffeln**

1 Süßkartoffel(n)- 216 kcal

## Day 2

1760 kcal ● 172g Protein (39%) ● 86g Fett (44%) ● 58g Kohlenhydrate (13%) ● 18g Ballaststoffe (4%)

### Mittagessen

850 kcal, 62g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 56g Fett



**Paprika-Steak-Pfanne**

701 kcal



**Blumenkohlreis**

2 1/2 Tasse(n)- 151 kcal

### Abendessen

910 kcal, 110g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Brokkoli**

2 Tasse(n)- 58 kcal



**Einfache Hähnchenbrust**

16 oz- 635 kcal



**Gebackene Süßkartoffeln**

1 Süßkartoffel(n)- 216 kcal

## Day 3

1759 kcal ● 115g Protein (26%) ● 97g Fett (50%) ● 73g Kohlenhydrate (17%) ● 34g Ballaststoffe (8%)

### Mittagessen

875 kcal, 50g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



**Heidelbeeren**

1 Tasse(s)- 95 kcal



**Paleo Schinken-Bacon-Avocado-Salatblatt-Wrap**

1 1/2 Wrap(s)- 593 kcal



**Pistazien**

188 kcal

### Abendessen

885 kcal, 65g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



**Gerösteter Brokkoli**

98 kcal



**Süßkartoffelpüree**

183 kcal



**Langsam gebackener Lachs mit Zitrone und Thymian**

9 oz- 603 kcal

## Day 4

1759 kcal ● 115g Protein (26%) ● 97g Fett (50%) ● 73g Kohlenhydrate (17%) ● 34g Ballaststoffe (8%)

### Mittagessen

875 kcal, 50g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



**Heidelbeeren**

1 Tasse(s)- 95 kcal



**Paleo Schinken-Bacon-Avocado-Salatblatt-Wrap**

1 1/2 Wrap(s)- 593 kcal



**Pistazien**

188 kcal

### Abendessen

885 kcal, 65g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



**Gerösteter Brokkoli**

98 kcal



**Süßkartoffelpüree**

183 kcal



**Langsam gebackener Lachs mit Zitrone und Thymian**

9 oz- 603 kcal

## Day 5

1845 kcal ● 148g Protein (32%) ● 118g Fett (58%) ● 21g Kohlenhydrate (5%) ● 26g Ballaststoffe (6%)

### Mittagessen

925 kcal, 84g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 64g Fett



**Brokkoli**

1 Tasse(n)- 29 kcal



**Einfacher Lachs**

14 oz- 898 kcal

### Abendessen

920 kcal, 64g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



**Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat**

3 halbe Paprika(n)- 683 kcal



**Tomaten-Avocado-Salat**

235 kcal

## Day 6

1826 kcal ● 126g Protein (28%) ● 115g Fett (57%) ● 34g Kohlenhydrate (8%) ● 37g Ballaststoffe (8%)

### Mittagessen

910 kcal, 62g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 60g Fett



**Gemischte Nüsse**

3/8 Tasse(n)- 363 kcal



**Avocado-Thunfischsalat**

545 kcal

### Abendessen

920 kcal, 64g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



**Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat**

3 halbe Paprika(n)- 683 kcal



**Tomaten-Avocado-Salat**

235 kcal

## Day 7

1767 kcal ● 193g Protein (44%) ● 91g Fett (46%) ● 26g Kohlenhydrate (6%) ● 18g Ballaststoffe (4%)

### Mittagessen

910 kcal, 62g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 60g Fett



**Gemischte Nüsse**

3/8 Tasse(n)- 363 kcal



**Avocado-Thunfischsalat**

545 kcal

### Abendessen

860 kcal, 131g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



**Hähnchenbrust mit Balsamico**

20 oz- 789 kcal



**Okra**

1 3/4 Tasse- 70 kcal

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Gefrorener Brokkoli  
2 1/4 lbs (1023g)
- ☐ Süßkartoffeln  
4 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (840g)
- ☐ Knoblauch  
5 Zehe(n) (15g)
- ☐ Paprika  
5 groß (790g)
- ☐ Frischer Ingwer  
2 1/2 EL (15g)
- ☐ Zwiebel  
1 3/4 mittel ( $\approx 6,4$  cm  $\varnothing$ ) (195g)
- ☐ Römervalat  
3 Blatt außen (84g)
- ☐ Tomaten  
2 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (236g)
- ☐ Okraschote, gefroren  
1 3/4 Tasse (196g)

## Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
3 1/4 lbs (1463g)

## Fette und Öle

- ☐ Öl  
1/4 lbs (mL)
- ☐ Olivenöl  
1 3/4 EL (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette  
5 EL (mL)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Oregano (getrocknet)  
1 Prise, gemahlen (0g)
- ☐ Salz  
1/3 oz (9g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
4 1/2 g (5g)
- ☐ Knoblauchpulver  
1 TL (3g)
- ☐ Zwiebelpulver  
4 Prise (1g)
- ☐ Thymian, getrocknet  
1/4 EL, Blätter (1g)

## Rindfleischprodukte

- ☐ Sirloin-Steak, roh  
1 1/4 lbs (567g)

## Andere

- ☐ Gefrorener Blumenkohl  
5 Tasse (567g)
- ☐ Gemischte Blattsalate  
2 1/2 Tasse (75g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung  
5 Prise (2g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Lachs  
2 lbs (907g)
- ☐ Dosen-Thunfisch  
5 1/2 Dose (946g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Zitrone  
3/4 groß (63g)
- ☐ Blaubeeren  
2 Tasse (296g)
- ☐ Avocados  
5 1/4 Avocado(s) (1055g)
- ☐ Limettensaft  
2 fl oz (mL)

## Schweinefleischprodukte

- ☐ bacon, gekocht  
6 Scheibe(n) (60g)

## Würste und Aufschnitt

- ☐ Schinkenaufschnitt  
3/4 lbs (340g)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ geschälte Pistazien  
1/2 Tasse (62g)
- ☐ Gemischte Nüsse  
13 1/4 EL (112g)

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Paprika-Steak-Pfanne

701 kcal ● 60g Protein ● 45g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**schwarzer Pfeffer**  
1/3 TL, gemahlen (1g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
2 1/2 Zehe(n) (8g)  
**Olivenöl**  
2 TL (mL)  
**Sirloin-Steak, roh, in dünne Streifen geschnitten**  
10 oz (283g)  
**Paprika, in dünne Scheiben geschnitten**  
1 1/4 mittel (149g)  
**Frischer Ingwer, fein gehackt**  
1 1/4 EL (8g)  
**Zwiebel, in Scheiben geschnitten**  
1/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (34g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**  
5 Prise, gemahlen (1g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
5 Zehe(n) (15g)  
**Olivenöl**  
1 1/4 EL (mL)  
**Sirloin-Steak, roh, in dünne Streifen geschnitten**  
1 1/4 lbs (567g)  
**Paprika, in dünne Scheiben geschnitten**  
2 1/2 mittel (298g)  
**Frischer Ingwer, fein gehackt**  
2 1/2 EL (15g)  
**Zwiebel, in Scheiben geschnitten**  
5/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (69g)

1. Steakstreifen in eine Schüssel geben und mit Pfeffer bestreuen. Vermengen, bis sie bedeckt sind.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen und Paprika, Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch hinzufügen; 3–4 Minuten unter gelegentlichem Rühren anbraten. Auf einen Teller geben.
3. Steak in die Pfanne geben und etwa 2–3 Minuten braten, bis es gebräunt ist.
4. Das Gemüse zurück in die Pfanne geben und noch etwa eine Minute mitgaren.
5. Servieren.

### Blumenkohlreis

2 1/2 Tasse(n) - 151 kcal ● 3g Protein ● 11g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gefrorener Blumenkohl**  
2 1/2 Tasse (284g)  
**Öl**  
2 1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gefrorener Blumenkohl**  
5 Tasse (567g)  
**Öl**  
5 TL (mL)

1. Blumenkohl gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Öl und etwas Salz und Pfeffer untermischen.
3. Servieren.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Heidelbeeren

1 Tasse(s) - 95 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Blaubeeren

1 Tasse (148g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Blaubeeren

2 Tasse (296g)

1. Heidelbeeren abspülen und servieren.

### Paleo Schinken-Bacon-Avocado-Salatblatt-Wrap

1 1/2 Wrap(s) - 593 kcal ● 43g Protein ● 40g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Römersalat

1 1/2 Blatt außen (42g)

#### bacon, gekocht

3 Scheibe(n) (30g)

#### Schinkenaufschnitt

6 oz (170g)

#### Avocados, in Scheiben geschnitten

3/4 Avocado(s) (151g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Römersalat

3 Blatt außen (84g)

#### bacon, gekocht

6 Scheibe(n) (60g)

#### Schinkenaufschnitt

3/4 lbs (340g)

#### Avocados, in Scheiben geschnitten

1 1/2 Avocado(s) (302g)

1. Den Speck gemäß den Angaben auf der Verpackung zubereiten.
2. Schinken, Speck und Avocado in die Mitte des Salatblatts legen. Einwickeln. Servieren.

### Pistazien

188 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### geschälte Pistazien

4 EL (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### geschälte Pistazien

1/2 Tasse (62g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

### Brokkoli

1 Tasse(n) - 29 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse(n)

#### Gefrorener Brokkoli

1 Tasse (91g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

### Einfacher Lachs

14 oz - 898 kcal ● 81g Protein ● 64g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 14 oz

#### Lachs

14 oz (397g)

#### Öl

3/4 EL (mL)

1. Lachs mit Öl einreiben und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Entweder in der Pfanne braten oder im Ofen backen:  
PFANNENBRATEN: Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Den Lachs in die Pfanne legen, bei Haut vorhanden zuerst mit der Hautseite nach unten. Etwa 3–4 Minuten auf jeder Seite braten, oder bis der Lachs goldbraun und durchgegart ist. BACKEN: Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen. Die gewürzten Lachsfilets auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. 12–15 Minuten backen, bis der Lachs sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt.
3. Servieren.

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Gemischte Nüsse

3/8 Tasse(n) - 363 kcal ● 11g Protein ● 30g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Nüsse**  
6 2/3 EL (56g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Nüsse**  
13 1/3 EL (112g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Avocado-Thunfischsalat

545 kcal ● 51g Protein ● 30g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Avocados**  
5/8 Avocado(s) (126g)  
**Limettensaft**  
1 1/4 TL (mL)  
**Salz**  
1 1/4 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 1/4 Prise (0g)  
**Gemischte Blattsalate**  
1 1/4 Tasse (38g)  
**Dosen-Thunfisch**  
1 1/4 Dose (215g)  
**Tomaten**  
5 EL, gehackt (56g)  
**Zwiebel, fein gehackt**  
1/3 klein (22g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Avocados**  
1 1/4 Avocado(s) (251g)  
**Limettensaft**  
2 1/2 TL (mL)  
**Salz**  
1/3 TL (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/3 TL (0g)  
**Gemischte Blattsalate**  
2 1/2 Tasse (75g)  
**Dosen-Thunfisch**  
2 1/2 Dose (430g)  
**Tomaten**  
10 EL, gehackt (113g)  
**Zwiebel, fein gehackt**  
5/8 klein (44g)

1. In einer kleinen Schüssel Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermischen.
2. Die Thunfischmischung auf einem Bett aus Blattsalat anrichten und mit gehackten Tomaten bestreuen.
3. Servieren.

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Brokkoli

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gefrorener Brokkoli**  
4 Tasse (364g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

### Einfache Hähnchenbrust

16 oz - 635 kcal ● 101g Protein ● 26g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1 lbs (448g)  
**Öl**  
1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
2 lbs (896g)  
**Öl**  
2 EL (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.

### Gebackene Süßkartoffeln

1 Süßkartoffel(n) - 216 kcal ● 3g Protein ● 4g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe





Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
1/4 EL (mL)  
**Oregano (getrocknet)**  
1/2 Prise, gemahlen (0g)  
**Salz**  
1/2 Prise (0g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/2 Prise, gemahlen (0g)  
**Süßkartoffeln**  
1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Oregano (getrocknet)**  
1 Prise, gemahlen (0g)  
**Salz**  
1 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise, gemahlen (0g)  
**Süßkartoffeln**  
2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

1. Backofen auf 350°F (175°C) vorheizen.
2. Option 1: Ganze Süßkartoffeln: Ganze Süßkartoffeln in eine Auflaufform legen. Mit Öl, Oregano sowie Salz und Pfeffer einreiben, sodass sie vollständig bedeckt sind. 60 Minuten backen oder bis sie weich sind, wenn man mit einer Gabel sticht.
3. Option 2: Gewürfelte Süßkartoffeln: Gewürfelte Süßkartoffeln in eine Auflaufform geben. Mit Öl beträufeln und mit Oregano, Salz und Pfeffer bestreuen. Gut vermengen. 30–40 Minuten backen, dabei zur Halbzeit umrühren, bis sie weich und goldbraun sind.

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 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.

### Süßkartoffelpüree

183 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Süßkartoffeln**

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Süßkartoffeln**

2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

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.

### Langsam gebackener Lachs mit Zitrone und Thymian

9 oz - 603 kcal ● 53g Protein ● 42g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Thymian, getrocknet**

3 Prise, Blätter (0g)

**Öl**

1/2 EL (mL)

**Lachs, mit Haut**

1/2 lbs (255g)

**Zitrone, in Spalten geschnitten**

3/8 groß (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Thymian, getrocknet**

1/4 EL, Blätter (1g)

**Öl**

1 EL (mL)

**Lachs, mit Haut**

18 oz (510g)

**Zitrone, in Spalten geschnitten**

3/4 groß (63g)

1. Den Ofen auf 275°F (135°C) vorheizen.
  2. Ein tiefes Backblech mit gefetteter Aluminiumfolie auslegen.
  3. Öl, Thymian und den Saft von 1/4 Zitrone in einer kleinen Schüssel mischen. Die Thymianmischung gleichmäßig über den Lachs streichen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
  4. Lachsfilets mit der Hautseite nach unten auf das Backblech legen.
  5. Den Lachs backen, bis er in der Mitte gerade undurchsichtig ist, etwa 15–18 Minuten. Mit Zitronenspalten servieren.
-

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 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.

### Tomaten-Avocado-Salat

235 kcal ● 3g Protein ● 18g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zwiebel**  
1 EL, fein gehackt (15g)  
**Limettensaft**  
1 EL (mL)  
**Olivenöl**  
1/4 EL (mL)  
**Knoblauchpulver**  
2 Prise (1g)  
**Salz**  
2 Prise (2g)  
**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise, gemahlen (1g)  
**Avocados, gewürfelt**  
1/2 Avocado(s) (101g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zwiebel**  
2 EL, fein gehackt (30g)  
**Limettensaft**  
2 EL (mL)  
**Olivenöl**  
1/2 EL (mL)  
**Knoblauchpulver**  
4 Prise (2g)  
**Salz**  
4 Prise (3g)  
**schwarzer Pfeffer**  
4 Prise, gemahlen (1g)  
**Avocados, gewürfelt**  
1 Avocado(s) (201g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (123g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt servieren.

## Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 7 essen

---

### Hähnchenbrust mit Balsamico

20 oz - 789 kcal ● 128g Protein ● 30g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 20 oz

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

1 1/4 lbs (567g)

**Balsamico-Vinaigrette**

5 EL (mL)

**Öl**

2 1/2 TL (mL)

**Italienische Gewürzmischung**

5 Prise (2g)

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.

---

### Okra

1 3/4 Tasse - 70 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 3/4 Tasse

**Okraschote, gefroren**

1 3/4 Tasse (196g)

1. Gefrorene Okra in einen Topf geben.
  2. Mit Wasser bedecken und 3 Minuten kochen lassen.
  3. Abtropfen lassen und nach Geschmack würzen. Servieren.
-