

# Meal Plan - 2100-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** 2067 kcal ● 203g Protein (39%) ● 93g Fett (41%) ● 77g Kohlenhydrate (15%) ● 27g Ballaststoffe (5%)

## Mittagessen

1100 kcal, 63g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 58g Fett



### Banane

2 Banane(n)- 233 kcal



### Hähnchen-Avocado-Salat

500 kcal



### Kürbiskerne

366 kcal

## Abendessen

970 kcal, 140g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



### Gemischtes Gemüse

1 1/4 Tasse(n)- 121 kcal



### Einfache Hähnchenbrust

21 1/3 oz- 847 kcal

**Day 2** 2018 kcal ● 263g Protein (52%) ● 86g Fett (38%) ● 30g Kohlenhydrate (6%) ● 20g Ballaststoffe (4%)

## Mittagessen

1050 kcal, 123g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



### Tomaten-Avocado-Salat

391 kcal



### Mariniertes Hähnchenbrustfilet

18 2/3 oz- 659 kcal

## Abendessen

970 kcal, 140g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



### Gemischtes Gemüse

1 1/4 Tasse(n)- 121 kcal



### Einfache Hähnchenbrust

21 1/3 oz- 847 kcal

**Day 3** 2089 kcal ● 227g Protein (43%) ● 92g Fett (40%) ● 61g Kohlenhydrate (12%) ● 28g Ballaststoffe (5%)

## Mittagessen

1050 kcal, 123g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



### Tomaten-Avocado-Salat

391 kcal



### Mariniertes Hähnchenbrustfilet

18 2/3 oz- 659 kcal

## Abendessen

1040 kcal, 104g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



### Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

15 oz- 749 kcal



### Gebackene Pommes

290 kcal

**Day 4** 2071 kcal ● 168g Protein (32%) ● 114g Fett (49%) ● 70g Kohlenhydrate (14%) ● 24g Ballaststoffe (5%)

### Mittagessen

1035 kcal, 64g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 72g Fett



**Tomaten-Avocado-Salat**  
176 kcal



**Keto frittiertes Hähnchen (low carb)**  
12 oz- 702 kcal



**Süßkartoffel-Medaillons**  
1/2 Süßkartoffel- 155 kcal

### Abendessen

1040 kcal, 104g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



**Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven**  
15 oz- 749 kcal



**Gebackene Pommes**  
290 kcal

**Day 5** 2112 kcal ● 142g Protein (27%) ● 122g Fett (52%) ● 74g Kohlenhydrate (14%) ● 38g Ballaststoffe (7%)

### Mittagessen

1020 kcal, 62g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



**Banane**  
2 Banane(n)- 233 kcal



**Roastbeef-Salatblatt-Wrap mit Avocado**  
2 1/2 Wrap(s)- 789 kcal

### Abendessen

1090 kcal, 79g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 73g Fett



**Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten**  
286 kcal



**Langsam gebackener Lachs mit Zitrone und Thymian**  
12 oz- 804 kcal

**Day 6** 2051 kcal ● 158g Protein (31%) ● 102g Fett (45%) ● 89g Kohlenhydrate (17%) ● 36g Ballaststoffe (7%)

### Mittagessen

1020 kcal, 62g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



**Banane**  
2 Banane(n)- 233 kcal



**Roastbeef-Salatblatt-Wrap mit Avocado**  
2 1/2 Wrap(s)- 789 kcal

### Abendessen

1030 kcal, 96g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



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



**Blumenkohlreis**  
4 Tasse(n)- 242 kcal

**Day 7** 2054 kcal ● 156g Protein (30%) ● 125g Fett (55%) ● 44g Kohlenhydrate (9%) ● 32g Ballaststoffe (6%)

### Mittagessen

1025 kcal, 60g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 72g Fett



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



**Tomaten-Avocado-Salat**  
235 kcal

### Abendessen

1030 kcal, 96g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



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



**Blumenkohlreis**  
4 Tasse(n)- 242 kcal

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse  
2 1/2 Tasse (338g)
- ☐ Zwiebel  
3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (86g)
- ☐ Rosenkohl  
5 Sprossen (95g)
- ☐ Tomaten  
8 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (978g)
- ☐ Kartoffeln  
1 1/2 groß (Durchm. 3–4,25") (554g)
- ☐ Süßkartoffeln  
1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (105g)
- ☐ Gefrorene Zuckerschoten  
2 1/3 Tasse (336g)
- ☐ Römersalat  
7 Blatt außen (196g)
- ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)  
14 oz (397g)
- ☐ Karotten  
1 3/4 mittel (107g)

## Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
9 lbs (4045g)

## Fette und Öle

- ☐ Öl  
6 oz (mL)
- ☐ Olivenöl  
2 oz (mL)
- ☐ Marinade  
56 TL (mL)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Banane  
6 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (708g)
- ☐ Limettensaft  
3 fl oz (mL)
- ☐ Avocados  
6 1/2 Avocado(s) (1315g)
- ☐ grüne Oliven  
30 groß (132g)
- ☐ Zitrone  
1/2 groß (42g)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen  
1/2 Tasse (59g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Knoblauchpulver  
1 1/4 TL (4g)
- ☐ Salz  
1/2 oz (16g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
4 g (4g)
- ☐ Chilipulver  
5 TL (14g)
- ☐ frischer Basilikum  
30 Blätter (15g)
- ☐ Cajun-Gewürz  
4 Prise (1g)
- ☐ Thymian, getrocknet  
1/2 EL, Blätter (1g)
- ☐ Senf  
5 TL (25g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Hot Sauce  
3/4 EL (mL)
- ☐ Apfelessig  
1 3/4 TL (mL)

## Andere

- ☐ Hähnchenschenkel, mit Haut  
3/4 lbs (340g)
- ☐ Schweineschwarten  
11 g (11g)
- ☐ Gefrorener Blumenkohl  
8 Tasse (907g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Lachs  
3/4 lbs (340g)

## Würste und Aufschnitt

- ☐ Roastbeef-Aufschnitt  
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ Schinkenaufschnitt  
1/2 lbs (227g)

## Schweinefleischprodukte

☐ bacon, gekocht  
4 Scheibe(n) (40g)

---

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Banane

2 Banane(n) - 233 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 48g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 2 Banane(n)

#### Banane

2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (236g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Hähnchen-Avocado-Salat

500 kcal ● 43g Protein ● 28g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



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

6 oz (170g)

#### Zwiebel

1 EL, gehackt (10g)

#### Limettensaft

2 TL (mL)

#### Öl

2 TL (mL)

#### Rosenkohl

5 Sprossen (95g)

#### Avocados, gehackt

1/2 Avocado(s) (101g)

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.

## Kürbiskerne

366 kcal ● 18g Protein ● 29g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



#### geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

1/2 Tasse (59g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Tomaten-Avocado-Salat

391 kcal ● 5g Protein ● 31g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zwiebel**  
5 TL, fein gehackt (25g)  
**Limettensaft**  
5 TL (mL)  
**Olivenöl**  
1 1/4 TL (mL)  
**Knoblauchpulver**  
1/2 TL (1g)  
**Salz**  
1/2 TL (3g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/2 TL, gemahlen (1g)  
**Avocados, gewürfelt**  
5/6 Avocado(s) (168g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
5/6 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (103g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zwiebel**  
1/4 Tasse, fein gehackt (50g)  
**Limettensaft**  
1/4 Tasse (mL)  
**Olivenöl**  
2 1/2 TL (mL)  
**Knoblauchpulver**  
1 TL (3g)  
**Salz**  
1 TL (5g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 TL, gemahlen (2g)  
**Avocados, gewürfelt**  
1 2/3 Avocado(s) (335g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
1 2/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (205g)

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.

### Mariniertes Hähnchenbrustfilet

18 2/3 oz - 659 kcal ● 118g Protein ● 20g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe





Für eine einzelne Mahlzeit:

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

18 2/3 oz (523g)

**Marinade**

9 1/3 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

2 1/3 lbs (1045g)

**Marinade**

56 TL (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.

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

### Tomaten-Avocado-Salat

176 kcal ● 2g Protein ● 14g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



**Zwiebel**

3/4 EL, fein gehackt (11g)

**Limettensaft**

3/4 EL (mL)

**Olivenöl**

1/2 TL (mL)

**Knoblauchpulver**

1 1/2 Prise (1g)

**Salz**

1 1/2 Prise (1g)

**schwarzer Pfeffer**

1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

**Avocados, gewürfelt**

3/8 Avocado(s) (75g)

**Tomaten, gewürfelt**

3/8 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (46g)

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.

### 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.

## Süßkartoffel-Medaillons

1/2 Süßkartoffel - 155 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Süßkartoffel

**Öl**

1/2 EL (mL)

**Süßkartoffeln, in Scheiben geschnitten**

1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (105g)

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 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Banane

2 Banane(n) - 233 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 48g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Banane

2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)  
(236g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

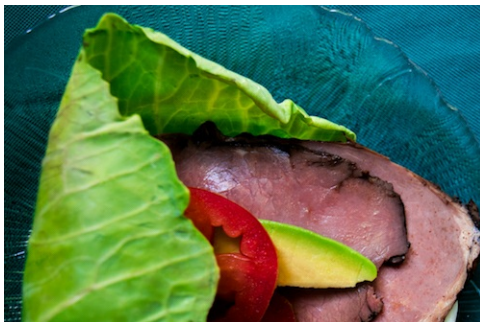
#### Banane

4 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)  
(472g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Roastbeef-Salatblatt-Wrap mit Avocado

2 1/2 Wrap(s) - 789 kcal ● 60g Protein ● 48g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Römersalat

2 1/2 Blatt außen (70g)

#### Senf

2 1/2 TL (13g)

#### Roastbeef-Aufschnitt

10 oz (284g)

#### Avocados, in Scheiben geschnitten

1 1/4 Avocado(s) (251g)

#### Tomaten, gewürfelt

1 1/4 Rispentomate /  
Pflaumentomate (78g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Römersalat

5 Blatt außen (140g)

#### Senf

5 TL (25g)

#### Roastbeef-Aufschnitt

1 1/4 lbs (567g)

#### Avocados, in Scheiben geschnitten

2 1/2 Avocado(s) (503g)

#### Tomaten, gewürfelt

2 1/2 Rispentomate /  
Pflaumentomate (155g)

1. Den Wrap nach Belieben zusammenstellen. Du kannst jedes Gemüse deiner Wahl ersetzen.

## Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

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

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



Ergibt 2 Wrap(s)

#### Römersalat

2 Blatt außen (56g)

**bacon, gekocht**

4 Scheibe(n) (40g)

**Schinkenaufschnitt**

1/2 lbs (227g)

**Avocados, in Scheiben geschnitten**

1 Avocado(s) (201g)

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

### Tomaten-Avocado-Salat

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



#### 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)

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 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Gemischtes Gemüse

1 1/4 Tasse(n) - 121 kcal ● 6g Protein ● 1g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**gemischtes Tiefkühlgemüse**  
1 1/4 Tasse (169g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**gemischtes Tiefkühlgemüse**  
2 1/2 Tasse (338g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

### Einfache Hähnchenbrust

21 1/3 oz - 847 kcal ● 134g Protein ● 34g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1 1/3 lbs (597g)  
**Öl**  
4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
2 2/3 lbs (1195g)  
**Öl**  
2 2/3 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.

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 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.  
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.

### Gebackene Pommes

290 kcal ● 5g Protein ● 11g Fett ● 37g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Kartoffeln**  
3/4 groß (Durchm. 3–4,25") (277g)  
**Öl**  
3/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kartoffeln**  
1 1/2 groß (Durchm. 3–4,25") (554g)  
**Öl**  
1 1/2 EL (mL)

1. Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen und ein Backblech mit Alufolie auslegen.
2. Kartoffel in dünne Stifte schneiden und auf das Backblech legen. Etwas Öl über die Kartoffeln träufeln und großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln schwenken, damit sie gleichmäßig bedeckt sind.
3. Kartoffeln etwa 15 Minuten rösten, mit einem Spatel wenden und weitere 10–15 Minuten rösten, bis sie weich und goldbraun sind. Servieren.

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

### Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

286 kcal ● 9g Protein ● 17g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



**schwarzer Pfeffer**

1/4 TL (0g)

**Salz**

1/4 TL (1g)

**Gefrorene Zuckerschoten**

2 1/3 Tasse (336g)

**Olivenöl**

3 1/2 TL (mL)

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

### Langsam gebackener Lachs mit Zitrone und Thymian

12 oz - 804 kcal ● 70g Protein ● 56g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 12 oz

**Thymian, getrocknet**

4 Prise, Blätter (1g)

**Öl**

3/4 EL (mL)

**Lachs, mit Haut**

3/4 lbs (340g)

**Zitrone, in Spalten geschnitten**

1/2 groß (42g)

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 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

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

786 kcal ● 92g Protein ● 35g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Öl

1 3/4 EL (mL)

#### Thymian, getrocknet

1/2 TL, Blätter (0g)

#### Apfelessig

7/8 TL (mL)

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

1/2 lbs (198g)

**Hähnchenbrust, ohne Haut und**

**Knochen, roh, in Würfel geschnitten**

14 oz (392g)

**Karotten, dünn in Scheiben geschnitten**

7/8 mittel (53g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Öl

1/4 Tasse (mL)

#### Thymian, getrocknet

1 TL, Blätter (1g)

#### Apfelessig

1 3/4 TL (mL)

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

14 oz (397g)

**Hähnchenbrust, ohne Haut und**

**Knochen, roh, in Würfel geschnitten**

1 3/4 lbs (784g)

**Karotten, dünn in Scheiben geschnitten**

1 3/4 mittel (107g)

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.

### Blumenkohlreis

4 Tasse(n) - 242 kcal ● 4g Protein ● 18g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Gefrorener Blumenkohl

4 Tasse (454g)

#### Öl

4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Gefrorener Blumenkohl

8 Tasse (907g)

#### Öl

2 2/3 EL (mL)

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