

Meal Plan - 2600 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 2576 kcal ● 299g Protein (46%) ● 89g Fett (31%) ● 113g Kohlenhydrate (18%) ● 31g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

1270 kcal, 142g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Süßkartoffelpüree

366 kcal



Geröstete Tomaten

1 Tomate(n)- 60 kcal



Einfache Hähnchenbrust

21 1/3 oz- 847 kcal

Abendessen

1305 kcal, 157g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

24 oz- 888 kcal



Karotten-Pommes

415 kcal

Day 2

2567 kcal ● 166g Protein (26%) ● 126g Fett (44%) ● 143g Kohlenhydrate (22%) ● 50g Ballaststoffe (8%)

Mittagessen

1285 kcal, 80g Eiweiß, 115g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Banane

4 Banane(n)- 466 kcal



Schinken-Club-Salatblatt-Wrap

3 1/2 Wrap(s)- 819 kcal

Abendessen

1280 kcal, 86g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 84g Fett



Avocado-Apfel-Hähnchensalat

917 kcal



Kürbiskerne

366 kcal

Day 3

2565 kcal ● 221g Protein (34%) ● 89g Fett (31%) ● 175g Kohlenhydrate (27%) ● 46g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

1285 kcal, 80g Eiweiß, 115g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Banane

4 Banane(n)- 466 kcal



Schinken-Club-Salatblatt-Wrap

3 1/2 Wrap(s)- 819 kcal

Abendessen

1280 kcal, 140g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Geröstete Karotten

4 Karotte(s)- 211 kcal



Mariniertes Hähnchenbrustfilet

21 1/3 oz- 754 kcal



Geröstete Süßkartoffeln mit Rosmarin

315 kcal

Day 4

2577 kcal ● 216g Protein (33%) ● 104g Fett (36%) ● 156g Kohlenhydrate (24%) ● 37g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

1290 kcal, 124g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



Tilapia mit Tomaten-Kapern-Sauce
20 oz Tilapia- 974 kcal



Geröstete Süßkartoffeln mit Rosmarin
315 kcal

Abendessen

1285 kcal, 92g Eiweiß, 92g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



Einfaches Putenhack
14 oz- 657 kcal



Gemischtes Gemüse
1 1/2 Tasse(n)- 146 kcal



Süßkartoffelpommes
485 kcal

Day 5

2568 kcal ● 235g Protein (37%) ● 105g Fett (37%) ● 127g Kohlenhydrate (20%) ● 44g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

1290 kcal, 124g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



Tilapia mit Tomaten-Kapern-Sauce
20 oz Tilapia- 974 kcal



Geröstete Süßkartoffeln mit Rosmarin
315 kcal

Abendessen

1280 kcal, 110g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



Tomaten-Avocado-Salat
391 kcal



Schwein-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl
887 kcal

Day 6

2583 kcal ● 256g Protein (40%) ● 122g Fett (43%) ● 79g Kohlenhydrate (12%) ● 36g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

1305 kcal, 145g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 70g Fett



Sonnenblumenkerne
316 kcal



Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat
989 kcal

Abendessen

1280 kcal, 110g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



Tomaten-Avocado-Salat
391 kcal



Schwein-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl
887 kcal

Day 7

2592 kcal ● 234g Protein (36%) ● 139g Fett (48%) ● 74g Kohlenhydrate (11%) ● 28g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

1305 kcal, 145g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 70g Fett



Sonnenblumenkerne
316 kcal



Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat
989 kcal

Abendessen

1285 kcal, 89g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 69g Fett



Hähnchen-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl
763 kcal



Walnüsse
3/4 Tasse(n)- 524 kcal

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Süßkartoffeln
11 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (2306g)
- ☐ Tomaten
10 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (1234g)
- ☐ Karotten
13 mittel (798g)
- ☐ Römersalat
7 Blatt außen (196g)
- ☐ Zwiebel
2 3/4 mittel (≈ 6,4 cm Ø) (302g)
- ☐ Sellerie, roh
1/4 Tasse, gehackt (21g)
- ☐ Schalotten
2 Schalotte (227g)
- ☐ Knoblauch
4 Zehe(n) (12g)
- ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse
1 1/2 Tasse (203g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
2 Packung (568g)
- ☐ frischer Spinat
13 Tasse(n) (390g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
1/4 lbs (mL)
- ☐ Olivenöl
1/3 lbs (mL)
- ☐ Marinade
2/3 Tasse (mL)
- ☐ Salatdressing
9 3/4 EL (mL)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
8 lbs (3555g)
- ☐ Hackfleisch (Pute), roh
14 oz (397g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Zitronenpfeffer
1 1/2 EL (10g)
- ☐ Rosmarin, getrocknet
1/4 oz (7g)
- ☐ Salz
1 1/2 EL (28g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Banane
8 mittel (≈ 17,8–20,0 cm lang) (944g)
- ☐ Avocados
4 1/4 Avocado(s) (854g)
- ☐ Limettensaft
2 fl oz (mL)
- ☐ Äpfel
5/6 mittel (Durchm. 3") (152g)

Würste und Aufschnitt

- ☐ Schinkenaufschnitt
1 3/4 lbs (794g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1/2 Tasse (59g)
- ☐ Sonnenblumenkerne
1/4 lbs (99g)
- ☐ Walnüsse
3/4 Tasse, ohne Schale (75g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Tilapia, roh
2 1/2 lbs (1134g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
1/2 Tasse(n) (mL)

Schweinefleischprodukte

- ☐ Schweinefilet, roh
2 lbs (907g)

- ☐ **Dijon-Senf**
1/4 Tasse (53g)
 - ☐ **Knoblauchpulver**
1/2 EL (5g)
 - ☐ **schwarzer Pfeffer**
4 TL, gemahlen (9g)
 - ☐ **Kapern**
2 EL, abgetropft (17g)
 - ☐ **Paprika**
1 3/4 TL (4g)
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Süßkartoffelpüree

366 kcal ● 7g Protein ● 0g Fett ● 72g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



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.

Geröstete Tomaten

1 Tomate(n) - 60 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tomate(n)

Öl

1 TL (mL)

Tomaten

1 klein, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (91g)

1. Den Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Tomaten der Länge nach durch den Stiel halbieren und mit Öl einreiben. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
3. 30–35 Minuten backen, bis sie weich sind. Servieren.

Einfache Hähnchenbrust

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



Ergibt 21 1/3 oz

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 1/3 lbs (597g)

Öl

4 TL (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.
-

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Banane

4 Banane(n) - 466 kcal ● 5g Protein ● 2g Fett ● 96g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Banane

4 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)
(472g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Banane

8 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)
(944g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Schinken-Club-Salatblatt-Wrap

3 1/2 Wrap(s) - 819 kcal ● 75g Protein ● 41g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 18g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Dijon-Senf

1 3/4 EL (26g)

Römersalat

3 1/2 Blatt außen (98g)

Schinkenaufschnitt

14 oz (397g)

Zwiebel

14 Scheiben, dünn (126g)

Tomaten

7 Scheibe(n), dünn/klein (105g)

Avocados, in Scheiben geschnitten

7/8 Avocado(s) (176g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Dijon-Senf

1/4 Tasse (53g)

Römersalat

7 Blatt außen (196g)

Schinkenaufschnitt

1 3/4 lbs (794g)

Zwiebel

28 Scheiben, dünn (252g)

Tomaten

14 Scheibe(n), dünn/klein (210g)

Avocados, in Scheiben geschnitten

1 3/4 Avocado(s) (352g)

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

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Tilapia mit Tomaten-Kapern-Sauce

20 oz Tilapia - 974 kcal ● 121g Protein ● 38g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tilapia, roh
1 1/4 lbs (567g)
Kapern
1 EL, abgetropft (9g)
Gemüsebrühe (servierbereit)
1/4 Tasse(n) (mL)
Öl
2 EL (mL)
Tomaten, gehackt
2 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (364g)
Schalotten, sehr fein gehackt
1 Schalotte (113g)
Knoblauch, fein gehackt
2 Zehe(n) (6g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tilapia, roh
2 1/2 lbs (1134g)
Kapern
2 EL, abgetropft (17g)
Gemüsebrühe (servierbereit)
1/2 Tasse(n) (mL)
Öl
4 EL (mL)
Tomaten, gehackt
4 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (728g)
Schalotten, sehr fein gehackt
2 Schalotte (227g)
Knoblauch, fein gehackt
4 Zehe(n) (12g)

1. Sauce: Die Hälfte des Öls (die andere Hälfte aufbewahren), Knoblauch und Schalotte in einer Pfanne bei mittlerer Hitze hinzufügen. Etwa 5 Minuten anschwitzen. Tomaten unterrühren und weitere 3–5 Minuten kochen. Brühe hinzufügen und etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis sie reduziert ist. Kapern einrühren, 1 weitere Minute kochen und die Hitze ausschalten.
2. Fisch: Ein Backblech mit Alufolie auslegen und den Grill des Ofens vorheizen. Den Fisch mit dem restlichen Öl und einer Prise Salz/Pfeffer einreiben. Den Fisch auf das Backblech legen und im Grill auf dem unteren Rost 6–8 Minuten backen. Fisch regelmäßig kontrollieren, damit er nicht übergart oder verbrennt. Tilapia ist fertig, wenn das Fleisch undurchsichtig ist und sich mit einer Gabel zerteilen lässt.
3. Wenn beide Komponenten fertig sind, die Tomaten-Kapern-Sauce über die Tilapia geben und servieren.

Geröstete Süßkartoffeln mit Rosmarin

315 kcal ● 3g Protein ● 14g Fett ● 37g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Olivenöl
1 EL (mL)
Salz
4 Prise (3g)
schwarzer Pfeffer
4 Prise, gemahlen (1g)
Rosmarin, getrocknet
1/2 EL (2g)
Süßkartoffeln, in 1" Würfel geschnitten
1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl
2 EL (mL)
Salz
1 TL (6g)
schwarzer Pfeffer
1 TL, gemahlen (2g)
Rosmarin, getrocknet
1 EL (3g)
Süßkartoffeln, in 1" Würfel geschnitten
2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

1. Backofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Alle Zutaten in einer mittelgroßen Schüssel vermengen und durchmischen, bis alles bedeckt ist.
3. Süßkartoffeln gleichmäßig auf dem Backblech verteilen.
4. Etwa 30 Minuten im Ofen backen, bis sie goldbraun sind.
5. Aus dem Ofen nehmen und servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Sonnenblumenkerne

316 kcal ● 15g Protein ● 25g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sonnenblumenkerne
1 3/4 oz (50g)

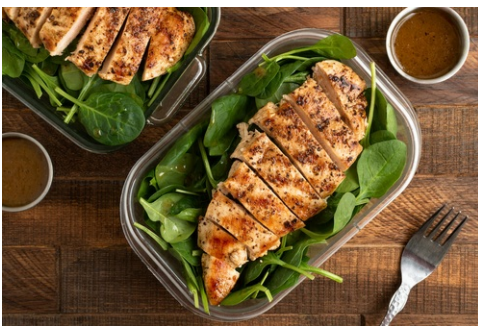
Für alle 2 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne
1/4 lbs (99g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat

989 kcal ● 130g Protein ● 45g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

frischer Spinat
6 1/2 Tasse(n) (195g)
Öl
1 EL (mL)
Salatdressing
5 EL (mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gehackt, gekocht
1 1/4 lbs (553g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

frischer Spinat
13 Tasse(n) (390g)
Öl
2 EL (mL)
Salatdressing
9 3/4 EL (mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gehackt, gekocht
2 1/2 lbs (1106g)

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.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

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.

Karotten-Pommes

415 kcal ● 5g Protein ● 22g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Olivenöl
1 1/2 EL (mL)
Rosmarin, getrocknet
1/2 EL (2g)
Salz
3 Prise (2g)
Karotten, geschält
18 oz (510g)

1. Backofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen. Backblech mit Alufolie auslegen.
2. Karotten der Länge nach in lange, dünne Streifen schneiden.
3. In einer großen Schüssel die Karotten mit allen anderen Zutaten vermengen. Gut durchmischen.
4. Gleichmäßig auf dem Backblech verteilen und etwa 20 Minuten backen, bis sie zart und gebräunt sind.
5. Servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Avocado-Apfel-Hähnchensalat

917 kcal ● 68g Protein ● 55g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Sellerie, roh
1/4 Tasse, gehackt (21g)
Olivenöl
5 TL (mL)
Knoblauchpulver
1/2 TL (1g)
Salz
1/4 TL (1g)
schwarzer Pfeffer
1/4 TL, gemahlen (0g)
Limettensaft
1/2 EL (mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gewürfelt
10 oz (284g)
Avocados, gehackt
5/6 Avocado(s) (168g)
Äpfel, fein gehackt
5/6 mittel (Durchm. 3") (152g)

1. Hähnchen würfeln und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Eine Pfanne mit etwas Öl bei mittlerer Hitze erhitzen und die Hähnchenwürfel hinzufügen. Braten, bis das Hähnchen durchgegart ist, ca. 6–8 Minuten.
3. Während das Hähnchen gart, Dressing zubereiten: Olivenöl, Limettensaft und Knoblauchpulver in einer kleinen Schüssel vermengen. Aufschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Alle Zutaten in einer großen Schüssel vermengen und gut durchmischen.
5. 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.

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 3 essen

Geröstete Karotten

4 Karotte(s) - 211 kcal ● 3g Protein ● 10g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 4 Karotte(s)

Öl

2 TL (mL)

Karotten, in Scheiben geschnitten

4 groß (288g)

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.

Mariniertes Hähnchenbrustfilet

21 1/3 oz - 754 kcal ● 134g Protein ● 22g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 21 1/3 oz

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 1/3 lbs (597g)

Marinade

2/3 Tasse (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.

Geröstete Süßkartoffeln mit Rosmarin

315 kcal ● 3g Protein ● 14g Fett ● 37g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Olivenöl
1 EL (mL)
Salz
4 Prise (3g)
schwarzer Pfeffer
4 Prise, gemahlen (1g)
Rosmarin, getrocknet
1/2 EL (2g)
Süßkartoffeln, in 1" Würfel geschnitten
1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

1. Backofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Alle Zutaten in einer mittelgroßen Schüssel vermengen und durchmischen, bis alles bedeckt ist.
3. Süßkartoffeln gleichmäßig auf dem Backblech verteilen.
4. Etwa 30 Minuten im Ofen backen, bis sie goldbraun sind.
5. Aus dem Ofen nehmen und servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 4 essen

Einfaches Putenhack

14 oz - 657 kcal ● 78g Protein ● 38g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 14 oz

Hackfleisch (Pute), roh
14 oz (397g)
Öl
1 3/4 TL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Pute hinzufügen und mit einem Kochlöffel in Stücke zerteilen. Mit Salz, Pfeffer und gewünschten Gewürzen würzen. Braten, bis sie gebräunt ist, 7–10 Minuten.
2. Servieren.

Gemischtes Gemüse

1 1/2 Tasse(n) - 146 kcal ● 7g Protein ● 1g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Tasse(n)

gemischtes Tiefkühlgemüse
1 1/2 Tasse (203g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Süßkartoffelpommes

485 kcal ● 7g Protein ● 13g Fett ● 73g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Olivenöl
1 EL (mL)
Knoblauchpulver
1/2 TL (1g)
Paprika
1/2 TL (1g)
Salz
1/2 TL (3g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise, gemahlen (1g)
Süßkartoffeln, geschält
14 2/3 oz (416g)

1. Den Ofen auf 200°C (400°F) vorheizen.
 2. Süßkartoffeln in Stifte von 1/4 bis 1/2 Zoll Breite und etwa 7–8 cm Länge schneiden und mit Öl vermengen.
 3. Gewürze, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel mischen und mit den Süßkartoffeln vermengen. Gleichmäßig auf einem Backblech verteilen.
 4. Backen, bis die Unterseite braun und knusprig ist, etwa 15 Minuten, dann wenden und die andere Seite weitere ca. 10 Minuten backen, bis auch diese knusprig ist.
 5. Servieren.
-

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 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.

Schwein-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl

887 kcal ● 105g Protein ● 22g Fett ● 52g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Paprika
1/3 TL (1g)
Gefrorener Brokkoli
2/3 Packung (189g)
Salz
1/3 TL (2g)
schwarzer Pfeffer
1/3 TL, gemahlen (1g)
Olivenöl
1 EL (mL)
Süßkartoffeln, in mundgerechte Würfel geschnitten
1 1/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (280g)
Schweinefilet, roh, in mundgerechte Würfel geschnitten
16 oz (454g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Paprika
1/4 EL (2g)
Gefrorener Brokkoli
1 1/3 Packung (379g)
Salz
1/4 EL (4g)
schwarzer Pfeffer
1/4 EL, gemahlen (2g)
Olivenöl
1 3/4 EL (mL)
Süßkartoffeln, in mundgerechte Würfel geschnitten
2 2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (560g)
Schweinefilet, roh, in mundgerechte Würfel geschnitten
2 lbs (907g)

1. Ofen auf 400 F (200 C) vorheizen.
2. In einer kleinen Schüssel Salz, Pfeffer, Paprika und die Hälfte des Olivenöls vermischen.
3. Die Süßkartoffeln mit der Mischung bedecken.
4. Die Süßkartoffeln gleichmäßig auf ein Backblech legen. 20 Minuten backen.
5. Währenddessen das restliche Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Das Schweinefleisch hinzufügen und 6–10 Minuten braten, bis es gar ist; dabei häufig umrühren. Beiseitestellen.
6. Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten.
7. Wenn alles fertig ist, Schweinefleisch, Brokkoli und Süßkartoffeln zusammengeben; umrühren (oder separat servieren – wie du magst!). Servieren.

Abendessen 6 [🔗](#)

An Tag 7 essen

Hähnchen-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl

763 kcal ● 78g Protein ● 20g Fett ● 53g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Gefrorener Brokkoli

2/3 Packung (189g)

Salz

1/4 EL (4g)

schwarzer Pfeffer

1/4 EL, gemahlen (2g)

Olivenöl

1 EL (mL)

Paprika

1/4 EL (2g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, in mundgerechte Würfel geschnitten

2/3 lbs (299g)

Süßkartoffeln, in mundgerechte Würfel geschnitten

1 1/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (280g)

1. Ofen auf 425 F (220 C) vorheizen.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Salz, Pfeffer und Paprika vermischen.
3. Die Hälfte der Mischung verwenden, um die Süßkartoffeln zu bedecken.
4. Die Süßkartoffeln gleichmäßig auf ein Backblech legen. 20 Minuten backen.
5. Währenddessen die verbleibende Gewürzmischung verwenden, um das Hähnchen zu marinieren. Das Hähnchen auf ein separates Backblech legen und zusammen mit den Süßkartoffeln in den Ofen geben. Das Hähnchen 12–15 Minuten oder bis es gar ist backen.
6. Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten. Beiseitestellen.
7. Wenn alles fertig ist, Hähnchen, Brokkoli und Süßkartoffeln zusammengeben; umrühren (oder separat servieren – wie du magst!). Servieren.

Walnüsse

3/4 Tasse(n) - 524 kcal ● 11g Protein ● 49g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe

Ergibt 3/4 Tasse(n)

Walnüsse

3/4 Tasse, ohne Schale (75g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-