

# Meal Plan - 2800 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** 2763 kcal ● 256g Protein (37%) ● 137g Fett (45%) ● 91g Kohlenhydrate (13%) ● 36g Ballaststoffe (5%)

## Mittagessen

1400 kcal, 113g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 80g Fett



**Pistazien**  
563 kcal



**Truthahn-Taco-Lettucetassen**  
8 Salat-Taco- 836 kcal

## Abendessen

1365 kcal, 143g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 57g Fett



**Geröstete Süßkartoffeln mit Rosmarin**  
315 kcal



**Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven**  
21 oz- 1049 kcal

**Day 2** 2756 kcal ● 353g Protein (51%) ● 110g Fett (36%) ● 63g Kohlenhydrate (9%) ● 27g Ballaststoffe (4%)

## Mittagessen

1395 kcal, 210g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



**Zuckerschoten**  
123 kcal



**Einfache Hähnchenbrust**  
32 oz- 1270 kcal

## Abendessen

1365 kcal, 143g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 57g Fett



**Geröstete Süßkartoffeln mit Rosmarin**  
315 kcal



**Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven**  
21 oz- 1049 kcal

**Day 3** 2816 kcal ● 286g Protein (41%) ● 126g Fett (40%) ● 107g Kohlenhydrate (15%) ● 28g Ballaststoffe (4%)

## Mittagessen

1405 kcal, 127g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 81g Fett



**Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat**  
837 kcal



**Sonnenblumenkerne**  
271 kcal



**Dunkle Schokolade**  
5 Quadrat(e)- 299 kcal

## Abendessen

1410 kcal, 159g Eiweiß, 76g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



**Süßkartoffelspalten**  
521 kcal



**Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer**  
24 oz- 888 kcal

## Day 4

2816 kcal ● 286g Protein (41%) ● 126g Fett (40%) ● 107g Kohlenhydrate (15%) ● 28g Ballaststoffe (4%)

### Mittagessen

1405 kcal, 127g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 81g Fett



**Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat**  
837 kcal



**Sonnenblumenkerne**  
271 kcal



**Dunkle Schokolade**  
5 Quadrat(e)- 299 kcal

### Abendessen

1410 kcal, 159g Eiweiß, 76g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



**Süßkartoffelspalten**  
521 kcal



**Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer**  
24 oz- 888 kcal

## Day 5

2576 kcal ● 177g Protein (28%) ● 166g Fett (58%) ● 52g Kohlenhydrate (8%) ● 41g Ballaststoffe (6%)

### Mittagessen

1160 kcal, 79g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 83g Fett



**Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten**  
204 kcal



**Lachs mit Avocado-Sauce**  
12 Unze(n)- 957 kcal

### Abendessen

1415 kcal, 99g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 83g Fett



**Thai-Hähnchen-Larb**  
801 kcal



**Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat**  
614 kcal

## Day 6

2576 kcal ● 177g Protein (28%) ● 166g Fett (58%) ● 52g Kohlenhydrate (8%) ● 41g Ballaststoffe (6%)

### Mittagessen

1160 kcal, 79g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 83g Fett



**Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten**  
204 kcal



**Lachs mit Avocado-Sauce**  
12 Unze(n)- 957 kcal

### Abendessen

1415 kcal, 99g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 83g Fett



**Thai-Hähnchen-Larb**  
801 kcal



**Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat**  
614 kcal

## Day 7

2787 kcal ● 180g Protein (26%) ● 164g Fett (53%) ● 116g Kohlenhydrate (17%) ● 33g Ballaststoffe (5%)

### Mittagessen

1405 kcal, 67g Eiweiß, 101g netto Kohlenhydrate, 73g Fett



**Honig-Dijon-Lachs**  
10 oz- 670 kcal



**Geröstete Süßkartoffeln mit Rosmarin**  
735 kcal

### Abendessen

1380 kcal, 113g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 91g Fett



**Mit gerösteter Paprika gefülltes Hähnchen**  
16 oz- 1143 kcal



**Knoblauch-Collard Greens**  
239 kcal

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ geschälte Pistazien  
3/4 Tasse (92g)
- ☐ Sonnenblumenkerne  
3 oz (85g)
- ☐ Kokosmilch (Dose)  
1/4 Dose (mL)

## Geflügelprodukte

- ☐ Hackfleisch (Pute), roh  
1 lbs (454g)
- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
9 3/4 lbs (4366g)
- ☐ Hähnchenhack, roh  
2 lbs (907g)
- ☐ Hähnchenschenkel, ohne Knochen, mit Haut  
1 lbs (454g)

## Getränke

- ☐ Wasser  
2/3 Tasse(n) (mL)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Römersalat  
8 Blatt innen (48g)
- ☐ Süßkartoffeln  
8 1/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (1750g)
- ☐ Tomaten  
42 Kirschtomaten (714g)
- ☐ Gefrorene Zuckerschoten  
5 1/3 Tasse (768g)
- ☐ frischer Spinat  
11 Tasse(n) (330g)
- ☐ Knoblauch  
6 Zehe(n) (18g)
- ☐ Zwiebel  
1 klein (70g)
- ☐ Serrano-Chili  
2 Paprika(s) (12g)
- ☐ Frischer Ingwer  
2 Zoll (2,5 cm) Würfel (10g)
- ☐ Frische grüne Bohnen  
3 Tasse, 1/2" Stücke (300g)
- ☐ Kale-Blätter  
2 2/3 Bund (454g)
- ☐ Grünkohl (Collard Greens)  
3/4 lbs (340g)

## Fette und Öle

- ☐ Öl  
5 oz (mL)
- ☐ Olivenöl  
5 oz (mL)
- ☐ Salatdressing  
1/2 Tasse (mL)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Salsa  
1/2 Tasse (144g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ grüne Oliven  
42 groß (185g)
- ☐ Avocados  
3 Avocado(s) (637g)
- ☐ Zitronensaft  
1 EL (mL)
- ☐ Limettensaft  
2 EL (mL)
- ☐ Zitrone  
2 2/3 klein (155g)

## Süßwaren

- ☐ Zartbitterschokolade, 70–85 %  
10 Quadrat(e) (100g)
- ☐ Honig  
2 1/2 TL (18g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Lachs  
2 lbs (964g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Sojasauce  
4 EL (mL)

## Andere

- ☐ geröstete rote Paprika  
1 1/3 Paprika(s) (93g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ **Taco-Gewürzmischung**  
1 Päckchen (35g)
  - ☐ **Salz**  
1 1/3 oz (38g)
  - ☐ **schwarzer Pfeffer**  
1/3 oz (9g)
  - ☐ **Rosmarin, getrocknet**  
2 EL (7g)
  - ☐ **Chilipulver**  
2 1/3 EL (19g)
  - ☐ **frischer Basilikum**  
1 oz (27g)
  - ☐ **Zitronenpfeffer**  
3 EL (21g)
  - ☐ **gemahlener Koriander**  
4 Prise (1g)
  - ☐ **Dijon-Senf**  
5 TL (25g)
  - ☐ **Paprika**  
1/4 EL (2g)
-

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Pistazien

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



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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Truthahn-Taco-Lettucetassen

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



Ergibt 8 Salat-Taco

**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)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Pute hinzufügen, zerkleinern und braten, bis sie gebräunt ist. Wasser und Taco-Gewürz einrühren 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.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

---

### Zuckerschoten

123 kcal ● 8g Protein ● 1g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



**Gefrorene Zuckerschoten**  
2 Tasse (288g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

---

### Einfache Hähnchenbrust

32 oz - 1270 kcal ● 202g Protein ● 52g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 32 oz

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

2 lbs (896g)

**Öl**

2 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.
-



## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat

837 kcal ● 110g Protein ● 38g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**frischer Spinat**

5 1/2 Tasse(n) (165g)

**Öl**

1 EL (mL)

**Salatdressing**

4 EL (mL)

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

16 1/2 oz (468g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**frischer Spinat**

11 Tasse(n) (330g)

**Öl**

2 EL (mL)

**Salatdressing**

1/2 Tasse (mL)

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

2 lbs (936g)

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.

### Sonnenblumenkerne

271 kcal ● 13g Protein ● 21g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sonnenblumenkerne**

1 1/2 oz (43g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sonnenblumenkerne**

3 oz (85g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Dunkle Schokolade

5 Quadrat(e) - 299 kcal ● 4g Protein ● 21g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe





Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zartbitterschokolade, 70–85 %**  
5 Quadrat(e) (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zartbitterschokolade, 70–85 %**  
10 Quadrat(e) (100g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

204 kcal ● 7g Protein ● 12g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**schwarzer Pfeffer**  
1 1/4 Prise (0g)  
**Salz**  
1 1/4 Prise (1g)  
**Gefrorene Zuckerschoten**  
1 2/3 Tasse (240g)  
**Olivenöl**  
2 1/2 TL (mL)

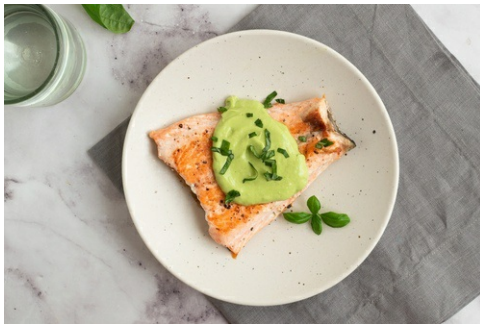
Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**  
1/3 TL (0g)  
**Salz**  
1/3 TL (1g)  
**Gefrorene Zuckerschoten**  
3 1/3 Tasse (480g)  
**Olivenöl**  
5 TL (mL)

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

## Lachs mit Avocado-Sauce

12 Unze(n) - 957 kcal ● 72g Protein ● 71g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Avocados**  
1/4 Avocado(s) (50g)  
**Lachs**  
3/4 lbs (340g)  
**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Kokosmilch (Dose)**  
1/8 Dose (mL)  
**Knoblauch**  
1/2 Zehe(n) (2g)  
**Zitronensaft**  
1/2 EL (mL)  
**frischer Basilikum**  
2 EL Blätter, ganz (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Avocados**  
1/2 Avocado(s) (101g)  
**Lachs**  
1 1/2 lbs (680g)  
**Öl**  
1 EL (mL)  
**Kokosmilch (Dose)**  
1/4 Dose (mL)  
**Knoblauch**  
1 Zehe(n) (3g)  
**Zitronensaft**  
1 EL (mL)  
**frischer Basilikum**  
4 EL Blätter, ganz (6g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Lachs hinzufügen und etwa 6–8 Minuten mit der Hautseite nach unten braten oder bis der Lachs vollständig gar ist.
2. In der Zwischenzeit Avocado, Kokosmilch, Knoblauch, Zitronensaft und Basilikum in einen Mixer geben und zu einer grünen, sossenähnlichen Konsistenz pürieren.
3. Lachs anrichten und die Sauce darüber geben. Servieren.

## Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

### Honig-Dijon-Lachs

10 oz - 670 kcal ● 59g Protein ● 41g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 10 oz

**Lachs**  
1 2/3 Filet(s) (je ca. 170 g) (283g)  
**Dijon-Senf**  
5 TL (25g)  
**Honig**  
2 1/2 TL (18g)  
**Olivenöl**  
1/2 EL (mL)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
5/6 Zehe (3g)

1. Backofen auf 350 °F (180 °C) vorheizen.
2. Die Hälfte des Senfs auf der Oberseite des Lachses verstreichen.
3. Öl bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen und die Oberseite des Lachses 1–2 Minuten anbraten.
4. Inzwischen den restlichen Senf, Honig und Knoblauch in einer kleinen Schüssel vermischen.
5. Lachs auf ein gefettetes Backblech legen, mit der Hautseite nach unten, und die Honigmischung gleichmäßig auf der Oberseite verstreichen.
6. Ca. 15–20 Minuten backen, bis er durch ist.
7. Servieren.

## Geröstete Süßkartoffeln mit Rosmarin

735 kcal ● 8g Protein ● 33g Fett ● 86g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



**Olivenöl**  
2 1/3 EL (mL)  
**Salz**  
1 TL (7g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 TL, gemahlen (3g)  
**Rosmarin, getrocknet**  
3 1/2 TL (4g)  
**Süßkartoffeln, in 1" Würfel geschnitten**  
2 1/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (490g)

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 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### 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.

## Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

21 oz - 1049 kcal ● 140g Protein ● 43g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Tomaten**  
21 Kirschtomaten (357g)  
**Olivenöl**  
3 1/2 TL (mL)  
**Salz**  
1 TL (5g)  
**grüne Oliven**  
21 groß (92g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 TL (1g)  
**Chilipulver**  
3 1/2 TL (9g)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1 1/3 lbs (595g)  
**frischer Basilikum, geraspelt**  
21 Blätter (11g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Tomaten**  
42 Kirschtomaten (714g)  
**Olivenöl**  
2 1/3 EL (mL)  
**Salz**  
1 3/4 TL (11g)  
**grüne Oliven**  
42 groß (185g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 3/4 TL (1g)  
**Chilipulver**  
2 1/3 EL (19g)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
2 1/2 lbs (1191g)  
**frischer Basilikum, geraspelt**  
42 Blätter (21g)

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

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Süßkartoffelspalten

521 kcal ● 7g Protein ● 17g Fett ● 72g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
1 1/2 EL (mL)  
**Salz**  
1 TL (6g)  
**schwarzer Pfeffer**  
4 Prise, gemahlen (1g)  
**Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten**  
2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
3 EL (mL)  
**Salz**  
2 TL (12g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 TL, gemahlen (2g)  
**Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten**  
4 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (840g)

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.

### Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

1 1/2 lbs (672g)

**Olivenöl**

3/4 EL (mL)

**Zitronenpfeffer**

1 1/2 EL (10g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

3 lbs (1344g)

**Olivenöl**

1 1/2 EL (mL)

**Zitronenpfeffer**

3 EL (21g)

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 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Thai-Hähnchen-Larb

801 kcal ● 86g Protein ● 42g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**gemahlener Koriander**  
2 Prise (0g)  
**Sojasauce**  
2 EL (mL)  
**Limettensaft**  
1 EL (mL)  
**Öl**  
1 TL (mL)  
**Hähnchenhack, roh**  
1 lbs (454g)  
**Zwiebel, gehackt**  
1/2 klein (35g)  
**Serrano-Chili, gehackt**  
1 Paprika(s) (6g)  
**Frischer Ingwer, fein gehackt**  
1 Zoll (2,5 cm) Würfel (5g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 Zehe (3g)  
**FrISCHE grüne Bohnen, Enden abgeschnitten**  
1 1/2 Tasse, 1/2" Stücke (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**gemahlener Koriander**  
4 Prise (1g)  
**Sojasauce**  
4 EL (mL)  
**Limettensaft**  
2 EL (mL)  
**Öl**  
2 TL (mL)  
**Hähnchenhack, roh**  
2 lbs (907g)  
**Zwiebel, gehackt**  
1 klein (70g)  
**Serrano-Chili, gehackt**  
2 Paprika(s) (12g)  
**Frischer Ingwer, fein gehackt**  
2 Zoll (2,5 cm) Würfel (10g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
2 Zehe (6g)  
**FrISCHE grüne Bohnen, Enden abgeschnitten**  
3 Tasse, 1/2" Stücke (300g)

1. Erhitze Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze. Knoblauch, Zwiebel, Ingwer, Serrano-Chili und Koriander hinzufügen. Rühren und kochen, bis die Zwiebel weich ist, etwa 5 Minuten.
2. Hähnchenhack und eine Prise Salz einrühren. Kochen, bis das Hähnchen gebräunt und fast vollständig durchgegart ist.
3. Grüne Bohnen hinzufügen und umrühren. Etwa 5 Minuten weiterkochen, bis die grünen Bohnen etwas weicher sind.
4. Sojasauce und Limettensaft hinzufügen und verrühren. Servieren.

### Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

614 kcal ● 13g Protein ● 41g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 24g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Kale-Blätter, gehackt**  
1 1/3 Bund (227g)  
**Avocados, gehackt**  
1 1/3 Avocado(s) (268g)  
**Zitrone, ausgepresst**  
1 1/3 klein (77g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kale-Blätter, gehackt**  
2 2/3 Bund (454g)  
**Avocados, gehackt**  
2 2/3 Avocado(s) (536g)  
**Zitrone, ausgepresst**  
2 2/3 klein (155g)

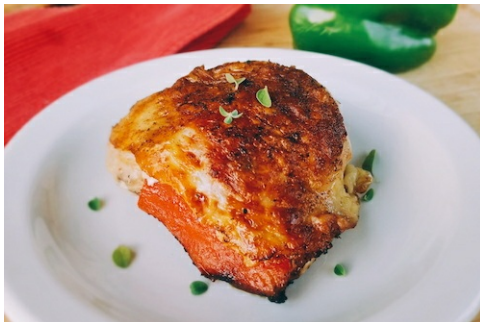
1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
3. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

### Mit gerösteter Paprika gefülltes Hähnchen

16 oz - 1143 kcal ● 102g Protein ● 78g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 16 oz

**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.

### Knoblauch-Collard Greens

239 kcal ● 11g Protein ● 13g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



**Grünkohl (Collard Greens)**

3/4 lbs (340g)

**Öl**

3/4 EL (mL)

**Salz**

1 1/2 Prise (1g)

**Knoblauch, fein gehackt**

2 1/4 Zehe(n) (7g)

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.