

# Meal Plan - 2500-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** 2452 kcal ● 265g Protein (43%) ● 125g Fett (46%) ● 38g Kohlenhydrate (6%) ● 29g Ballaststoffe (5%)

## Mittagessen

1240 kcal, 166g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



**Curry-Pork-Chops**

4 Kotelett(s)- 957 kcal



**Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten**

286 kcal

## Abendessen

1210 kcal, 98g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 72g Fett



**Honig-Senf-Hähnchenschenkel mit Haut**

13 1/3 oz- 930 kcal



**Knoblauch-Collard Greens**

279 kcal

**Day 2** 2508 kcal ● 292g Protein (47%) ● 121g Fett (44%) ● 36g Kohlenhydrate (6%) ● 26g Ballaststoffe (4%)

## Mittagessen

1240 kcal, 166g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



**Curry-Pork-Chops**

4 Kotelett(s)- 957 kcal



**Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten**

286 kcal

## Abendessen

1265 kcal, 125g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 69g Fett



**Zucchini-Nudeln mit Knoblauch**

367 kcal



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

18 oz- 899 kcal

**Day 3** 2456 kcal ● 189g Protein (31%) ● 148g Fett (54%) ● 59g Kohlenhydrate (10%) ● 34g Ballaststoffe (6%)

## Mittagessen

1225 kcal, 89g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 72g Fett



**Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat**

4 halbe Paprika(n)- 911 kcal



**Geröstete Cashewnüsse**

3/8 Tasse(n)- 313 kcal

## Abendessen

1230 kcal, 99g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 75g Fett



**Zitronen-Knoblauch-Hähnchen-Zoodles**

670 kcal



**Pistazien**

563 kcal

**Day 4** 2532 kcal ● 245g Protein (39%) ● 137g Fett (49%) ● 53g Kohlenhydrate (8%) ● 27g Ballaststoffe (4%)

### Mittagessen

1270 kcal, 119g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 70g Fett



**Ungarischer Gulasch**

1036 kcal



**Tomaten-Avocado-Salat**

235 kcal

### Abendessen

1260 kcal, 126g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 67g Fett



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

894 kcal



**Zucchini-Nudeln mit Knoblauch**

367 kcal

**Day 5** 2527 kcal ● 285g Protein (45%) ● 132g Fett (47%) ● 24g Kohlenhydrate (4%) ● 27g Ballaststoffe (4%)

### Mittagessen

1245 kcal, 168g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



**Knoblauch-Collard Greens**

358 kcal



**Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer**

24 oz- 888 kcal

### Abendessen

1280 kcal, 117g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 85g Fett



**Gedünstete Paprika und Zwiebeln**

125 kcal



**Gebackene Hähnchenschenkel**

18 oz- 1155 kcal

**Day 6** 2481 kcal ● 170g Protein (27%) ● 148g Fett (54%) ● 91g Kohlenhydrate (15%) ● 26g Ballaststoffe (4%)

### Mittagessen

1230 kcal, 71g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 68g Fett



**Birne**

2 Birne(n)- 226 kcal



**Griechischer Hähnchensalat**

990 kcal



**Selleriestangen**

2 Selleriestange- 13 kcal

### Abendessen

1250 kcal, 99g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 80g Fett



**Steak- und Rote-Bete-Salat**

1171 kcal



**Knochenbrühe**

2 Tasse(n)- 81 kcal

**Day 7** 2481 kcal ● 170g Protein (27%) ● 148g Fett (54%) ● 91g Kohlenhydrate (15%) ● 26g Ballaststoffe (4%)

### Mittagessen

1230 kcal, 71g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 68g Fett



**Birne**

2 Birne(n)- 226 kcal



**Griechischer Hähnchensalat**

990 kcal



**Selleriestangen**

2 Selleriestange- 13 kcal

### Abendessen

1250 kcal, 99g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 80g Fett



**Steak- und Rote-Bete-Salat**

1171 kcal



**Knochenbrühe**

2 Tasse(n)- 81 kcal

## Schweinefleischprodukte

- ☐ Kotelett (mit Knochen)  
8 Kotelett (1424g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Currypulver  
2 TL (4g)
- ☐ Salz  
1 oz (29g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
1/6 oz (6g)
- ☐ brauner Delikatessenf  
1 1/4 EL (19g)
- ☐ Thymian, getrocknet  
1 TL, gemahlen (1g)
- ☐ Chilipulver  
1 EL (8g)
- ☐ frischer Basilikum  
18 Blätter (9g)
- ☐ Knoblauchpulver  
2 TL (6g)
- ☐ Zwiebelpulver  
1/3 TL (1g)
- ☐ Paprika  
3/4 EL (5g)
- ☐ Oregano (getrocknet)  
1 TL, gemahlen (2g)
- ☐ Zitronenpfeffer  
1 1/2 EL (10g)
- ☐ Rotweinessig  
1 1/2 EL (mL)

## Fette und Öle

- ☐ Olivenöl  
7 oz (mL)
- ☐ Öl  
1/3 lbs (mL)
- ☐ Salatdressing  
10 EL (mL)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Gefrorene Zuckerschoten  
4 2/3 Tasse (672g)
- ☐ Grünkohl (Collard Greens)  
2 lbs (907g)
- ☐ Knoblauch  
12 1/2 Zehe(n) (37g)

## Süßwaren

- ☐ Honig  
2 1/2 TL (18g)

## Geflügelprodukte

- ☐ Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh  
2 lbs (888g)
- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
4 1/2 lbs (2029g)
- ☐ Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut  
1 1/2 lbs (680g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ grüne Oliven  
1 Dose (ca. 170 g) (184g)
- ☐ Avocados  
1 1/2 Avocado(s) (302g)
- ☐ Limettensaft  
5/6 fl oz (mL)
- ☐ Zitronensaft  
1 1/4 EL (mL)
- ☐ Birnen  
4 mittel (712g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch  
2 Dose (344g)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Geröstete Cashews  
6 EL (51g)
- ☐ geschälte Pistazien  
3/4 Tasse (92g)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Butter  
1 1/4 EL (18g)

## Getränke

- ☐ Wasser  
1/2 Tasse(n) (mL)

## Rindfleischprodukte

- ☐ Rindfleisch für Eintopf, roh  
18 oz (511g)

- ☐ **Zucchini**  
6 1/2 mittel (1274g)
  - ☐ **Tomaten**  
5 2/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (696g)
  - ☐ **Paprika**  
3 groß (492g)
  - ☐ **Zwiebel**  
2 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (270g)
  - ☐ **Tomatenmark**  
3/8 Dose (ca. 170 g) (64g)
  - ☐ **Brokkoli**  
3 1/4 Tasse, gehackt (296g)
  - ☐ **Rote Paprika**  
3/4 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (89g)
  - ☐ **Gurke**  
1 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (452g)
  - ☐ **rote Zwiebel**  
1 1/2 klein (105g)
  - ☐ **Sellerie, roh**  
4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)
  - ☐ **Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)**  
5 Rote Bete(n) (250g)
- 

- ☐ **Sirloin-Steak, roh**  
1 1/2 lbs (709g)

### **Andere**

- ☐ **Italienische Gewürzmischung**  
1 EL (11g)
- ☐ **Gemischte Blattsalate**  
7 1/2 Tasse (225g)
- ☐ **Hühnerknochenbrühe**  
4 Tasse(n) (mL)

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Curry-Pork-Chops

4 Kotelett(s) - 957 kcal ● 157g Protein ● 36g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Kotelett (mit Knochen)

4 Kotelett (712g)

#### Currypulver

1 TL (2g)

#### Olivenöl

2 TL (mL)

#### Salz

4 Prise (3g)

#### schwarzer Pfeffer

4 Prise, gemahlen (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Kotelett (mit Knochen)

8 Kotelett (1424g)

#### Currypulver

2 TL (4g)

#### Olivenöl

4 TL (mL)

#### Salz

1 TL (6g)

#### schwarzer Pfeffer

1 TL, 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.

### Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### schwarzer Pfeffer

1/4 TL (0g)

#### Salz

1/4 TL (1g)

#### Gefrorene Zuckerschoten

2 1/3 Tasse (336g)

#### Olivenöl

3 1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### schwarzer Pfeffer

1/2 TL (0g)

#### Salz

1/2 TL (1g)

#### Gefrorene Zuckerschoten

4 2/3 Tasse (672g)

#### Olivenöl

2 1/3 EL (mL)

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

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

### Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

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



Ergibt 4 halbe Paprika(n)

#### 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)

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.

### Geröstete Cashewnüsse

3/8 Tasse(n) - 313 kcal ● 8g Protein ● 24g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 3/8 Tasse(n)

#### Geröstete Cashews

6 EL (51g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

### Ungarischer Gulasch

1036 kcal ● 116g Protein ● 51g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



**Öl**  
2 EL (mL)  
**Salz**  
1 TL (7g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)  
**Wasser**  
1/2 Tasse(n) (mL)  
**Tomatenmark**  
3/8 Dose (ca. 170 g) (64g)  
**Zwiebel, in Scheiben geschnitten**  
1 mittel (≈6,4 cm Ø) (124g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
3/8 Zehe (1g)  
**Rindfleisch für Eintopf, roh, in 1,5-Zoll (≈3,8 cm) große Würfel geschnitten**  
18 oz (511g)  
**Paprika, vorzugsweise ungarischer edelsüßer Paprika**  
3/4 EL (5g)

1. Öl in einem großen Topf oder Schmortopf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebeln im Öl häufig umrührend kochen, bis sie weich sind. Zwiebeln entfernen und beiseitestellen.  
  
In einer mittelgroßen Schüssel Paprika, Pfeffer und die Hälfte des Salzes mischen.  
Rindfleischwürfel in der Gewürzmischung wenden und im Zwiebeltopf rundherum anbraten, bis sie gebräunt sind. Die Zwiebeln zurück in den Topf geben und Tomatenmark, Wasser, Knoblauch und das restliche Salz hinzufügen. Hitze auf niedrig reduzieren, abdecken und 1½ bis 2 Stunden gelegentlich umrühren köcheln lassen, bis das Fleisch zart ist.

### 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.

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

### Knoblauch-Collard Greens

358 kcal ● 16g Protein ● 19g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 21g Ballaststoffe



#### Grünkohl (Collard Greens)

18 oz (510g)

#### Öl

1 EL (mL)

#### Salz

1/4 TL (2g)

#### Knoblauch, fein gehackt

3 1/2 Zehe(n) (10g)

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.

### Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

24 oz - 888 kcal ● 152g Protein ● 28g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe





Ergibt 24 oz

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

1 1/2 lbs (672g)

**Olivenöl**

3/4 EL (mL)

**Zitronenpfeffer**

1 1/2 EL (10g)

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.

## Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 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.

---

### Griechischer Hähnchensalat

990 kcal ● 69g Protein ● 68g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**grüne Oliven**  
6 EL (53g)  
**Olivenöl**  
2 1/4 EL (mL)  
**Rotweinessig**  
3/4 EL (mL)  
**Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut**  
3/4 lbs (340g)  
**Knoblauchpulver**  
1/4 EL (2g)  
**Öl**  
3/4 EL (mL)  
**Gurke, in Scheiben geschnitten**  
3/4 Gurke (ca. 21 cm) (226g)  
**Tomaten, gehackt**  
1 1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (137g)  
**Italienische Gewürzmischung, aufgeteilt**  
1/2 EL (5g)  
**rote Zwiebel, dünn geschnitten**  
3/4 klein (53g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**grüne Oliven**  
3/4 Tasse (105g)  
**Olivenöl**  
1/4 Tasse (mL)  
**Rotweinessig**  
1 1/2 EL (mL)  
**Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut**  
1 1/2 lbs (680g)  
**Knoblauchpulver**  
1/2 EL (5g)  
**Öl**  
1 1/2 EL (mL)  
**Gurke, in Scheiben geschnitten**  
1 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (452g)  
**Tomaten, gehackt**  
3 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (273g)  
**Italienische Gewürzmischung, aufgeteilt**  
1 EL (11g)  
**rote Zwiebel, dünn geschnitten**  
1 1/2 klein (105g)

1. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Rotweinessig, die Hälfte der italienischen Kräutermischung und etwas Salz/Pfeffer vermengen. Dressing beiseite stellen.
2. Hähnchen mit Knoblauchpulver, der restlichen italienischen Kräutermischung und etwas Salz/Pfeffer würzen.
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und das Hähnchen hinzufügen. 5–8 Minuten pro Seite braten oder bis es vollständig durchgegart ist. Hähnchen auf einen Teller geben und zum Abkühlen beiseite stellen.
4. Sobald das Hähnchen kühl genug ist, in mundgerechte Stücke schneiden. Beiseite stellen.
5. Alle übrigen Zutaten in eine große Schüssel geben, Hähnchen und Dressing hinzufügen, vermengen und servieren.

## Selleriestangen

2 Selleriestange - 13 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sellerie, roh**  
2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sellerie, roh**  
4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)

1. Sellerie in Stangen schneiden und servieren.

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Honig-Senf-Hähnchenschenkel mit Haut

13 1/3 oz - 930 kcal ● 86g Protein ● 58g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 13 1/3 oz

#### brauner Delikatesssenf

1 1/4 EL (19g)

#### Honig

2 1/2 TL (18g)

#### Thymian, getrocknet

1 TL, gemahlen (1g)

#### Salz

1/4 TL (1g)

#### Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh

13 1/3 oz (378g)

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.

### Knoblauch-Collard Greens

279 kcal ● 12g Protein ● 15g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



#### Grünkohl (Collard Greens)

14 oz (397g)

#### Öl

2 1/2 TL (mL)

#### Salz

1/4 TL (1g)

#### Knoblauch, fein gehackt

2 1/2 Zehe(n) (8g)

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 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

### Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

367 kcal ● 6g Protein ● 32g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



#### **Olivenöl**

2 1/4 EL (mL)

#### **Zucchini**

2 1/4 mittel (441g)

#### **Knoblauch, fein gehackt**

1 Zehe (3g)

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.

### Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

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



Ergibt 18 oz

#### **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)

1. Den Ofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen.\r\nDie Hähnchenbrust in eine kleine Auflaufform legen.\r\nDas Olivenöl über das Hähnchen träufeln und mit Salz, Pfeffer und Chili-Pulver würzen.\r\nTomaten, Basilikum und Oliven auf das Hähnchen legen.\r\nDie Auflaufform in den Ofen stellen und etwa 25 Minuten garen.\r\nPrüfen, ob das Hähnchen durchgegart ist. Falls nicht, einige Minuten länger garen.



## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 essen

### Zitronen-Knoblauch-Hähnchen-Zoodles

670 kcal ● 80g Protein ● 33g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



#### **Butter**

1 1/4 EL (18g)

#### **Knoblauchpulver**

1/3 TL (1g)

#### **Zwiebelpulver**

1/3 TL (1g)

#### **Zitronensaft**

1 1/4 EL (mL)

#### **Öl**

2 TL (mL)

#### **Knoblauch, fein gehackt**

3 3/4 Zehe(n) (11g)

#### **Zucchini, spiralisiert**

1 1/4 mittel (245g)

#### **Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, in mundgerechte Stücke geschnitten**

3/4 lbs (336g)

1. Zucchini spiralieren, etwas Salz über die Zoodles streuen und sie zwischen Tüchern legen, um überschüssige Feuchtigkeit aufzunehmen. Beiseitestellen.
2. In einem kleinen Topf Butter und Knoblauch 1–2 Minuten erhitzen. Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Zitronensaft und eine Prise Salz einrühren. Sobald alles verbunden ist, die Hitze ausschalten und die Sauce beiseitestellen.
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und das Hähnchen hinzufügen. Gelegentlich umrühren und braten, bis es goldbraun ist und innen nicht mehr rosa.
4. Etwa die Hälfte der Sauce in die Pfanne geben und das Hähnchen damit überziehen. Hähnchen auf einen Teller geben und beiseitestellen.
5. Zucchini-Nudeln mit der restlichen Sauce in die Pfanne geben und ein paar Minuten sautieren, bis die Nudeln weich sind.
6. Nudeln und Hähnchen in eine Schüssel geben und servieren.

### Pistazien

563 kcal ● 20g Protein ● 42g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe





**geschälte Pistazien**  
3/4 Tasse (92g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 4 essen

### Ein-Pfannen-geröstetes Hähnchen & Gemüse

894 kcal ● 121g Protein ● 36g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



#### Tomaten

6 EL Cherrytomaten (56g)

#### Öl

1 1/2 EL (mL)

#### Salz

1/2 TL (3g)

#### schwarzer Pfeffer

1/2 TL, gemahlen (1g)

#### Zwiebel, in Scheiben geschnitten

3/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (41g)

#### Brokkoli

3/4 Tasse, gehackt (68g)

#### Oregano (getrocknet)

1 TL, gemahlen (2g)

#### Hähnchenbrust, ohne Haut und

#### Knochen, roh

18 oz (510g)

#### Rote Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten

3/4 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (89g)

#### Zucchini, in Scheiben geschnitten

3/4 mittel (147g)

1. Den Ofen auf 500 °F (260 °C) vorheizen.\r\nAlle Gemüse in große Stücke schneiden. Hähnchen in kleine Würfel schneiden.\r\nIn einer Bratform oder auf einem Backblech Gemüse, rohes Hähnchen, Öl und Gewürze geben und vermengen.\r\nCa. 15–20 Minuten backen, bis das Hähnchen durchgegart ist und das Gemüse leicht gebräunt ist.

### Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

367 kcal ● 6g Protein ● 32g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



**Olivenöl**  
2 1/4 EL (mL)  
**Zucchini**  
2 1/4 mittel (441g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 Zehe (3g)

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.

---

## Abendessen 5 [🔗](#)

An Tag 5 essen

---

### Gedünstete Paprika und Zwiebeln

125 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Zwiebel, in Scheiben geschnitten**  
1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)  
**Paprika, in Streifen geschnitten**  
1 groß (164g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Paprika und Zwiebel hinzufügen und etwa 15–20 Minuten braten, bis das Gemüse weich ist.
2. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und servieren.

---

### Gebackene Hähnchenschenkel

18 oz - 1155 kcal ● 115g Protein ● 77g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 18 oz

**Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh**

18 oz (510g)

**Thymian, getrocknet**

1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Die Hühnchenschenkel auf einem Backblech oder in einer Auflaufform auslegen.
3. Die Schenkel mit Thymian sowie etwas Salz und Pfeffer würzen.
4. Im vorgeheizten Ofen 35–45 Minuten backen, oder bis die Kerntemperatur 165°F (75°C) erreicht. Für besonders knusprige Haut am Ende 2–3 Minuten unter den Grill legen. Servieren.

## Abendessen 6 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Steak- und Rote-Bete-Salat

1171 kcal ● 81g Protein ● 79g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sirloin-Steak, roh**

3/4 lbs (354g)

**Gemischte Blattsalate**

3 3/4 Tasse (113g)

**Brokkoli**

1 1/4 Tasse, gehackt (114g)

**Salatdressing**

5 EL (mL)

**Öl**

1 1/4 EL (mL)

**Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt**

2 1/2 Rote Bete(n) (125g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sirloin-Steak, roh**

1 1/2 lbs (709g)

**Gemischte Blattsalate**

7 1/2 Tasse (225g)

**Brokkoli**

2 1/2 Tasse, gehackt (228g)

**Salatdressing**

10 EL (mL)

**Öl**

2 1/2 EL (mL)

**Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt**

5 Rote Bete(n) (250g)

1. Steak großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Steak hinzufügen und auf beiden Seiten ein paar Minuten braten, bis es nach Wunsch gegart ist. Beiseitestellen und ruhen lassen.
2. Währenddessen Blattsalate mit Brokkoli, Rote Bete und Salatdressing vermengen. Steak in Scheiben schneiden und zum Salat geben. Servieren.

### Knochenbrühe

2 Tasse(n) - 81 kcal ● 18g Protein ● 1g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hühnerknochenbrühe**

2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hühnerknochenbrühe**

4 Tasse(n) (mL)

1. Knochenbrühe nach Packungsanweisung erhitzen und schlürfen.
-