

# Meal Plan - 2300-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** 2243 kcal ● 257g Protein (46%) ● 98g Fett (39%) ● 58g Kohlenhydrate (10%) ● 25g Ballaststoffe (4%)

## Mittagessen

1130 kcal, 113g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 64g Fett



### Geröstete Mandeln

3/8 Tasse(n)- 370 kcal



### Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat

761 kcal

## Abendessen

1110 kcal, 144g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



### Süßkartoffelpüree

183 kcal



### Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

2 Tasse(n)- 140 kcal



### Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

21 1/3 oz- 790 kcal

**Day 2** 2256 kcal ● 219g Protein (39%) ● 105g Fett (42%) ● 80g Kohlenhydrate (14%) ● 28g Ballaststoffe (5%)

## Mittagessen

1130 kcal, 113g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 64g Fett



### Geröstete Mandeln

3/8 Tasse(n)- 370 kcal



### Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat

761 kcal

## Abendessen

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



### Birne

2 Birne(n)- 226 kcal



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

899 kcal

**Day 3** 2303 kcal ● 292g Protein (51%) ● 83g Fett (32%) ● 73g Kohlenhydrate (13%) ● 24g Ballaststoffe (4%)

## Mittagessen

1175 kcal, 186g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



### Hähnchenbrust mit Balsamico

28 oz- 1105 kcal



### Brokkoli

2 1/2 Tasse(n)- 73 kcal

## Abendessen

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



### Birne

2 Birne(n)- 226 kcal



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

899 kcal

## Day

4

### Mittagessen

1185 kcal, 66g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 82g Fett



**Hähnchenwurst**  
4 Stück- 508 kcal



**Geröstete Karotten**  
2 Karotte(s)- 106 kcal



**Zucchini-Nudeln mit Knoblauch**  
571 kcal

### Abendessen

1120 kcal, 112g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



**Gebackene Süßkartoffeln**  
1 1/2 Süßkartoffel(n)- 323 kcal



**Ein-Pfannen-geröstetes Hähnchen & Gemüse**  
794 kcal

## Day

5

### Mittagessen

1190 kcal, 58g Eiweiß, 75g netto Kohlenhydrate, 67g Fett



**Mit gerösteter Paprika gefülltes Hähnchen**  
8 oz- 572 kcal



**Süßkartoffel-Medaillons**  
2 Süßkartoffel- 618 kcal

### Abendessen

1120 kcal, 112g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



**Gebackene Süßkartoffeln**  
1 1/2 Süßkartoffel(n)- 323 kcal



**Ein-Pfannen-geröstetes Hähnchen & Gemüse**  
794 kcal

## Day

6 2306 kcal ● 146g Protein (25%) ● 137g Fett (54%) ● 97g Kohlenhydrate (17%) ● 25g Ballaststoffe (4%)

### Mittagessen

1190 kcal, 58g Eiweiß, 75g netto Kohlenhydrate, 67g Fett



**Mit gerösteter Paprika gefülltes Hähnchen**  
8 oz- 572 kcal



**Süßkartoffel-Medaillons**  
2 Süßkartoffel- 618 kcal

### Abendessen

1115 kcal, 88g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 70g Fett



**Honig-Senf-Hähnchenschenkel mit Haut**  
12 oz- 837 kcal



**Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli**  
4 Tasse(n)- 279 kcal

## Day

7 2293 kcal ● 176g Protein (31%) ● 141g Fett (55%) ● 40g Kohlenhydrate (7%) ● 39g Ballaststoffe (7%)

### Mittagessen

1175 kcal, 88g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 71g Fett



**Hähnchen-Avocado-Salat**  
1001 kcal



**Avocado**  
176 kcal

### Abendessen

1115 kcal, 88g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 70g Fett



**Honig-Senf-Hähnchenschenkel mit Haut**  
12 oz- 837 kcal



**Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli**  
4 Tasse(n)- 279 kcal

## Nuss- und Samenprodukte

- Mandeln**  
13 1/4 EL, ganz (119g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- frischer Spinat**  
10 Tasse(n) (300g)
- Süßkartoffeln**  
8 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (1680g)
- Gefrorener Brokkoli**  
12 1/2 Tasse (1138g)
- Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)**  
1 lbs (454g)
- Karotten**  
4 1/2 mittel (266g)
- Zucchini**  
5 mittel (947g)
- Knoblauch**  
1 3/4 Zehe (5g)
- Tomaten**  
2/3 Tasse Cherrytomaten (99g)
- Zwiebel**  
5/6 mittel ( $\approx$ 6,4 cm Ø) (93g)
- Brokkoli**  
1 1/3 Tasse, gehackt (121g)
- Rote Paprika**  
1 1/3 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (159g)
- Rosenkohl**  
10 Sprossen (190g)

## Fette und Öle

- Öl**  
1/2 lbs (mL)
- Salatdressing**  
1/2 Tasse (mL)
- Olivenöl**  
1/4 lbs (mL)
- Balsamico-Vinaigrette**  
1/2 Tasse (mL)

## Geflügelprodukte

- Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
9 3/4 lbs (4385g)
- Hähnchenschenkel, ohne Knochen, mit Haut**  
1 lbs (454g)
- Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh**  
1 1/2 lbs (680g)

## Gewürze und Kräuter

- schwarzer Pfeffer**  
3 g (3g)
- Salz**  
11 1/2 g (11g)
- Zitronenpfeffer**  
4 TL (9g)
- Thymian, getrocknet**  
3 g (3g)
- Oregano (getrocknet)**  
2 TL, gemahlen (4g)
- Paprika**  
1/4 EL (2g)
- brauner Delikatesssenf**  
2 1/4 EL (34g)

## Obst und Fruchtsäfte

- Birnen**  
4 mittel (712g)
- Limettensaft**  
4 TL (mL)
- Avocados**  
1 1/2 Avocado(s) (302g)
- Zitronensaft**  
1/2 TL (mL)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Apfelessig**  
2 TL (mL)

## Andere

- Italienische Gewürzmischung**  
1 TL (3g)
- geröstete rote Paprika**  
1 1/3 Paprika(s) (93g)

## Würste und Aufschnitt

- Hähnchenwurst, gekocht**  
4 Wurst (336g)

## Süßwaren

- Honig**  
1 1/2 EL (32g)



## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Geröstete Mandeln

3/8 Tasse(n) - 370 kcal ● 13g Protein ● 30g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Mandeln**  
6 2/3 EL, ganz (60g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Mandeln**  
13 1/3 EL, ganz (119g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat

761 kcal ● 100g Protein ● 35g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**frischer Spinat**  
5 Tasse(n) (150g)  
**Öl**  
2 1/2 TL (mL)  
**Salatdressing**  
1/4 Tasse (mL)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gehackt, gekocht**  
15 oz (425g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**frischer Spinat**  
10 Tasse(n) (300g)  
**Öl**  
5 TL (mL)  
**Salatdressing**  
1/2 Tasse (mL)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gehackt, gekocht**  
30 oz (851g)

1. Hähnchenbrust mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Öl in einer Pfanne oder Grillpfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Hähnchen etwa 6–7 Minuten pro Seite oder bis es innen nicht mehr rosa ist garen. Wenn fertig, ein paar Minuten ruhen lassen und dann in Streifen schneiden.
3. Spinat anrichten und mit Hähnchen belegen.
4. Dressing beim Servieren darüberträufeln.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 3 essen

### Hähnchenbrust mit Balsamico

28 oz - 1105 kcal ● 179g Protein ● 42g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 28 oz

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1 3/4 lbs (794g)  
**Balsamico-Vinaigrette**  
1/2 Tasse (mL)  
**Öl**  
3 1/2 TL (mL)  
**Italienische Gewürzmischung**  
1 TL (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.

### Brokkoli

2 1/2 Tasse(n) - 73 kcal ● 7g Protein ● 0g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/2 Tasse(n)

**Gefrorener Brokkoli**  
2 1/2 Tasse (228g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 4 essen

### Hähnchenwurst

4 Stück - 508 kcal ● 56g Protein ● 28g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 4 Stück

**Hähnchenwurst, gekocht**  
4 Wurst (336g)

1. Kurz in der Pfanne, auf dem Grill oder in der Mikrowelle erhitzen und genießen.

### Geröstete Karotten

2 Karotte(s) - 106 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 2 Karotte(s)

**Öl**  
1 TL (mL)  
**Karotten, in Scheiben geschnitten**  
2 groß (144g)

1. Den Ofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
2. Die in Scheiben geschnittenen Karotten auf ein Backblech legen, mit Öl und einer Prise Salz vermengen. Gleichmäßig verteilen und etwa 30 Minuten rösten, bis sie weich sind. Servieren.

### Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

571 kcal ● 9g Protein ● 49g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



**Olivenöl**  
1/4 Tasse (mL)  
**Zucchini**  
3 1/2 mittel (686g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 3/4 Zehe (5g)

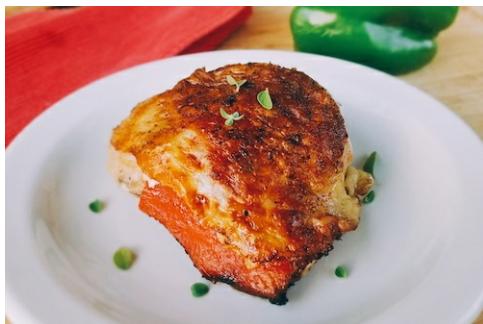
1. Einen Spiralschneider (Zoodler) oder einen Gemüseschäler mit Zähnen verwenden, um die Zucchini zu spiralisieren.
2. Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Knoblauch hinzufügen und 1–2 Minuten garen.
3. Die Zucchini-Nudeln hinzufügen und unter ständigem Wenden anbraten, bis sie weich, aber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

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Mit gerösteter Paprika gefülltes Hähnchen

8 oz - 572 kcal ● 51g Protein ● 39g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hähnchenschenkel, ohne Knochen, mit Haut**  
1/2 lbs (227g)  
**Paprika**  
1/3 TL (1g)  
**Öl**  
1 TL (mL)  
**geröstete rote Paprika, in dicke Streifen geschnitten**  
2/3 Paprika(s) (47g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hähnchenschenkel, ohne Knochen, mit Haut**  
16 oz (454g)  
**Paprika**  
1/4 EL (2g)  
**Öl**  
2 TL (mL)  
**geröstete rote Paprika, in dicke Streifen geschnitten**  
1 1/3 Paprika(s) (93g)

1. Lockere mit den Fingern die Haut der Hähnchenschenkel vom Fleisch und stecke die gerösteten Paprika unter die Haut.
2. Würze das Hähnchen mit Paprika und Salz/Pfeffer (nach Geschmack).
3. Erhitze Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Lege das Hähnchen mit der Hautseite nach unten in die Pfanne und brate es 6 Minuten. Wende und brate weitere 5–7 Minuten, bis das Hähnchen vollständig durchgegart ist. Servieren.

### Süßkartoffel-Medaillons

2 Süßkartoffel - 618 kcal ● 6g Protein ● 28g Fett ● 72g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
2 EL (mL)  
**Süßkartoffeln, in Scheiben geschnitten**  
2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
4 EL (mL)  
**Süßkartoffeln, in Scheiben geschnitten**  
4 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (840g)

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 5 ↗

An Tag 7 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.

### 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 herauslöppeln.
2. Nach Belieben mit Zitronen- oder Limettensaft bestreuen.
3. Servieren und essen.

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Süßkartoffelpüree

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



#### Süßkartoffeln

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

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.

### Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

2 Tasse(n) - 140 kcal ● 5g Protein ● 9g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 2 Tasse(n)

#### schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

#### Salz

1 Prise (0g)

#### Gefrorener Brokkoli

2 Tasse (182g)

#### Olivenöl

2 TL (mL)

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

### Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

21 1/3 oz - 790 kcal ● 135g Protein ● 25g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 21 1/3 oz

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

1 1/3 lbs (597g)  
Olivenöl  
2 TL (mL)  
Zitronenpfeffer  
4 TL (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.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 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.

## Abendessen 3 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Gebackene Süßkartoffeln

1 1/2 Süßkartoffel(n) - 323 kcal ● 5g Protein ● 5g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
1 TL (mL)  
**Oregano (getrocknet)**  
3/4 Prise, gemahlen (0g)  
**Salz**  
3/4 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
3/4 Prise, gemahlen (0g)  
**Süßkartoffeln**  
1 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang  
(315g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
3/4 EL (mL)  
**Oregano (getrocknet)**  
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)  
**Salz**  
1 1/2 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)  
**Süßkartoffeln**  
3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (630g)

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.

### Ein-Pfannen-geröstetes Hähnchen & Gemüse

794 kcal ● 107g Protein ● 32g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Tomaten**  
1/3 Tasse Cherrytomaten (50g)  
**Öl**  
4 TL (mL)  
**Salz**  
4 Prise (3g)  
**schwarzer Pfeffer**  
4 Prise, gemahlen (1g)  
**Zwiebel, in Scheiben geschnitten**  
1/3 mittel ( $\approx$ 6,4 cm Ø) (37g)  
**Brokkoli**  
2/3 Tasse, gehackt (61g)  
**Oregano (getrocknet)**  
1 TL, gemahlen (2g)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
16 oz (453g)  
**Rote Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten**  
2/3 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (79g)  
**Zucchini, in Scheiben geschnitten**  
2/3 mittel (131g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Tomaten**  
2/3 Tasse Cherrytomaten (99g)  
**Öl**  
2 2/3 EL (mL)  
**Salz**  
1 TL (6g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 TL, gemahlen (2g)  
**Zwiebel, in Scheiben geschnitten**  
2/3 mittel ( $\approx$ 6,4 cm Ø) (73g)  
**Brokkoli**  
1 1/3 Tasse, gehackt (121g)  
**Oregano (getrocknet)**  
2 TL, gemahlen (4g)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
2 lbs (907g)  
**Rote Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten**  
1 1/3 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (159g)  
**Zucchini, in Scheiben geschnitten**  
1 1/3 mittel (261g)

1. Den Ofen auf 500 °F (260 °C) vorheizen.  
Alle Gemüse in große Stücke schneiden. Hähnchen in kleine Würfel schneiden.  
In einer Bratpfanne oder auf einem Backblech Gemüse, rohes Hähnchen, Öl und Gewürze geben und vermengen.  
Ca. 15–20 Minuten backen, bis das Hähnchen durchgegart ist und das Gemüse leicht gebräunt ist.
-

## Abendessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Honig-Senf-Hähnchenschenkel mit Haut

12 oz - 837 kcal ● 77g Protein ● 52g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**brauner Delikatesssenf**  
1 EL (17g)  
**Honig**  
3/4 EL (16g)  
**Thymian, getrocknet**  
1/4 EL, gemahlen (1g)  
**Salz**  
1 1/2 Prise (1g)  
**Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh**  
3/4 lbs (340g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**brauner Delikatesssenf**  
2 1/4 EL (34g)  
**Honig**  
1 1/2 EL (32g)  
**Thymian, getrocknet**  
1/2 EL, gemahlen (2g)  
**Salz**  
3 Prise (2g)  
**Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh**  
1 1/2 lbs (680g)

1. Ofen auf 375 F (190 C) vorheizen.
2. Honig, Senf, Thymian und Salz in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen. Die Hähnchenschenkel hinzufügen und damit bestreichen.
3. Die Hähnchenschenkel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
4. Hähnchen 40–45 Minuten rösten, bis es durchgegart ist. Vor dem Servieren 4–6 Minuten ruhen lassen.

### Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

4 Tasse(n) - 279 kcal ● 11g Protein ● 18g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise (0g)  
**Salz**  
2 Prise (1g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
4 Tasse (364g)  
**Olivenöl**  
4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**  
4 Prise (0g)  
**Salz**  
4 Prise (2g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
8 Tasse (728g)  
**Olivenöl**  
2 2/3 EL (mL)

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