

# Meal Plan - 2400-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** 2447 kcal ● 177g Protein (29%) ● 164g Fett (60%) ● 37g Kohlenhydrate (6%) ● 29g Ballaststoffe (5%)

## Mittagessen

1235 kcal, 95g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 73g Fett



### Knoblauch-Collard Greens

398 kcal



### Honig-Senf-Hähnchenschenkel mit Haut

12 oz- 837 kcal

## Abendessen

1210 kcal, 82g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 91g Fett



### Pekannüsse

1/4 Tasse- 183 kcal



### Rotisserie-Hähnchen & Tomatensalat

1028 kcal

**Day 2** 2374 kcal ● 169g Protein (29%) ● 156g Fett (59%) ● 45g Kohlenhydrate (8%) ● 27g Ballaststoffe (5%)

## Mittagessen

1170 kcal, 71g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 83g Fett



### Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

286 kcal



### Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

245 kcal



### Einfacher Lachs

10 oz- 642 kcal

## Abendessen

1205 kcal, 98g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 73g Fett



### Pekannüsse

1/2 Tasse- 366 kcal



### Truthahn-Taco-Lettucetassen

8 Salat-Taco- 836 kcal

**Day 3** 2410 kcal ● 193g Protein (32%) ● 142g Fett (53%) ● 54g Kohlenhydrate (9%) ● 37g Ballaststoffe (6%)

## Mittagessen

1210 kcal, 94g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 69g Fett



### Gemischte Nüsse

1/3 Tasse(n)- 272 kcal



### Schinken-Club-Salatblatt-Wrap

4 Wrap(s)- 936 kcal

## Abendessen

1205 kcal, 98g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 73g Fett



### Pekannüsse

1/2 Tasse- 366 kcal



### Truthahn-Taco-Lettucetassen

8 Salat-Taco- 836 kcal

**Day 4** 2392 kcal ● 266g Protein (44%) ● 114g Fett (43%) ● 49g Kohlenhydrate (8%) ● 27g Ballaststoffe (5%)

### Mittagessen

1225 kcal, 125g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



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

1048 kcal



#### Avocado

176 kcal

### Abendessen

1165 kcal, 141g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



#### Pekannüsse

1/2 Tasse- 366 kcal



#### BBQ Pulled Chicken & Coleslaw-Bowl

801 kcal

### Day

5

2450 kcal ● 182g Protein (30%) ● 108g Fett (39%) ● 161g Kohlenhydrate (26%) ● 28g Ballaststoffe (5%)

### Mittagessen

1200 kcal, 111g Eiweiß, 83g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



#### Heidelbeeren

1 Tasse(s)- 95 kcal



#### Honig-Senf-Hähnchensalat

1108 kcal

### Abendessen

1250 kcal, 71g Eiweiß, 78g netto Kohlenhydrate, 68g Fett



#### Honig-Balsamico-Hähnchensalat

1108 kcal



#### Nektarine

2 Nektarine(n)- 140 kcal

### Day

6

2392 kcal ● 222g Protein (37%) ● 111g Fett (42%) ● 101g Kohlenhydrate (17%) ● 26g Ballaststoffe (4%)

### Mittagessen

1200 kcal, 111g Eiweiß, 83g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



#### Heidelbeeren

1 Tasse(s)- 95 kcal



#### Honig-Senf-Hähnchensalat

1108 kcal

### Abendessen

1190 kcal, 111g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 71g Fett



#### Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

16 oz- 592 kcal



#### Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

598 kcal

### Day 7

2412 kcal ● 200g Protein (33%) ● 151g Fett (56%) ● 33g Kohlenhydrate (6%) ● 30g Ballaststoffe (5%)

### Mittagessen

1220 kcal, 89g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 81g Fett



#### Walnüsse

1/2 Tasse(n)- 350 kcal



#### Avocado-Thunfischsalat

873 kcal

### Abendessen

1190 kcal, 111g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 71g Fett



#### Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

16 oz- 592 kcal



#### Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

598 kcal

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Grünkohl (Collard Greens)  
1 1/4 lbs (567g)
- Knoblauch  
8 Zehe(n) (25g)
- Gurke  
1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)
- Tomaten  
6 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (732g)
- Gefrorene Zuckerschoten  
2 1/3 Tasse (336g)
- Zucchini  
9 mittel (1731g)
- Römersalat  
1/3 Kopf (208g)
- Zwiebel  
1 1/2 mittel ( $\approx 6,4$  cm Ø) (179g)
- Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)  
9 1/3 oz (265g)
- Karotten  
1 1/6 mittel (71g)

## Fette und Öle

- Öl  
3 oz (mL)
- Olivenöl  
6 oz (mL)
- Balsamico-Vinaigrette  
5 EL (mL)

## Gewürze und Kräuter

- Salz  
4 1/2 g (5g)
- brauner Delikatesssenf  
1 EL (17g)
- Thymian, getrocknet  
1/8 oz (2g)
- schwarzer Pfeffer  
1/2 TL (0g)
- Taco-Gewürzmischung  
2 Päckchen (70g)
- Dijon-Senf  
5 oz (147g)
- Balsamicoessig  
1 1/4 EL (mL)
- Gemahlener Kreuzkümmel  
1/2 EL (3g)
- Knoblauchpulver  
1/2 EL (4g)

## Süßwaren

- Honig  
6 1/2 oz (185g)

## Geflügelprodukte

- Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh  
3/4 lbs (340g)
- Hackfleisch (Pute), roh  
2 lbs (907g)
- Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
6 1/2 lbs (2921g)
- Hähnchenflügel, mit Haut, roh  
17 oz (486g)

## Nuss- und Samenprodukte

- Pekannüsse  
1 3/4 Tasse, Hälften (173g)
- Gemischte Nüsse  
5 EL (42g)
- Walnüsse  
1/2 Tasse, ohne Schale (50g)

## Andere

- Rotisserie-Hähnchen, gekocht  
3/4 lbs (340g)
- Coleslaw-Mischung  
3 1/2 Tasse (315g)
- Zuckerfreie Barbecue-Sauce  
1/2 Tasse (105g)
- Gemischte Blattsalate  
14 Tasse (423g)

## Obst und Fruchtsäfte

- Zitronensaft  
2 EL (mL)
- Avocados  
3 1/2 Avocado(s) (704g)
- Blaubeeren  
2 Tasse (296g)
- Nektarine  
2 mittel ( $\approx 6,4$  cm Ø) (284g)
- Limettensaft  
2 TL (mL)

## Fisch- und Schalentierprodukte

Paprika  
1/2 EL (3g)

Zitronenpfeffer  
2 EL (14g)

Lachs  
10 oz (284g)

Dosen-Thunfisch  
2 Dose (344g)

### **Getränke**

Wasser  
1 1/3 Tasse(n) (mL)

### **Suppen, Saucen und Bratensoßen**

Salsa  
1 Tasse (288g)

Apfelessig  
1 1/6 TL (mL)

### **Würste und Aufschnitt**

Schinkenaufschnitt  
1 lbs (454g)

---

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Knoblauch-Collard Greens

398 kcal ● 18g Protein ● 21g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 23g Ballaststoffe



#### Grünkohl (Collard Greens)

1 1/4 lbs (567g)  
Öl  
1 1/4 EL (mL)  
Salz  
1/3 TL (2g)  
Knoblauch, fein gehackt  
3 3/4 Zehe(n) (11g)

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.

### Honig-Senf-Hähnchenschenkel mit Haut

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



Ergibt 12 oz

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)

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.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 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.

### Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

245 kcal ● 4g Protein ● 21g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



#### Olivenöl

1 1/2 EL (mL)

#### Zucchini

1 1/2 mittel (294g)

#### Knoblauch, fein gehackt

3/4 Zehe (2g)

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.

### Einfacher Lachs

10 oz - 642 kcal ● 58g Protein ● 46g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 10 oz

Lachs

10 oz (284g)

Öl

1/2 EL (mL)

1. Lachs mit Öl einreiben und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

2. Entweder in der Pfanne braten oder im Ofen backen:

**PFANNENBRATEN:** Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Den Lachs in die Pfanne legen, bei Haut vorhanden zuerst mit der Hautseite nach unten. Etwa 3–4 Minuten auf jeder Seite braten, oder bis der Lachs goldbraun und durchgegart ist. **BACKEN:** Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen. Die gewürzten Lachsfilets auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. 12–15 Minuten backen, bis der Lachs sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt.

3. Servieren.

---

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 3 essen

---

### Gemischte Nüsse

1/3 Tasse(n) - 272 kcal ● 8g Protein ● 23g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1/3 Tasse(n)

Gemischte Nüsse

5 EL (42g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

### Schinken-Club-Salatblatt-Wrap

4 Wrap(s) - 936 kcal ● 86g Protein ● 46g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 21g Ballaststoffe



Ergibt 4 Wrap(s)

**Dijon-Senf**

2 EL (30g)

**Römersalat**

4 Blatt außen (112g)

**Schinkenaufschliff**

1 lbs (454g)

**Zwiebel**

16 Scheiben, dünn (144g)

**Tomaten**

8 Scheibe(n), dünn/klein (120g)

**Avocados, in Scheiben geschnitten**

1 Avocado(s) (201g)

1. Dijon auf die Innenseite des Salatblatts streichen.
2. Schinken, Tomate, Zwiebel und Avocado auf den Senf legen.
3. Das Salatblatt einwickeln. Servieren.

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 4 essen

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

1048 kcal ● 123g Protein ● 47g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



**Öl**

2 1/3 EL (mL)

**Thymian, getrocknet**

1/2 TL, Blätter (1g)

**Apfelessig**

1 1/6 TL (mL)

**Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), in Würfel geschnitten**  
9 1/3 oz (265g)

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, in Würfel geschnitten**  
18 2/3 oz (523g)

**Karotten, dünn in Scheiben geschnitten**  
1 1/6 mittel (71g)

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.

## 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.

## Mittagessen 5 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Heidelbeeren

1 Tasse(s) - 95 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Blaubeeren**  
1 Tasse (148g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Blaubeeren**  
2 Tasse (296g)

1. Heidelbeeren abspülen und servieren.

### Honig-Senf-Hähnchensalat

1108 kcal ● 110g Protein ● 40g Fett ● 65g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Dijon-Senf**  
3 EL (50g)  
**Honig**  
3 EL (68g)  
**Öl**  
2 1/2 TL (mL)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1 lbs (454g)  
**Gemischte Blattsalate**  
4 Tasse (120g)  
**Tomaten, in Scheiben geschnitten**  
1/2 Tasse, in Scheiben (90g)  
**Avocados, gehackt**  
1/2 Avocado(s) (101g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Dijon-Senf**  
6 1/2 EL (100g)  
**Honig**  
6 1/2 EL (136g)  
**Öl**  
5 TL (mL)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
2 lbs (907g)  
**Gemischte Blattsalate**  
8 Tasse (240g)  
**Tomaten, in Scheiben geschnitten**  
1 Tasse, in Scheiben (180g)  
**Avocados, gehackt**  
1 Avocado(s) (201g)

1. Honig und Senf in einer kleinen Schüssel verquirlen. Beiseite stellen.
2. Hähnchen mit etwas Salz/Pfeffer würzen.
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Hähnchen in die Pfanne geben und 3–5 Minuten pro Seite braten. Die Zeit hängt von der Dicke der Hähnchenbrust ab.
4. Wenn das Hähnchen fast fertig ist, die Hälfte der Honig-Senf-Sauce über das Hähnchen geben und das Hähnchen ein paar Mal wenden, bis es gleichmäßig überzogen ist. Hähnchen aus der Pfanne nehmen und in Scheiben schneiden, sobald es kühl genug zum Schneiden ist. Beiseite stellen.
5. Salat mit Blattsalaten, Tomaten und Avocado zusammenstellen. Restliche Honig-Senf-Sauce darüber geben und vermengen. Hähnchen hinzufügen und servieren.

## Mittagessen 6 ↗

An Tag 7 essen

### Walnüsse

1/2 Tasse(n) - 350 kcal ● 8g Protein ● 33g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe

Ergibt 1/2 Tasse(n)



#### Walnüsse

1/2 Tasse, ohne Schale (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Avocado-Thunfischsalat

873 kcal ● 81g Protein ● 48g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



#### Avocados

1 Avocado(s) (201g)

#### Limettensaft

2 TL (mL)

#### Salz

2 Prise (1g)

#### schwarzer Pfeffer

2 Prise (0g)

#### Gemischte Blattsalate

2 Tasse (60g)

#### Dosen-Thunfisch

2 Dose (344g)

#### Tomaten

1/2 Tasse, gehackt (90g)

#### Zwiebel, fein gehackt

1/2 klein (35g)

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 1 ↗

An Tag 1 essen

### Pekannüsse

1/4 Tasse - 183 kcal ● 2g Protein ● 18g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/4 Tasse

#### Pekannüsse

4 EL, Hälften (25g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Rotisserie-Hähnchen & Tomatensalat

1028 kcal ● 79g Protein ● 73g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



**Rotisserie-Hähnchen, gekocht**  
3/4 lbs (340g)  
**Olivenöl**  
2 EL (mL)  
**Zitronensaft**  
2 TL (mL)  
**Gurke, in Scheiben geschnitten**  
1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)  
**Tomaten, in Spalten geschnitten**  
1 groß, ganz ( $\varnothing \approx 7,6$  cm) (182g)

1. Hähnchenfleisch in eine Schüssel geben und mit zwei Gabeln zerpfücken.
2. Hähnchen zusammen mit Tomaten und Gurke anrichten.
3. Mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Pekannüsse

1/2 Tasse - 366 kcal ● 5g Protein ● 36g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Pekannüsse**  
1/2 Tasse, Hälften (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Pekannüsse**  
1 Tasse, Hälften (99g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Truthahn-Taco-Lettucetassen

8 Salat-Taco - 836 kcal ● 94g Protein ● 37g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hackfleisch (Pute), roh**  
1 lbs (454g)  
**Wasser**  
2/3 Tasse(n) (mL)  
**Römersalat**  
8 Blatt innen (48g)  
**Taco-Gewürzmischung**  
1 Päckchen (35g)  
**Öl**  
1/2 TL (mL)  
**Salsa**  
1/2 Tasse (144g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hackfleisch (Pute), roh**  
2 lbs (907g)  
**Wasser**  
1 1/3 Tasse(n) (mL)  
**Römersalat**  
16 Blatt innen (96g)  
**Taco-Gewürzmischung**  
2 Päckchen (70g)  
**Öl**  
1 TL (mL)  
**Salsa**  
1 Tasse (288g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Pute hinzufügen, zerkleinern und braten, bis sie gebräunt ist. Wasser und Taco-Gewürz einröhren und einige Minuten köcheln lassen, bis es leicht blubbert. Hitze ausschalten und etwas abkühlen lassen.
2. Jeweils eine gleichmäßige Menge Taco-Füllung in die Mitte jedes Salatblatts geben, mit Salsa toppen und servieren.
3. Meal-Prep-Hinweis: Übrige Füllung luftdicht im Kühlschrank aufbewahren. Zum Verzehr Fleisch erwärmen und Tacos zusammenstellen.

## Abendessen 3 ↗

An Tag 4 essen

### Pekannüsse

1/2 Tasse - 366 kcal ● 5g Protein ● 36g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse

**Pekannüsse**  
1/2 Tasse, Hälften (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### BBQ Pulled Chicken & Coleslaw-Bowl

801 kcal ● 137g Protein ● 16g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1 1/3 lbs (595g)  
**Coleslaw-Mischung**  
3 1/2 Tasse (315g)  
**Zuckerfreie Barbecue-Sauce**  
1/2 Tasse (105g)  
**Dijon-Senf**  
3 1/2 TL (18g)  
**Zitronensaft**  
3 1/2 TL (mL)

1. Hähnchen in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und etwa 10–15 Minuten garen, bis das Hähnchen innen nicht mehr rosa ist. Hähnchen aus dem Topf nehmen und zum leichten Abkühlen beiseitestellen.
  2. In einer kleinen Schüssel Senf und Zitronensaft verrühren, bis eine saucenartige Konsistenz entsteht. Den Coleslaw-Mix hinzufügen und durchmischen, bis alles bedeckt ist. Beiseitestellen.
  3. Mit zwei Gabeln das Hähnchen zerpfücken. Zerpfücktes Hähnchen in eine Schüssel geben und mit Barbecue-Sauce vermengen.
  4. Coleslaw zur BBQ-Hähnchen-Bowl geben und servieren.
-

## Abendessen 4 ↗

An Tag 5 essen

### Honig-Balsamico-Hähnchensalat

1108 kcal ● 68g Protein ● 67g Fett ● 53g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



**Honig**  
5 TL (34g)  
**Balsamico-Vinaigrette**  
5 EL (mL)  
**Balsamicoessig**  
1 1/4 EL (mL)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
1/2 EL (3g)  
**Knoblauchpulver**  
1/2 EL (4g)  
**Paprika**  
1/2 EL (3g)  
**Gemischte Blattsalate**  
4 Tasse (123g)  
**Hähnchenflügel, mit Haut, roh**  
17 oz (486g)  
**Tomaten, halbiert**  
1 Tasse Cherrytomaten (160g)

1. Backofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Paprika, Knoblauchpulver und Kreuzkümmel in einer kleinen Schüssel mit etwas Salz/Pfeffer vermischen. Das Hähnchen damit bestreichen und auf einem Backblech etwa 25 Minuten backen.
3. In der Zwischenzeit Honig und Balsamico-Essig vermischen und beiseitestellen.
4. Wenn das Hähnchen gar ist, die Honig-Balsamico-Glasur auf das Hähnchen pinseln und weitere 3 Minuten backen.
5. Mit Salat, Tomaten und Balsamico-Dressing servieren.

### Nektarine

2 Nektarine(n) - 140 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 2 Nektarine(n)

**Nektarine, entkernt**  
2 mittel ( $\approx$ 6,4 cm Ø) (284g)

1. Nektarinenkern entfernen, in Scheiben schneiden und servieren.

## Abendessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

16 oz - 592 kcal ● 102g Protein ● 19g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1 lbs (448g)  
**Olivenöl**  
1/2 EL (mL)  
**Zitronenpfeffer**  
1 EL (7g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
2 lbs (896g)  
**Olivenöl**  
1 EL (mL)  
**Zitronenpfeffer**  
2 EL (14g)

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.

### Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

598 kcal ● 9g Protein ● 52g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Olivenöl**  
1/4 Tasse (mL)  
**Zucchini**  
3 2/3 mittel (719g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
2 Zehe (6g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Olivenöl**  
1/2 Tasse (mL)  
**Zucchini**  
7 1/3 mittel (1437g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
3 2/3 Zehe (11g)

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.

