

# Meal Plan - 1900-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** 1919 kcal ● 173g Protein (36%) ● 94g Fett (44%) ● 68g Kohlenhydrate (14%) ● 28g Ballaststoffe (6%)

## Mittagessen

935 kcal, 81g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



**Hähnchenbrust mit Balsamico**  
12 oz- 473 kcal



**Süßkartoffel-Medaillons**  
1 1/2 Süßkartoffel- 464 kcal

## Abendessen

980 kcal, 91g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



**Avocado-Thunfischsalat**  
982 kcal

**Day 2** 1858 kcal ● 145g Protein (31%) ● 88g Fett (42%) ● 94g Kohlenhydrate (20%) ● 28g Ballaststoffe (6%)

## Mittagessen

935 kcal, 81g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



**Hähnchenbrust mit Balsamico**  
12 oz- 473 kcal



**Süßkartoffel-Medaillons**  
1 1/2 Süßkartoffel- 464 kcal

## Abendessen

920 kcal, 64g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



**Geröstete Mandeln**  
1/2 Tasse(n)- 443 kcal



**Hähnchen-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl**  
477 kcal

**Day 3** 1948 kcal ● 162g Protein (33%) ● 98g Fett (45%) ● 66g Kohlenhydrate (14%) ● 39g Ballaststoffe (8%)

## Mittagessen

1000 kcal, 86g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 56g Fett



**Hähnchen-Avocado-Salat**  
1001 kcal

## Abendessen

945 kcal, 76g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



**Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer**  
10 oz- 370 kcal



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



**Geröstete Süßkartoffeln mit Rosmarin**  
368 kcal

**Day 4** 1860 kcal ● 181g Protein (39%) ● 70g Fett (34%) ● 101g Kohlenhydrate (22%) ● 26g Ballaststoffe (6%)

### Mittagessen

915 kcal, 105g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



**Mariniertes Hähnchenbrustfilet**

16 oz- 565 kcal



**Süßkartoffelspalten**

347 kcal

### Abendessen

945 kcal, 76g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



**Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer**

10 oz- 370 kcal



**Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli**

3 Tasse(n)- 209 kcal



**Geröstete Süßkartoffeln mit Rosmarin**

368 kcal

**Day 5** 1878 kcal ● 154g Protein (33%) ● 75g Fett (36%) ● 126g Kohlenhydrate (27%) ● 22g Ballaststoffe (5%)

### Mittagessen

915 kcal, 105g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



**Mariniertes Hähnchenbrustfilet**

16 oz- 565 kcal



**Süßkartoffelspalten**

347 kcal

### Abendessen

965 kcal, 48g Eiweiß, 75g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



**Paleo-Hähnchenschenkel mit Pilzen**

6 oz- 600 kcal



**Süßkartoffelpüree**

366 kcal

**Day 6** 1867 kcal ● 203g Protein (44%) ● 78g Fett (38%) ● 67g Kohlenhydrate (14%) ● 22g Ballaststoffe (5%)

### Mittagessen

945 kcal, 101g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



**Paleo Taco-gefüllte Paprika**

4 gefüllte Paprika- 854 kcal



**Blumenkohlreis**

1 1/2 Tasse(n)- 91 kcal

### Abendessen

925 kcal, 102g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



**Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven**

15 oz- 749 kcal



**Süßkartoffelspalten**

174 kcal

**Day 7** 1867 kcal ● 203g Protein (44%) ● 78g Fett (38%) ● 67g Kohlenhydrate (14%) ● 22g Ballaststoffe (5%)

### Mittagessen

945 kcal, 101g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



**Paleo Taco-gefüllte Paprika**

4 gefüllte Paprika- 854 kcal



**Blumenkohlreis**

1 1/2 Tasse(n)- 91 kcal

### Abendessen

925 kcal, 102g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



**Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven**

15 oz- 749 kcal



**Süßkartoffelspalten**

174 kcal

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados  
2 Avocado(s) (427g)
- ☐ Limettensaft  
2 EL (mL)
- ☐ grüne Oliven  
30 groß (132g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz  
1 oz (32g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
1/4 oz (8g)
- ☐ Paprika  
1/2 TL (1g)
- ☐ Zitronenpfeffer  
1 1/4 EL (9g)
- ☐ Rosmarin, getrocknet  
3 1/2 TL (4g)
- ☐ Chilipulver  
5 TL (14g)
- ☐ frischer Basilikum  
30 Blätter (15g)
- ☐ Taco-Gewürzmischung  
4 TL (11g)

## Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate  
2 1/4 Tasse (68g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung  
1/4 EL (3g)
- ☐ Gefrorener Blumenkohl  
3 Tasse (340g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch  
2 1/4 Dose (387g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten  
5 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (611g)
- ☐ Zwiebel  
1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (59g)
- ☐ Süßkartoffeln  
12 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (2555g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli  
1 1/2 lbs (664g)

## Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
8 lbs (3514g)
- ☐ Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh  
1 Oberschenkel (170g)

## Fette und Öle

- ☐ Balsamico-Vinaigrette  
6 EL (mL)
- ☐ Öl  
1/4 lbs (mL)
- ☐ Olivenöl  
4 oz (mL)
- ☐ Marinade  
1 Tasse (mL)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandeln  
1/2 Tasse, ganz (72g)

## Getränke

- ☐ Wasser  
1/4 Tasse(n) (mL)

## Rindfleischprodukte

- ☐ Hackfleisch, 93% mager  
2 lbs (907g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Salsa Verde  
1 Tasse (256g)

☐ **Rosenkohl**  
10 Sprossen (190g)

☐ **Pilze**  
4 oz (113g)

☐ **Paprika**  
8 klein (592g)

☐ **Tomatenpüree (Dose)**  
1 Tasse (250g)

---

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Hähnchenbrust mit Balsamico

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1 1/2 lbs (680g)  
**Balsamico-Vinaigrette**  
6 EL (mL)  
**Öl**  
1 EL (mL)  
**Italienische Gewürzmischung**  
1/4 EL (3g)

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.

### Süßkartoffel-Medaillons

1 1/2 Süßkartoffel - 464 kcal ● 5g Protein ● 21g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
1 1/2 EL (mL)  
**Süßkartoffeln, in Scheiben geschnitten**  
1 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (315g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
3 EL (mL)  
**Süßkartoffeln, in Scheiben geschnitten**  
3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (630g)

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 3 essen

### Hähnchen-Avocado-Salat

1001 kcal ● 86g Protein ● 56g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 21g Ballaststoffe



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

3/4 lbs (340g)

**Zwiebel**

2 EL, gehackt (20g)

**Limettensaft**

4 TL (mL)

**Öl**

4 TL (mL)

**Rosenkohl**

10 Sprossen (190g)

**Avocados, gehackt**

1 Avocado(s) (201g)

1. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Das Hähnchen hinzufügen und etwa 10 Minuten kochen, bis es vollständig durchgegart ist.
2. In der Zwischenzeit die Rosenkohlröschen dünn aufschneiden, die Basen wegwerfen und die Blattlagen mit den Fingern trennen.
3. Wenn das Hähnchen fertig ist, herausnehmen, abkühlen lassen und zerkleinern.
4. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen. Servieren.



## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Mariniertes Hähnchenbrustfilet

16 oz - 565 kcal ● 101g Protein ● 17g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

1 lbs (448g)

**Marinade**

1/2 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

2 lbs (896g)

**Marinade**

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

### Süßkartoffelspalten

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**

2 EL (mL)

**Salz**

1/2 EL (8g)

**schwarzer Pfeffer**

1/4 EL, gemahlen (2g)

**Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten**

2 2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (560g)

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 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Paleo Taco-gefüllte Paprika

4 gefüllte Paprika - 854 kcal ● 100g Protein ● 34g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Paprika**  
4 klein (296g)  
**Taco-Gewürzmischung**  
2 TL (6g)  
**Tomatenpüree (Dose)**  
1/2 Tasse (125g)  
**Hackfleisch, 93% mager**  
1 lbs (454g)  
**Salsa Verde**  
1/2 Tasse (128g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Paprika**  
8 klein (592g)  
**Taco-Gewürzmischung**  
4 TL (11g)  
**Tomatenpüree (Dose)**  
1 Tasse (250g)  
**Hackfleisch, 93% mager**  
2 lbs (907g)  
**Salsa Verde**  
1 Tasse (256g)

1. Heize den Ofen auf 400°F (200°C) vor.
2. Schneide die Deckel der Paprika ab und entferne die Kerne. Stelle sie beiseite.
3. Brate in einer großen Pfanne das Hackfleisch mit etwas Salz und Pfeffer 8–10 Minuten an.
4. Gib Tomatenpüree, Taco-Gewürz und etwa die Hälfte der Salsa Verde dazu. Kurz 2–4 Minuten köcheln lassen und dann die Hitze ausschalten.
5. Fülle die Paprika mit der Taco-Mischung. Backe sie 20 Minuten, bis die Paprika zart sind.
6. Mit der restlichen Salsa Verde beträufeln und servieren.

### Blumenkohlreis

1 1/2 Tasse(n) - 91 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gefrorener Blumenkohl**  
1 1/2 Tasse (170g)  
**Öl**  
1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gefrorener Blumenkohl**  
3 Tasse (340g)  
**Öl**  
1 EL (mL)

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



## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Avocado-Thunfischsalat

982 kcal ● 91g Protein ● 54g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



#### Avocados

1 Avocado(s) (226g)

#### Limettensaft

3/4 EL (mL)

#### Salz

1/4 TL (1g)

#### schwarzer Pfeffer

1/4 TL (0g)

#### Gemischte Blattsalate

2 1/4 Tasse (68g)

#### Dosen-Thunfisch

2 1/4 Dose (387g)

#### Tomaten

1/2 Tasse, gehackt (101g)

#### Zwiebel, fein gehackt

1/2 klein (39g)

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 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

### Geröstete Mandeln

1/2 Tasse(n) - 443 kcal ● 15g Protein ● 36g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse(n)

#### Mandeln

1/2 Tasse, ganz (72g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Hähnchen-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl

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



**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)

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 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

10 oz - 370 kcal ● 64g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
10 oz (280g)  
**Olivenöl**  
1 TL (mL)  
**Zitronenpfeffer**  
2 TL (4g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1 1/4 lbs (560g)  
**Olivenöl**  
2 TL (mL)  
**Zitronenpfeffer**  
1 1/4 EL (9g)

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.

### Geröstete Süßkartoffeln mit Rosmarin

368 kcal ● 4g Protein ● 16g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Olivenöl**

3 1/2 TL (mL)

**Salz**

1/2 TL (3g)

**schwarzer Pfeffer**

1/2 TL, gemahlen (1g)

**Rosmarin, getrocknet**

1 3/4 TL (2g)

**Süßkartoffeln, in 1" Würfel  
geschnitten**

1 1/6 Süßkartoffel, 12,5 cm lang  
(245g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Olivenöl**

2 1/3 EL (mL)

**Salz**

1 TL (7g)

**schwarzer Pfeffer**

1 TL, gemahlen (3g)

**Rosmarin, getrocknet**

3 1/2 TL (4g)

**Süßkartoffeln, in 1" Würfel  
geschnitten**

2 1/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang  
(490g)

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.

---

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

---

### Paleo-Hähnchenschenkel mit Pilzen

6 oz - 600 kcal ● 42g Protein ● 46g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 6 oz

**schwarzer Pfeffer**

1 Prise (0g)

**Olivenöl**

1 1/2 EL (mL)

**Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh**

1 Oberschenkel (170g)

**Salz**

1 Prise (0g)

**Wasser**

1/4 Tasse(n) (mL)

**Pilze, 1/4 Zoll dick geschnitten**

4 oz (113g)

1. Backofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
2. Hähnchen rundherum mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen.
3. Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Hähnchen mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und etwa 5 Minuten braten, bis es gebräunt ist.
4. Hähnchen wenden; Pilze mit einer Prise Salz in die Pfanne geben. Hitze auf hoch stellen; Pilze unter gelegentlichem Rühren etwa 5 Minuten braten, bis sie leicht geschrumpft sind.
5. Pfanne in den Ofen geben und Hähnchen fertig garen, 15–20 Minuten. Kerntemperatur sollte mindestens 165 °F (74 °C) betragen. Hähnchen auf einen Teller legen und locker mit Folie abdecken; beiseite stellen.
6. Pfanne zurück auf den Herd bei mittlerer bis hoher Hitze stellen; Pilze weiterbraten, bis sich Bratrückstände am Pfannenboden lösen, ca. 5 Minuten. Wasser in die Pfanne geben und unter Rühren aufkochen, dabei die braunen Reste vom Boden abkratzen. Kochen, bis sich die Flüssigkeit etwa halbiert hat, ca. 2 Minuten. Vom Herd nehmen.
7. Etwaige ausgetretene Säfte vom Hähnchen in die Pfanne rühren.
8. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pilzsoße über das Hähnchen schöpfen und servieren.



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



### 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.

## Abendessen 5 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

15 oz - 749 kcal ● 100g Protein ● 31g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Tomaten

15 Kirschtomaten (255g)

#### Olivenöl

2 1/2 TL (mL)

#### Salz

5 Prise (4g)

#### grüne Oliven

15 groß (66g)

#### schwarzer Pfeffer

5 Prise (1g)

#### Chilipulver

2 1/2 TL (7g)

#### Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

15 oz (425g)

#### frischer Basilikum, geraspelt

15 Blätter (8g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Tomaten

30 Kirschtomaten (510g)

#### Olivenöl

5 TL (mL)

#### Salz

1 1/4 TL (8g)

#### grüne Oliven

30 groß (132g)

#### schwarzer Pfeffer

1 1/4 TL (1g)

#### Chilipulver

5 TL (14g)

#### Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

30 oz (851g)

#### frischer Basilikum, geraspelt

30 Blätter (15g)

1. Den Ofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen.\r\nDie Hähnchenbrust in eine kleine Auflaufform legen.\r\nDas Olivenöl über das Hähnchen träufeln und mit Salz, Pfeffer und Chili-Pulver würzen.\r\nTomaten, Basilikum und Oliven auf das Hähnchen legen.\r\nDie Auflaufform in den Ofen stellen und etwa 25 Minuten garen.\r\nPrüfen, ob das Hähnchen durchgegart ist. Falls nicht, einige Minuten länger garen.

## Süßkartoffelspalten



174 kcal ● 2g Protein ● 6g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**

1/2 EL (mL)

**Salz**

1/3 TL (2g)

**schwarzer Pfeffer**

1 1/3 Prise, gemahlen (0g)

**Süßkartoffeln, in Spalten  
geschnitten**

2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang  
(140g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**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.
-