

# Meal Plan - 2200-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** 2159 kcal ● 242g Protein (45%) ● 85g Fett (36%) ● 79g Kohlenhydrate (15%) ● 26g Ballaststoffe (5%)

## Mittagessen

1125 kcal, 106g Eiweiß, 66g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Birne

2 Birne(n)- 226 kcal



Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl  
899 kcal

## Abendessen

1035 kcal, 136g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Hähnchenbrust mit Balsamico

20 oz- 789 kcal



Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten  
245 kcal

**Day 2** 2173 kcal ● 171g Protein (31%) ● 114g Fett (47%) ● 87g Kohlenhydrate (16%) ● 29g Ballaststoffe (5%)

## Mittagessen

1125 kcal, 106g Eiweiß, 66g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Birne

2 Birne(n)- 226 kcal



Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl  
899 kcal

## Abendessen

1050 kcal, 64g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 73g Fett



Puten-Curry-Suppe

930 kcal



Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal

**Day 3** 2150 kcal ● 188g Protein (35%) ● 124g Fett (52%) ● 46g Kohlenhydrate (9%) ● 24g Ballaststoffe (4%)

## Mittagessen

1100 kcal, 124g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat

203 kcal



Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

18 oz- 899 kcal

## Abendessen

1050 kcal, 64g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 73g Fett



Puten-Curry-Suppe

930 kcal



Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal

**Day 4** 2197 kcal ● 250g Protein (45%) ● 86g Fett (35%) ● 81g Kohlenhydrate (15%) ● 26g Ballaststoffe (5%)

### Mittagessen

1100 kcal, 124g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



#### Einfacher gemischter Blattsalat

203 kcal



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

18 oz- 899 kcal

### Abendessen

1095 kcal, 126g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



#### Süßkartoffelpüree

275 kcal



#### Einfache Hähnchenbrust

18 2/3 oz- 740 kcal



#### Knoblauch-Collard Greens

80 kcal

**Day 5** 2224 kcal ● 212g Protein (38%) ● 103g Fett (42%) ● 75g Kohlenhydrate (14%) ● 36g Ballaststoffe (6%)

### Mittagessen

1130 kcal, 86g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 69g Fett



#### Walnüsse

1/3 Tasse(n)- 219 kcal



#### Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

4 halbe Paprika(n)- 911 kcal

### Abendessen

1095 kcal, 126g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



#### Süßkartoffelpüree

275 kcal



#### Einfache Hähnchenbrust

18 2/3 oz- 740 kcal



#### Knoblauch-Collard Greens

80 kcal

**Day 6** 2166 kcal ● 210g Protein (39%) ● 105g Fett (44%) ● 64g Kohlenhydrate (12%) ● 31g Ballaststoffe (6%)

### Mittagessen

1130 kcal, 86g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 69g Fett



#### Walnüsse

1/3 Tasse(n)- 219 kcal



#### Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

4 halbe Paprika(n)- 911 kcal

### Abendessen

1035 kcal, 124g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



#### Süßkartoffelpüree

183 kcal



#### Curry-Pork-Chops

3 Kotelett(s)- 718 kcal



#### Einfacher gemischter Blattsalat

136 kcal

**Day 7** 2222 kcal ● 173g Protein (31%) ● 128g Fett (52%) ● 64g Kohlenhydrate (12%) ● 30g Ballaststoffe (5%)

## Mittagessen

1185 kcal, 49g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 92g Fett



### Tomaten-Avocado-Salat

587 kcal



### Paleo-Hähnchenschenkel mit Pilzen

6 oz- 600 kcal

## Abendessen

1035 kcal, 124g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



### Süßkartoffelpüree

183 kcal



### Curry-Pork-Chops

3 Kotelett(s)- 718 kcal



### Einfacher gemischter Blattsalat

136 kcal

---

## Obst und Fruchtsäfte

- Birnen  
4 mittel (712g)
- Limettensaft  
2 1/3 fl oz (mL)
- Avocados  
3 3/4 Avocado(s) (754g)
- grüne Oliven  
36 groß (158g)

## Fette und Öle

- Öl  
4 oz (mL)
- Balsamico-Vinaigrette  
5 EL (mL)
- Olivenöl  
3 oz (mL)
- Salatdressing  
1 Tasse (mL)

## Gewürze und Kräuter

- Thymian, getrocknet  
1 TL, Blätter (1g)
- schwarzer Pfeffer  
1/6 oz (6g)
- Salz  
3/4 oz (22g)
- Currysüppchen  
1/2 oz (16g)
- Knoblauchpulver  
1 TL (3g)
- Chilipulver  
2 EL (16g)
- frischer Basilikum  
36 Blätter (18g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Apfelessig  
2 TL (mL)
- Gemüsebrühe (servierbereit)  
3 Tasse(n) (mL)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)  
1 lbs (454g)
- Karotten  
4 1/2 mittel (266g)

## Geflügelprodukte

- Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
8 lbs (3529g)
- Hackfleisch (Pute), roh  
1 1/4 lbs (567g)
- Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh  
1 Oberschenkel (170g)

## Andere

- Italienische Gewürzmischung  
5 Prise (2g)
- Gemischte Blattsalate  
15 Tasse (450g)

## Nuss- und Samenprodukte

- Kokosmilch (Dose)  
3/4 lbs (mL)
- Walnüsse  
10 EL, ohne Schale (63g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- Dosen-Thunfisch  
4 Dose (688g)

## Schweinefleischprodukte

- Kotelett (mit Knochen)  
6 Kotelett (1068g)

## Getränke

- Wasser  
1/4 Tasse(n) (mL)

- Gefrorene Zuckerschoten**  
2 Tasse (288g)
  - Knoblauch**  
3 1/2 Zehe(n) (11g)
  - Frischer Ingwer**  
2 Zoll (2,5 cm) Würfel (10g)
  - Paprika**  
5 1/2 groß (894g)
  - Zwiebel**  
1 mittel ( $\approx$ 6,4 cm Ø) (123g)
  - Tomaten**  
6 3/4 mittel, ganz ( $\varnothing \approx$ 6,0 cm) (827g)
  - Süßkartoffeln**  
5 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (1050g)
  - Grünkohl (Collard Greens)**  
1/2 lbs (227g)
  - Pilze**  
4 oz (113g)
-

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Birne

2 Birne(n) - 226 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Birnen**  
2 mittel (356g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Birnen**  
4 mittel (712g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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

899 kcal ● 105g Protein ● 40g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
2 EL (mL)  
**Thymian, getrocknet**  
4 Prise, Blätter (1g)  
**Apfelessig**  
1 TL (mL)  
**Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), in Würfel geschnitten**  
1/2 lbs (227g)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, in Würfel geschnitten**  
1 lbs (448g)  
**Karotten, dünn in Scheiben geschnitten**  
1 mittel (61g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
4 EL (mL)  
**Thymian, getrocknet**  
1 TL, Blätter (1g)  
**Apfelessig**  
2 TL (mL)  
**Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), in Würfel geschnitten**  
1 lbs (454g)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, in Würfel geschnitten**  
2 lbs (896g)  
**Karotten, dünn in Scheiben geschnitten**  
2 mittel (122g)

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.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Einfacher gemischter Blattsalat

203 kcal ● 4g Protein ● 14g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Blattsalate**

4 1/2 Tasse (135g)

**Salatdressing**

1/4 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Blattsalate**

9 Tasse (270g)

**Salatdressing**

1/2 Tasse (mL)

1. Blattsalate und Dressing in einer kleinen Schüssel vermischen.  
Servieren.

### Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

18 oz - 899 kcal ● 120g Protein ● 37g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Tomaten**

18 Kirschtomaten (306g)

**Olivenöl**

1 EL (mL)

**Salz**

1/4 EL (5g)

**grüne Oliven**

18 groß (79g)

**schwarzer Pfeffer**

1/4 EL (1g)

**Chilipulver**

1 EL (8g)

**Hähnchenbrust, ohne Haut und**

**Knochen, roh**

18 oz (510g)

**frischer Basilikum, geraspelt**

18 Blätter (9g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Tomaten**

36 Kirschtomaten (612g)

**Olivenöl**

2 EL (mL)

**Salz**

1/2 EL (9g)

**grüne Oliven**

36 groß (158g)

**schwarzer Pfeffer**

1/2 EL (1g)

**Chilipulver**

2 EL (16g)

**Hähnchenbrust, ohne Haut und**

**Knochen, roh**

2 1/4 lbs (1021g)

**frischer Basilikum, geraspelt**

36 Blätter (18g)

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.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Walnüsse

1/3 Tasse(n) - 219 kcal ● 5g Protein ● 20g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Walnüsse**  
5 EL, ohne Schale (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Walnüsse**  
10 EL, ohne Schale (63g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

4 halbe Paprika(n) - 911 kcal ● 82g Protein ● 49g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Avocados**  
1 Avocado(s) (201g)  
**Limettensaft**  
2 TL (mL)  
**Salz**  
2 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise (0g)  
**Paprika**  
2 groß (328g)  
**Zwiebel**  
1/2 klein (35g)  
**Dosen-Thunfisch, abgetropft**  
2 Dose (344g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Avocados**  
2 Avocado(s) (402g)  
**Limettensaft**  
4 TL (mL)  
**Salz**  
4 Prise (2g)  
**schwarzer Pfeffer**  
4 Prise (0g)  
**Paprika**  
4 groß (656g)  
**Zwiebel**  
1 klein (70g)  
**Dosen-Thunfisch, abgetropft**  
4 Dose (688g)

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.

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 7 essen

### Tomaten-Avocado-Salat

587 kcal ● 8g Protein ● 46g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe



**Zwiebel**

2 1/2 EL, fein gehackt (38g)

**Limettensaft**

2 1/2 EL (mL)

**Olivenöl**

2 TL (mL)

**Knoblauchpulver**

5 Prise (2g)

**Salz**

5 Prise (4g)

**schwarzer Pfeffer**

5 Prise, gemahlen (1g)

**Avocados, gewürfelt**

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

**Tomaten, gewürfelt**

1 1/4 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (154g)

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.

### 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)

**Hähnchenschenkel, 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.

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 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.

### Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

245 kcal ● 8g Protein ● 14g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



**schwarzer Pfeffer**  
1 1/2 Prise (0g)  
**Salz**  
1 1/2 Prise (1g)  
**Gefrorene Zuckerschoten**  
2 Tasse (288g)  
**Olivenöl**  
1 EL (mL)

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

## Abendessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Puten-Curry-Suppe

930 kcal ● 63g Protein ● 64g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Kokosmilch (Dose)**  
6 oz (mL)  
**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
1 1/2 Tasse(n) (mL)  
**Currypulver**  
1 EL (6g)  
**Hackfleisch (Pute), roh**  
10 oz (284g)  
**Öl**  
1 TL (mL)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 Zehe (3g)  
**Frischer Ingwer, fein gehackt**  
1 Zoll (2,5 cm) Würfel (5g)  
**Paprika, entkernt & gehackt**  
1 mittel (119g)  
**Karotten, in Scheiben geschnitten**  
1 groß (72g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kokosmilch (Dose)**  
3/4 lbs (mL)  
**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
3 Tasse(n) (mL)  
**Currypulver**  
2 EL (13g)  
**Hackfleisch (Pute), roh**  
1 1/4 lbs (567g)  
**Öl**  
2 TL (mL)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
2 Zehe (6g)  
**Frischer Ingwer, fein gehackt**  
2 Zoll (2,5 cm) Würfel (10g)  
**Paprika, entkernt & gehackt**  
2 mittel (238g)  
**Karotten, in Scheiben geschnitten**  
2 groß (144g)

1. Öl in einem Topf bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Pute und etwas Salz und Pfeffer hinzufügen. Zerbröseln und braten, bis sie beginnt zu bräunen, 4–5 Minuten.
2. Ingwer, Knoblauch und Currypulver einrühren. Etwa 1 Minute kochen, bis es duftet.
3. Brühe, Kokosmilch, Paprika und Karotte einrühren.
4. Zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und bei gelegentlichem Rühren köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist, 4–6 Minuten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

### Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zwiebel**

1/2 EL, fein gehackt (8g)

**Limettensaft**

1/2 EL (mL)

**Olivenöl**

3/8 TL (mL)

**Knoblauchpulver**

1 Prise (0g)

**Salz**

1 Prise (1g)

**schwarzer Pfeffer**

1 Prise, gemahlen (0g)

**Avocados, gewürfelt**

1/4 Avocado(s) (50g)

**Tomaten, gewürfelt**

1/4 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**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 ( $\varnothing \approx 6,0$  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 3 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Süßkartoffelpüree

275 kcal ● 5g Protein ● 0g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Süßkartoffeln**

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Süßkartoffeln**

3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (630g)

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.

### Einfache Hähnchenbrust

18 2/3 oz - 740 kcal ● 118g Protein ● 30g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
18 2/3 oz (523g)  
**Öl**  
3 1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
2 1/3 lbs (1045g)  
**Öl**  
2 1/3 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 zurück behalten.
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.

## Knoblauch-Collard Greens

80 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Grünkohl (Collard Greens)**  
4 oz (113g)  
**Öl**  
1/4 EL (mL)  
**Salz**  
1/2 Prise (0g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
3/4 Zehe(n) (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Grünkohl (Collard Greens)**  
1/2 lbs (227g)  
**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Salz**  
1 Prise (1g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 1/2 Zehe(n) (5g)

1. Die Collards abspülen, trocken tupfen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken.
2. Das Öl Ihrer Wahl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Sobald das Öl warm ist (etwa 1 Minute), den Knoblauch hinzufügen und etwa 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
3. Die Collards zugeben und 4–6 Minuten unter häufigem Rühren weich dünsten, bis sie hellgrün und zart sind (nicht zu dunkel werden lassen, da dies den Geschmack beeinträchtigt).
4. Mit Salz abschmecken und servieren.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### 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.

### Curry-Pork-Chops

3 Kotelett(s) - 718 kcal ● 118g Protein ● 27g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Kotelett (mit Knochen)**

3 Kotelett (534g)

**Currypulver**

1/4 EL (2g)

**Olivenöl**

1/2 EL (mL)

**Salz**

3 Prise (2g)

**schwarzer Pfeffer**

3 Prise, gemahlen (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kotelett (mit Knochen)**

6 Kotelett (1068g)

**Currypulver**

1/2 EL (3g)

**Olivenöl**

1 EL (mL)

**Salz**

1/4 EL (5g)

**schwarzer Pfeffer**

1/4 EL, gemahlen (2g)

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.

### Einfacher gemischter Blattsalat

136 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Blattsalate**

3 Tasse (90g)

**Salatdressing**

3 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Blattsalate**

6 Tasse (180g)

**Salatdressing**

6 EL (mL)

- 
1. Blattsalate und Dressing in einer kleinen Schüssel vermischen.  
Servieren.