

# Meal Plan - 2000-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** 2014 kcal ● 193g Protein (38%) ● 101g Fett (45%) ● 64g Kohlenhydrate (13%) ● 20g Ballaststoffe (4%)

## Mittagessen

990 kcal, 103g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



### Curry-Pork-Chops

2 1/2 Kotelett(s)- 598 kcal



### Süßkartoffelspalten

391 kcal

## Abendessen

1025 kcal, 90g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 66g Fett



### Brokkoli

3 Tasse(n)- 87 kcal



### Langsam gebackener Lachs mit Zitrone und Thymian

14 oz- 938 kcal

**Day 2** 1993 kcal ● 180g Protein (36%) ● 97g Fett (44%) ● 68g Kohlenhydrate (14%) ● 30g Ballaststoffe (6%)

## Mittagessen

990 kcal, 103g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



### Curry-Pork-Chops

2 1/2 Kotelett(s)- 598 kcal



### Süßkartoffelspalten

391 kcal

## Abendessen

1005 kcal, 77g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



### Geröstete Mandeln

1/3 Tasse(n)- 277 kcal



### Avocado-Thunfischsalat

727 kcal

**Day 3** 1972 kcal ● 148g Protein (30%) ● 123g Fett (56%) ● 29g Kohlenhydrate (6%) ● 38g Ballaststoffe (8%)

## Mittagessen

965 kcal, 71g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 61g Fett



### Truthahn-Bacon-Avocado-Salatblatt-Wrap

2 1/2 Wrap(s)- 792 kcal



### Avocado

176 kcal

## Abendessen

1005 kcal, 77g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



### Geröstete Mandeln

1/3 Tasse(n)- 277 kcal



### Avocado-Thunfischsalat

727 kcal

**Day 4** 1998 kcal ● 139g Protein (28%) ● 107g Fett (48%) ● 82g Kohlenhydrate (16%) ● 37g Ballaststoffe (7%)

### Mittagessen

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



**Hähnchen-Avocado-Salat**  
1001 kcal

### Abendessen

1000 kcal, 53g Eiweiß, 65g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



**Hähnchenschenkel mit Thymian & Limette**  
368 kcal



**Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli**  
1 1/2 Tasse(n)- 105 kcal



**Geröstete Süßkartoffeln mit Rosmarin**  
525 kcal

**Day 5** 1984 kcal ● 156g Protein (31%) ● 105g Fett (48%) ● 71g Kohlenhydrate (14%) ● 32g Ballaststoffe (6%)

### Mittagessen

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



**Hähnchen-Avocado-Salat**  
1001 kcal

### Abendessen

985 kcal, 70g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



**Einfache Hähnchenschenkel**  
12 oz- 510 kcal



**Geröstete Süßkartoffeln mit Rosmarin**  
473 kcal

**Day 6** 2029 kcal ● 155g Protein (31%) ● 129g Fett (57%) ● 29g Kohlenhydrate (6%) ● 33g Ballaststoffe (6%)

### Mittagessen

1055 kcal, 66g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 72g Fett



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



**Paleo Schinken-Bacon-Avocado-Salatblatt-Wrap**  
2 Wrap(s)- 791 kcal



**Kirschtomaten**  
12 Kirschtomaten- 42 kcal

### Abendessen

975 kcal, 88g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 57g Fett



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



**Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli**  
2 1/2 Tasse(n)- 175 kcal



**Zucchini-Nudeln mit Knoblauch**  
326 kcal

**Day 7** 2029 kcal ● 155g Protein (31%) ● 129g Fett (57%) ● 29g Kohlenhydrate (6%) ● 33g Ballaststoffe (6%)

### Mittagessen

1055 kcal, 66g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 72g Fett



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



**Paleo Schinken-Bacon-Avocado-Salatblatt-Wrap**  
2 Wrap(s)- 791 kcal



**Kirschtomaten**  
12 Kirschtomaten- 42 kcal

### Abendessen

975 kcal, 88g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 57g Fett



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



**Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli**  
2 1/2 Tasse(n)- 175 kcal



**Zucchini-Nudeln mit Knoblauch**  
326 kcal

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Gefrorener Brokkoli  
9 1/2 Tasse (865g)
- ☐ Süßkartoffeln  
6 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (1295g)
- ☐ Tomaten  
5 1/3 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (658g)
- ☐ Zwiebel  
1 mittel (≈ 6,4 cm Ø) (98g)
- ☐ Römervalat  
6 1/2 Blatt außen (182g)
- ☐ Rosenkohl  
20 Sprossen (380g)
- ☐ Zucchini  
4 mittel (784g)
- ☐ Knoblauch  
2 Zehe (6g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Thymian, getrocknet  
1/4 EL, Blätter (1g)
- ☐ Currypulver  
1 1/4 TL (3g)
- ☐ Salz  
1 oz (25g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
1/4 oz (7g)
- ☐ Dijon-Senf  
1 1/4 EL (19g)
- ☐ Rosmarin, getrocknet  
1 1/2 EL (5g)

## Fette und Öle

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

## Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Lachs  
14 oz (397g)
- ☐ Dosen-Thunfisch  
3 1/3 Dose (573g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Zitrone  
5/8 groß (49g)
- ☐ Avocados  
6 3/4 Avocado(s) (1365g)
- ☐ Limettensaft  
2 1/3 fl oz (mL)
- ☐ Zitronensaft  
1/2 TL (mL)

## Schweinefleischprodukte

- ☐ Kotelett (mit Knochen)  
5 Kotelett (890g)
- ☐ bacon, gekocht  
13 Scheibe(n) (130g)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandeln  
1 Tasse, ganz (161g)

## Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate  
3 1/3 Tasse (100g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung  
1/4 EL (3g)

## Würste und Aufschnitt

- ☐ Putenaufschnitt  
10 oz (284g)
- ☐ Schinkenaufschnitt  
1 lbs (454g)

## Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut  
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
3 lbs (1361g)

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Curry-Pork-Chops

2 1/2 Kotelett(s) - 598 kcal ● 98g Protein ● 22g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Kotelett (mit Knochen)**

2 1/2 Kotelett (445g)

**Currypulver**

5 Prise (1g)

**Olivenöl**

1 1/4 TL (mL)

**Salz**

1/3 TL (2g)

**schwarzer Pfeffer**

1/3 TL, gemahlen (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kotelett (mit Knochen)**

5 Kotelett (890g)

**Currypulver**

1 1/4 TL (3g)

**Olivenöl**

2 1/2 TL (mL)

**Salz**

5 Prise (4g)

**schwarzer Pfeffer**

5 Prise, gemahlen (1g)

1. Schweinekoteletts mit Salz und Pfeffer würzen.
2. In einer Schüssel Currypulver und Olivenöl vermischen. Die Mischung rundum auf die Koteletts einreiben.
3. Pfanne oder Grill auf hohe Hitze vorheizen und die Koteletts etwa 3–4 Minuten pro Seite braten, bis sie durchgegart sind.
4. Servieren.

### Süßkartoffelspalten

391 kcal ● 5g Protein ● 13g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**

1 EL (mL)

**Salz**

1/4 EL (5g)

**schwarzer Pfeffer**

3 Prise, gemahlen (1g)

**Süßkartoffeln, in Spalten  
geschnitten**

1 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang  
(315g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**

2 1/4 EL (mL)

**Salz**

1/2 EL (9g)

**schwarzer Pfeffer**

1/4 EL, gemahlen (2g)

**Süßkartoffeln, in Spalten  
geschnitten**

3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (630g)

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 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

### Truthahn-Bacon-Avocado-Salatblatt-Wrap

2 1/2 Wrap(s) - 792 kcal ● 69g Protein ● 46g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/2 Wrap(s)

#### Dijon-Senf

1 1/4 EL (19g)

#### Römersalat

2 1/2 Blatt außen (70g)

#### Putenaufschnitt

10 oz (284g)

#### bacon, gekocht

5 Scheibe(n) (50g)

#### Tomaten

5 Scheibe, mittel (≈0,6 cm dick) (100g)

#### Avocados, in Scheiben geschnitten

5/8 Avocado(s) (126g)

1. Speck nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Die Senf auf die Innenseite des Salatblatts streichen.
3. Truthahn, Avocado, Speck und Tomaten auf den Senf legen.
4. Das Salatblatt einwickeln. Servieren.

### 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.



## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Hähnchen-Avocado-Salat

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1 1/2 lbs (680g)  
**Zwiebel**  
4 EL, gehackt (40g)  
**Limettensaft**  
2 2/3 EL (mL)  
**Öl**  
2 2/3 EL (mL)  
**Rosenkohl**  
20 Sprossen (380g)  
**Avocados, gehackt**  
2 Avocado(s) (402g)

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 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### 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.

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

2 Wrap(s) - 791 kcal ● 57g Protein ● 53g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Römersalat

2 Blatt außen (56g)

**bacon, gekocht**

4 Scheibe(n) (40g)

**Schinkenaufschnitt**

1/2 lbs (227g)

**Avocados, in Scheiben geschnitten**

1 Avocado(s) (201g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Römersalat

4 Blatt außen (112g)

**bacon, gekocht**

8 Scheibe(n) (80g)

**Schinkenaufschnitt**

1 lbs (454g)

**Avocados, in Scheiben geschnitten**

2 Avocado(s) (402g)

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

## Kirschtomaten

12 Kirschtomaten - 42 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Tomaten

12 Kirschtomaten (204g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Tomaten

24 Kirschtomaten (408g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Brokkoli

3 Tasse(n) - 87 kcal ● 8g Protein ● 0g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 3 Tasse(n)

#### Gefrorener Brokkoli

3 Tasse (273g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

## Langsam gebackener Lachs mit Zitrone und Thymian

14 oz - 938 kcal ● 82g Protein ● 66g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 14 oz

**Thymian, getrocknet**

1/2 TL, Blätter (1g)

**Öl**

2 1/2 TL (mL)

**Lachs, mit Haut**

14 oz (397g)

**Zitrone, in Spalten geschnitten**

5/8 groß (49g)

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 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Geröstete Mandeln

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Mandeln**

5 EL, ganz (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Mandeln**

10 EL, ganz (89g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Avocado-Thunfischsalat

727 kcal ● 68g Protein ● 40g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe





Für eine einzelne Mahlzeit:

**Avocados**  
5/6 Avocado(s) (168g)  
**Limettensaft**  
1/2 EL (mL)  
**Salz**  
1/4 TL (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/4 TL (0g)  
**Gemischte Blattsalate**  
1 2/3 Tasse (50g)  
**Dosen-Thunfisch**  
1 2/3 Dose (287g)  
**Tomaten**  
6 2/3 EL, gehackt (75g)  
**Zwiebel, fein gehackt**  
3/8 klein (29g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Avocados**  
1 2/3 Avocado(s) (335g)  
**Limettensaft**  
1 EL (mL)  
**Salz**  
1/2 TL (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/2 TL (0g)  
**Gemischte Blattsalate**  
3 1/3 Tasse (100g)  
**Dosen-Thunfisch**  
3 1/3 Dose (573g)  
**Tomaten**  
13 1/3 EL, gehackt (150g)  
**Zwiebel, fein gehackt**  
5/6 klein (58g)

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 3 [🔗](#)

An Tag 4 essen

---

### Hähnchenschenkel mit Thymian & Limette

368 kcal ● 43g Protein ● 21g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



**Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut**  
 1/2 lb (227g)  
**Thymian, getrocknet**  
 2 Prise, Blätter (0g)  
**Limettensaft**  
 1 EL (mL)  
**Öl**  
 1/2 EL (mL)

1. Heize den Ofen auf 375°F (190°C) vor. Hinweis: Wenn du das Hähnchen marinierst (optional), kannst du mit dem Vorheizen warten.
2. Vermische in einer kleinen Schüssel Öl, Limettensaft, Thymian und etwas Salz und Pfeffer.
3. Lege das Hähnchen mit der glatten Seite nach unten in eine kleine Auflaufform. Löffle die Thymian-Limetten-Mischung gleichmäßig über das Hähnchen.
4. Optional: Decke die Form mit Frischhaltefolie ab und lasse das Hähnchen 1 Stunde bis über Nacht im Kühlschrank marinieren.
5. Entferne ggf. die Folie und backe das Hähnchen 30–40 Minuten oder bis es durchgegart ist.
6. Gib das Hähnchen auf einen Teller, löffle die Sauce darüber und serviere.

## Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

1 1/2 Tasse(n) - 105 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Tasse(n)

**schwarzer Pfeffer**  
 3/4 Prise (0g)  
**Salz**  
 3/4 Prise (0g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
 1 1/2 Tasse (137g)  
**Olivenöl**  
 1/2 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

525 kcal ● 6g Protein ● 23g Fett ● 61g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



**Olivenöl**  
5 TL (mL)  
**Salz**  
1/4 EL (5g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/4 EL, gemahlen (2g)  
**Rosmarin, getrocknet**  
2 1/2 TL (3g)  
**Süßkartoffeln, in 1" Würfel geschnitten**  
1 2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (350g)

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

### Einfache Hähnchenschenkel

12 oz - 510 kcal ● 65g Protein ● 28g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 12 oz

**Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut**  
3/4 lbs (340g)  
**Öl**  
1/2 EL (mL)

1. Hähnchenschenkel mit Öl, Salz, Pfeffer und gewünschten Gewürzen einreiben.
2. Die Schenkel entweder in einer Pfanne oder Grillpfanne für 4–5 Minuten auf jeder Seite braten, bis sie innen nicht mehr rosa sind, oder den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen und etwa 20 Minuten backen, bis die Kerntemperatur 165°F (74°C) erreicht.
3. Servieren.

### Geröstete Süßkartoffeln mit Rosmarin

473 kcal ● 5g Protein ● 21g Fett ● 55g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



**Olivenöl**  
1 1/2 EL (mL)  
**Salz**  
1/4 EL (5g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/4 EL, gemahlen (2g)  
**Rosmarin, getrocknet**  
3/4 EL (2g)  
**Süßkartoffeln, in 1" Würfel geschnitten**  
1 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (315g)

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 5 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 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.

---

### Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

2 1/2 Tasse(n) - 175 kcal ● 7g Protein ● 11g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**schwarzer Pfeffer**

1 1/4 Prise (0g)

**Salz**

1 1/4 Prise (1g)

**Gefrorener Brokkoli**

2 1/2 Tasse (228g)

**Olivenöl**

2 1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**

1/3 TL (0g)

**Salz**

1/3 TL (1g)

**Gefrorener Brokkoli**

5 Tasse (455g)

**Olivenöl**

5 TL (mL)

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

## Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

326 kcal ● 5g Protein ● 28g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Olivenöl**

2 EL (mL)

**Zucchini**

2 mittel (392g)

**Knoblauch, fein gehackt**

1 Zehe (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Olivenöl**

4 EL (mL)

**Zucchini**

4 mittel (784g)

**Knoblauch, fein gehackt**

2 Zehe (6g)

1. Einen Spiralschneider (Zoodler) oder einen Gemüseschäler mit Zähnen verwenden, um die Zucchini zu spiralisieren.
  2. Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Knoblauch hinzufügen und 1–2 Minuten garen.
  3. Die Zucchini-Nudeln hinzufügen und unter ständigem Wenden anbraten, bis sie weich, aber nicht matschig sind, etwa 5 Minuten.
  4. Vom Herd nehmen und servieren.
-