

# Meal Plan - 2700 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** 2764 kcal ● 293g Protein (42%) ● 118g Fett (38%) ● 90g Kohlenhydrate (13%) ● 43g Ballaststoffe (6%)

## Mittagessen

1365 kcal, 122g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 73g Fett



**Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat**  
6 halbe Paprika(n)- 1367 kcal

## Abendessen

1395 kcal, 171g Eiweiß, 65g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



**Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer**  
26 oz- 962 kcal



**Süßkartoffelspalten**  
434 kcal

**Day 2** 2676 kcal ● 182g Protein (27%) ● 111g Fett (37%) ● 147g Kohlenhydrate (22%) ● 92g Ballaststoffe (14%)

## Mittagessen

1365 kcal, 122g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 73g Fett



**Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat**  
6 halbe Paprika(n)- 1367 kcal

## Abendessen

1310 kcal, 59g Eiweiß, 122g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



**Gemischte Nüsse**  
1/3 Tasse(n)- 272 kcal



**Eintopf mit schwarzen Bohnen & Süßkartoffeln**  
1037 kcal

**Day 3** 2652 kcal ● 248g Protein (37%) ● 88g Fett (30%) ● 175g Kohlenhydrate (26%) ● 42g Ballaststoffe (6%)

## Mittagessen

1295 kcal, 128g Eiweiß, 85g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**  
189 kcal



**Einfache Hähnchenbrust**  
18 2/3 oz- 740 kcal



**Süßkartoffelpüree**  
366 kcal

## Abendessen

1355 kcal, 120g Eiweiß, 90g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



**Blumenkohlreis**  
3 1/2 Tasse(n)- 212 kcal



**Hähnchen-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl**  
1144 kcal

**Day 4** 2652 kcal ● 248g Protein (37%) ● 88g Fett (30%) ● 175g Kohlenhydrate (26%) ● 42g Ballaststoffe (6%)

### Mittagessen

1295 kcal, 128g Eiweiß, 85g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**  
189 kcal



**Einfache Hähnchenbrust**  
18 2/3 oz- 740 kcal



**Süßkartoffelpüree**  
366 kcal

### Abendessen

1355 kcal, 120g Eiweiß, 90g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



**Blumenkohlreis**  
3 1/2 Tasse(n)- 212 kcal



**Hähnchen-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl**  
1144 kcal

## Day 5

2679 kcal ● 222g Protein (33%) ● 139g Fett (47%) ● 103g Kohlenhydrate (15%) ● 33g Ballaststoffe (5%)

### Mittagessen

1325 kcal, 85g Eiweiß, 84g netto Kohlenhydrate, 66g Fett



**Süßkartoffelpüree**  
366 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat**  
102 kcal



**Mit gerösteter Paprika gefülltes Hähnchen**  
12 oz- 858 kcal

### Abendessen

1355 kcal, 137g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 73g Fett



**Paleo Salsa-Verde-Hähnchensalat**  
1353 kcal

**Day 6** 2682 kcal ● 177g Protein (26%) ● 164g Fett (55%) ● 97g Kohlenhydrate (15%) ● 28g Ballaststoffe (4%)

### Mittagessen

1325 kcal, 85g Eiweiß, 84g netto Kohlenhydrate, 66g Fett



**Süßkartoffelpüree**  
366 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat**  
102 kcal



**Mit gerösteter Paprika gefülltes Hähnchen**  
12 oz- 858 kcal

### Abendessen

1355 kcal, 92g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 98g Fett



**Tomaten-Avocado-Salat**  
352 kcal



**Langsam gebackener Lachs mit Zitrone und Thymian**  
15 oz- 1005 kcal

Day 7 2682 kcal ● 189g Protein (28%) ● 175g Fett (59%) ● 50g Kohlenhydrate (7%) ● 38g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

1325 kcal, 97g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 77g Fett



Avocado-Apfel-Hähnchensalat  
1283 kcal



Kirschtomaten  
12 Kirschtomaten- 42 kcal

Abendessen

1355 kcal, 92g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 98g Fett



Tomaten-Avocado-Salat  
352 kcal



Langsam gebackener Lachs mit Zitrone und Thymian  
15 oz- 1005 kcal





## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados  
6 1/2 Avocado(s) (1289g)
- ☐ Limettensaft  
3 fl oz (mL)
- ☐ Zitronensaft  
2 1/2 TL (mL)
- ☐ Zitrone  
1 1/4 groß (105g)
- ☐ Äpfel  
1 1/6 mittel (Durchm. 3") (212g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz  
1 oz (26g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
1/3 oz (9g)
- ☐ Zitronenpfeffer  
5 TL (11g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel  
1 1/2 EL (9g)
- ☐ Paprika  
1 EL (7g)
- ☐ Knoblauchpulver  
1/2 EL (4g)
- ☐ Thymian, getrocknet  
1 1/4 TL, Blätter (1g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Paprika  
6 groß (984g)
- ☐ Zwiebel  
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (208g)
- ☐ Süßkartoffeln  
14 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (3045g)
- ☐ Kale-Blätter  
1 1/4 Tasse, gehackt (50g)
- ☐ Tomatenmark  
5 TL (27g)
- ☐ Knoblauch  
1 2/3 Zehe(n) (5g)
- ☐ Tomaten  
5 2/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (695g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli  
2 Packung (568g)
- ☐ Sellerie, roh  
1/4 Tasse, gehackt (29g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch  
6 Dose (1032g)
- ☐ Lachs  
30 oz (851g)

## Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
8 lbs (3576g)
- ☐ Hähnchenschenkel, ohne Knochen, mit Haut  
1 1/2 lbs (681g)

## Fette und Öle

- ☐ Olivenöl  
3 oz (mL)
- ☐ Öl  
5 oz (mL)
- ☐ Salatdressing  
3/4 Tasse (mL)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Gemischte Nüsse  
5 EL (42g)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen  
6 EL (44g)

## Getränke

- ☐ Wasser  
2 1/2 Tasse(n) (mL)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ schwarze Bohnen  
1 2/3 Dose(n) (732g)

## Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate  
16 1/2 Tasse (495g)
- ☐ Gefrorener Blumenkohl  
7 Tasse (794g)
- ☐ geröstete rote Paprika  
2 Paprika(s) (140g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Salsa Verde  
3 EL (48g)
-

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

6 halbe Paprika(n) - 1367 kcal ● 122g Protein ● 73g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 30g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Avocados

1 1/2 Avocado(s) (302g)

#### Limettensaft

1 EL (mL)

#### Salz

3 Prise (1g)

#### schwarzer Pfeffer

3 Prise (0g)

#### Paprika

3 groß (492g)

#### Zwiebel

3/4 klein (53g)

#### Dosen-Thunfisch, abgetropft

3 Dose (516g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Avocados

3 Avocado(s) (603g)

#### Limettensaft

2 EL (mL)

#### Salz

1/4 EL (2g)

#### schwarzer Pfeffer

1/4 EL (1g)

#### Paprika

6 groß (984g)

#### Zwiebel

1 1/2 klein (105g)

#### Dosen-Thunfisch, abgetropft

6 Dose (1032g)

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 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

189 kcal ● 4g Protein ● 12g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Gemischte Blattsalate

3 3/4 Tasse (113g)

#### Tomaten

10 EL Cherrytomaten (93g)

#### Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Gemischte Blattsalate

7 1/2 Tasse (225g)

#### Tomaten

1 1/4 Tasse Cherrytomaten (186g)

#### Salatdressing

1/2 Tasse (mL)

1. Blattsalate, Tomaten und Dressing in einer kleinen Schüssel vermischen. 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 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.

## Süßkartoffelpüree

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Süßkartoffeln**  
2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Süßkartoffeln**  
4 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (840g)

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.
-



## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Süßkartoffelpüree

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Süßkartoffeln

2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Süßkartoffeln

4 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (840g)

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.

### Einfacher gemischter Blattsalat

102 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Gemischte Blattsalate

2 1/4 Tasse (68g)

#### Salatdressing

2 1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Gemischte Blattsalate

4 1/2 Tasse (135g)

#### Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

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

### Mit gerösteter Paprika gefülltes Hähnchen

12 oz - 858 kcal ● 77g Protein ● 59g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe





Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hähnchenschenkel, ohne Knochen, mit Haut**

3/4 lbs (341g)

**Paprika**

4 Prise (1g)

**Öl**

1/2 EL (mL)

**geröstete rote Paprika, in dicke Streifen geschnitten**

1 Paprika(s) (70g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hähnchenschenkel, ohne Knochen, mit Haut**

1 1/2 lbs (681g)

**Paprika**

1 TL (2g)

**Öl**

1 EL (mL)

**geröstete rote Paprika, in dicke Streifen geschnitten**

2 Paprika(s) (140g)

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.

## Mittagessen 4 [🔗](#)

An Tag 7 essen

### Avocado-Apfel-Hähnchensalat

1283 kcal ● 95g Protein ● 77g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 22g Ballaststoffe



**Sellerie, roh**

1/4 Tasse, gehackt (29g)

**Olivöl**

2 1/3 EL (mL)

**Knoblauchpulver**

1/2 TL (2g)

**Salz**

1/4 TL (2g)

**schwarzer Pfeffer**

1/4 TL, gemahlen (1g)

**Limettensaft**

3/4 EL (mL)

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

14 oz (397g)

**Avocados, gehackt**

1 1/6 Avocado(s) (234g)

**Äpfel, fein gehackt**

1 1/6 mittel (Durchm. 3") (212g)

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.

### Kirschtomaten

12 Kirschtomaten - 42 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 12 Kirschtomaten

**Tomaten**  
12 Kirschtomaten (204g)

- 1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

---

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

---

### Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

26 oz - 962 kcal ● 165g Protein ● 31g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 26 oz

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

26 oz (728g)

**Olivenöl**

2 1/2 TL (mL)

**Zitronenpfeffer**

5 TL (11g)

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.

---

## Süßkartoffelspalten

434 kcal ● 6g Protein ● 14g Fett ● 60g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



**Öl**  
1 1/4 EL (mL)  
**Salz**  
1 TL (5g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/2 TL, gemahlen (1g)  
**Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten**  
1 2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (350g)

1. Backofen auf 400 F (200 C) vorheizen und ein Backblech einfetten.
2. Die Süßkartoffeln mit Öl vermengen, bis alle Seiten gut bedeckt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und noch einmal durchmischen, dann in einer einzigen Schicht auf dem Backblech auslegen (bei zu viel Platzmangel ein zweites Backblech verwenden).
3. Insgesamt 25 Minuten backen oder bis sie goldbraun und zart sind, dabei zur Halbzeit einmal wenden, damit sie gleichmäßig garen.

---

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 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.

---

### Eintopf mit schwarzen Bohnen & Süßkartoffeln

1037 kcal ● 51g Protein ● 15g Fett ● 116g Kohlenhydrate ● 59g Ballaststoffe



**Wasser**  
 2 1/2 Tasse(n) (mL)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
 1 1/4 TL (3g)  
**Zitronensaft**  
 2 1/2 TL (mL)  
**Kale-Blätter**  
 1 1/4 Tasse, gehackt (50g)  
**Öl**  
 2 1/2 TL (mL)  
**Tomatenmark**  
 5 TL (27g)  
**schwarze Bohnen, abgetropft**  
 1 2/3 Dose(n) (732g)  
**Süßkartoffeln, gewürfelt**  
 5/6 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (175g)  
**Zwiebel, gehackt**  
 5/6 klein (58g)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
 1 2/3 Zehe(n) (5g)

1. Den Ofen auf 350 °F (180 °C) vorheizen. Die gewürfelten Süßkartoffeln auf ein Backblech legen und 30–40 Minuten backen, bis sie weich sind.
2. In der Zwischenzeit das Gemüse vorbereiten. Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Knoblauch und Zwiebel hinzufügen und ca. 15 Minuten dünsten, bis sie weich sind.
3. Kreuzkümmel sowie eine große Prise Salz/Pfeffer zum Topf geben und verrühren. Etwa eine Minute erhitzen, bis es duftet.
4. Tomatenmark, Wasser und schwarze Bohnen hinzufügen und umrühren. 15 Minuten köcheln lassen.
5. Wenn die Süßkartoffeln weich sind, diese zusammen mit dem Grünkohl und dem Zitronensaft in den Topf geben. Umrühren und servieren.

## Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Blumenkohlreis

3 1/2 Tasse(n) - 212 kcal ● 4g Protein ● 16g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gefrorener Blumenkohl**  
 3 1/2 Tasse (397g)  
**Öl**  
 3 1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gefrorener Blumenkohl**  
 7 Tasse (794g)  
**Öl**  
 2 1/3 EL (mL)

1. Blumenkohl gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Öl und etwas Salz und Pfeffer untermischen.
3. Servieren.



# Hähnchen-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl

1144 kcal ● 116g Protein ● 30g Fett ● 79g Kohlenhydrate ● 22g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

## Gefrorener Brokkoli

1 Packung (284g)

## Salz

1 TL (6g)

## schwarzer Pfeffer

1 TL, gemahlen (2g)

## Olivenöl

4 TL (mL)

## Paprika

1 TL (2g)

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

1 lbs (448g)

## Süßkartoffeln, in mundgerechte Würfel geschnitten

2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

## Gefrorener Brokkoli

2 Packung (568g)

## Salz

2 TL (12g)

## schwarzer Pfeffer

2 TL, gemahlen (5g)

## Olivenöl

2 2/3 EL (mL)

## Paprika

2 TL (5g)

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

2 lbs (896g)

## Süßkartoffeln, in mundgerechte Würfel geschnitten

4 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (840g)

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.
-

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

### Paleo Salsa-Verde-Hähnchensalat

1353 kcal ● 137g Protein ● 73g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 18g Ballaststoffe



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

18 oz (510g)

**Öl**

1 EL (mL)

**Gemischte Blattsalate**

4 1/2 Tasse (135g)

**geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**

6 EL (44g)

**Gemahlener Kreuzkümmel**

1 EL (6g)

**Salsa Verde**

3 EL (48g)

**Tomaten, gehackt**

1 1/2 Roma-Tomate (120g)

**Avocados, in Scheiben geschnitten**

6 Scheiben (150g)

1. Hähnchen mit Öl, Kreuzkümmel und einer Prise Salz einreiben. In einer Pfanne oder Grillpfanne ca. 10 Minuten pro Seite braten, bis das Hähnchen durchgegart, aber noch saftig ist. Hähnchen aus der Pfanne nehmen und zum Abkühlen beiseite stellen.
2. Wenn das Hähnchen kühl genug zum Anfassen ist, in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Gemischte Blattsalate in eine Schüssel geben und Hähnchen, Avocado und Tomaten darauf anrichten. Den Salat vorsichtig vermengen. Mit Kürbiskernen und Salsa Verde toppen. Servieren.



## Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Tomaten-Avocado-Salat

352 kcal ● 5g Protein ● 27g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zwiebel**  
1 1/2 EL, fein gehackt (23g)  
**Limettensaft**  
1 1/2 EL (mL)  
**Olivenöl**  
1 TL (mL)  
**Knoblauchpulver**  
3 Prise (1g)  
**Salz**  
3 Prise (2g)  
**schwarzer Pfeffer**  
3 Prise, gemahlen (1g)  
**Avocados, gewürfelt**  
3/4 Avocado(s) (151g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
3/4 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (92g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zwiebel**  
3 EL, fein gehackt (45g)  
**Limettensaft**  
3 EL (mL)  
**Olivenöl**  
3/4 EL (mL)  
**Knoblauchpulver**  
1/4 EL (2g)  
**Salz**  
1/4 EL (5g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/4 EL, gemahlen (2g)  
**Avocados, gewürfelt**  
1 1/2 Avocado(s) (302g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
1 1/2 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (185g)

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.

### Langsam gebackener Lachs mit Zitrone und Thymian

15 oz - 1005 kcal ● 88g Protein ● 71g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Thymian, getrocknet**  
5 Prise, Blätter (1g)  
**Öl**  
1 EL (mL)  
**Lachs, mit Haut**  
15 oz (425g)  
**Zitrone, in Spalten geschnitten**  
5/8 groß (53g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Thymian, getrocknet**  
1 1/4 TL, Blätter (1g)  
**Öl**  
2 EL (mL)  
**Lachs, mit Haut**  
30 oz (851g)  
**Zitrone, in Spalten geschnitten**  
1 1/4 groß (105g)

1. Den Ofen auf 275°F (135°C) vorheizen.
2. Ein tiefes Backblech mit gefetteter Aluminiumfolie auslegen.
3. Öl, Thymian und den Saft von 1/4 Zitrone in einer kleinen Schüssel mischen. Die Thymianmischung gleichmäßig über den Lachs streichen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Lachsfilets mit der Hautseite nach unten auf das Backblech legen.
5. Den Lachs backen, bis er in der Mitte gerade undurchsichtig ist, etwa 15–18 Minuten. Mit Zitronenspalten servieren.