

# Meal Plan - 2900-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** 2876 kcal ● 196g Protein (27%) ● 184g Fett (57%) ● 78g Kohlenhydrate (11%) ● 32g Ballaststoffe (4%)

## Mittagessen

1390 kcal, 67g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 90g Fett



[Hackfleisch-Kohl-Pfanne](#)

926 kcal



[Süßkartoffel-Medaillons](#)

1 1/2 Süßkartoffel- 464 kcal

## Abendessen

1485 kcal, 130g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 94g Fett



[Gerösteter Brokkoli](#)

147 kcal



[Langsam gebackener Lachs mit Zitrone und Thymian](#)

20 oz- 1340 kcal

**Day 2** 2949 kcal ● 210g Protein (28%) ● 179g Fett (55%) ● 95g Kohlenhydrate (13%) ● 30g Ballaststoffe (4%)

## Mittagessen

1465 kcal, 80g Eiweiß, 80g netto Kohlenhydrate, 85g Fett



[Buffalo-Drumsticks](#)

16 oz- 934 kcal



[Süßkartoffelpommes](#)

530 kcal

## Abendessen

1485 kcal, 130g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 94g Fett



[Gerösteter Brokkoli](#)

147 kcal



[Langsam gebackener Lachs mit Zitrone und Thymian](#)

20 oz- 1340 kcal

**Day 3** 2872 kcal ● 271g Protein (38%) ● 118g Fett (37%) ● 145g Kohlenhydrate (20%) ● 36g Ballaststoffe (5%)

## Mittagessen

1465 kcal, 80g Eiweiß, 80g netto Kohlenhydrate, 85g Fett



[Buffalo-Drumsticks](#)

16 oz- 934 kcal



[Süßkartoffelpommes](#)

530 kcal

## Abendessen

1410 kcal, 192g Eiweiß, 65g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



[Süßkartoffelpüree](#)

275 kcal



[Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer](#)

28 oz- 1036 kcal



[Gerösteter Brokkoli](#)

98 kcal

## Day 4

2931 kcal ● 315g Protein (43%) ● 120g Fett (37%) ● 120g Kohlenhydrate (16%) ● 29g Ballaststoffe (4%)

### Mittagessen

1525 kcal, 124g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 86g Fett



**Süßkartoffelpommes**  
221 kcal



**Honig-Senf-Hähnchenschenkel mit Haut**  
18 2/3 oz- 1302 kcal

### Abendessen

1410 kcal, 192g Eiweiß, 65g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



**Süßkartoffelpüree**  
275 kcal



**Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer**  
28 oz- 1036 kcal



**Gerösteter Brokkoli**  
98 kcal

## Day 5

2855 kcal ● 254g Protein (36%) ● 166g Fett (52%) ● 41g Kohlenhydrate (6%) ● 44g Ballaststoffe (6%)

### Mittagessen

1450 kcal, 138g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 82g Fett



**Buffalo-Hähnchen-Romaine-Wrap**  
5 Wrap- 1098 kcal



**Avocado**  
351 kcal

### Abendessen

1405 kcal, 117g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 84g Fett



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



**Zucchini-Nudeln mit Knoblauch**  
611 kcal

## Day 6

2855 kcal ● 254g Protein (36%) ● 166g Fett (52%) ● 41g Kohlenhydrate (6%) ● 44g Ballaststoffe (6%)

### Mittagessen

1450 kcal, 138g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 82g Fett



**Buffalo-Hähnchen-Romaine-Wrap**  
5 Wrap- 1098 kcal



**Avocado**  
351 kcal

### Abendessen

1405 kcal, 117g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 84g Fett



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



**Zucchini-Nudeln mit Knoblauch**  
611 kcal

## Day 7

2867 kcal ● 260g Protein (36%) ● 162g Fett (51%) ● 59g Kohlenhydrate (8%) ● 34g Ballaststoffe (5%)

### Mittagessen

1455 kcal, 160g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 72g Fett



**Tomaten-Avocado-Salat**  
528 kcal



**Würzige Knoblauch-Limetten-Hähnchenbrust**  
24 oz- 930 kcal

### Abendessen

1410 kcal, 101g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 89g Fett



**Indische Hähnchenflügel**  
26 2/3 oz- 1100 kcal



**Süßkartoffel-Medaillons**  
1 Süßkartoffel- 309 kcal

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Senf, gelb  
1 TL (6g)
- ☐ Salz  
2 2/3 EL (48g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
5 TL, gemahlen (11g)
- ☐ Knoblauchpulver  
5 TL (16g)
- ☐ Zwiebelpulver  
1 1/4 TL (3g)
- ☐ Thymian, getrocknet  
1/8 oz (4g)
- ☐ Paprika  
1/2 EL (3g)
- ☐ Zitronenpfeffer  
1/4 Tasse (24g)
- ☐ brauner Delikatesssenf  
1 3/4 EL (26g)
- ☐ Oregano (getrocknet)  
2 TL, gemahlen (4g)
- ☐ Cayennepfeffer  
2 Prise (0g)
- ☐ Currypulver  
2 1/2 EL (16g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Hühnerbouillon (trocken)  
3/8 Würfel (2g)
- ☐ Frank's RedHot Sauce  
56 TL (mL)

## Andere

- ☐ Rinderhackfleisch (20% Fett)  
3/4 lbs (340g)
- ☐ Hähnchenschenkel, mit Haut  
2 lbs (907g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Kohl  
3/8 Kopf, klein (ca. 11 cm Durchm.) (268g)
- ☐ Süßkartoffeln  
10 3/4 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (2252g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli  
5 Packung (1420g)
- ☐ Römersalat  
10 Blatt außen (280g)

## Fette und Öle

- ☐ Öl  
2/3 Tasse (mL)
- ☐ Olivenöl  
13 1/4 EL (mL)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Lachs  
2 1/2 lbs (1134g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Zitrone  
1 2/3 groß (140g)
- ☐ Avocados  
4 3/4 Avocado(s) (963g)
- ☐ Zitronensaft  
2 TL (mL)
- ☐ Limettensaft  
1/3 Tasse (mL)

## Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
9 1/2 lbs (4281g)
- ☐ Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh  
18 2/3 oz (529g)
- ☐ Hähnchenflügel, mit Haut, roh  
1 2/3 lbs (757g)

## Süßwaren

- ☐ Honig  
3 1/2 TL (24g)

- ☐ **Tomaten**  
3 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (362g)
  - ☐ **Zwiebel**  
1 mittel ( $\approx 6,4$  cm  $\varnothing$ ) (107g)
  - ☐ **Brokkoli**  
1 1/3 Tasse, gehackt (121g)
  - ☐ **Rote Paprika**  
1 1/3 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (159g)
  - ☐ **Zucchini**  
9 mittel (1731g)
  - ☐ **Knoblauch**  
3 3/4 Zehe (11g)
-

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Hackfleisch-Kohl-Pfanne

926 kcal ● 62g Protein ● 68g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



**Senf, gelb**

1 TL (6g)

**Hühnerbouillon (trocken)**

3/8 Würfel (2g)

**Rinderhackfleisch (20% Fett)**

3/4 lbs (340g)

**Kohl, in Scheiben geschnitten**

3/8 Kopf, klein (ca. 11 cm Durchm.)  
(268g)

1. Eine große Pfanne mit hohem Rand bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Das Hackfleisch hinzufügen und in Stücke zerbröseln. Das Bouillonwürfel mit den Fingern zerbröseln, darüber streuen und einmischen. Bei Bedarf einen Spritzer Wasser hinzufügen, damit sich die Bouillon vollständig auflöst.
3. Kochen, bis das Hackfleisch gebräunt und größtenteils durch ist.
4. Senf einrühren.
5. Den Kohl hinzufügen und unterrühren.
6. Kochen, bis der Kohl weich, aber noch bissfest ist, etwa 5 Minuten.
7. Servieren.

### Süßkartoffel-Medaillons

1 1/2 Süßkartoffel - 464 kcal ● 5g Protein ● 21g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Süßkartoffel

#### Öl

1 1/2 EL (mL)

#### Süßkartoffeln, in Scheiben geschnitten

1 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (315g)

1. Heize den Ofen auf 425 °F (220 °C) vor. Lege ein Backblech mit Backpapier aus.
2. Schneide die Süßkartoffel in dünne Scheiben (Medaillons), etwa 1/4 Zoll dick. Gut mit Öl bestreichen und mit Salz/Pfeffer nach Geschmack würzen.
3. Verteile die Süßkartoffelscheiben gleichmäßig auf dem Backblech.
4. Im Ofen etwa 30 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.
5. Aus dem Ofen nehmen und servieren.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Buffalo-Drumsticks

16 oz - 934 kcal ● 72g Protein ● 71g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Frank's RedHot Sauce

2 2/3 EL (mL)

#### Öl

1/2 EL (mL)

#### Salz

2 Prise (2g)

#### schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

#### Hähnchenschenkel, mit Haut

1 lbs (454g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Frank's RedHot Sauce

1/3 Tasse (mL)

#### Öl

1 EL (mL)

#### Salz

4 Prise (3g)

#### schwarzer Pfeffer

4 Prise, gemahlen (1g)

#### Hähnchenschenkel, mit Haut

2 lbs (907g)

1. (Hinweis: Für Paleo-Essende empfehlen wir Frank's Original Red Hot Sauce, da sie aus natürlichen Zutaten besteht, aber jede scharfe Sauce funktioniert.)
2. Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen.
3. Keulen auf ein großes Backblech legen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Etwa 1 Stunde im Ofen garen, bis die Kerntemperatur 75 °C (165 °F) erreicht.
5. Wenn das Hähnchen fast fertig ist, die scharfe Sauce und das Öl Ihrer Wahl in einem Topf erhitzen und verrühren.
6. Die fertigen Keulen aus dem Ofen nehmen und mit der Sauce vermengen, bis sie bedeckt sind.
7. Servieren.

## Süßkartoffelpommes

530 kcal ● 8g Protein ● 14g Fett ● 79g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Olivenöl**  
1 EL (mL)  
**Knoblauchpulver**  
4 Prise (2g)  
**Paprika**  
4 Prise (1g)  
**Salz**  
4 Prise (3g)  
**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise, gemahlen (1g)  
**Süßkartoffeln, geschält**  
1 lbs (454g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Olivenöl**  
2 EL (mL)  
**Knoblauchpulver**  
1 TL (3g)  
**Paprika**  
1 TL (2g)  
**Salz**  
1 TL (6g)  
**schwarzer Pfeffer**  
4 Prise, gemahlen (1g)  
**Süßkartoffeln, geschält**  
2 lbs (908g)

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.

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

### Süßkartoffelpommes

221 kcal ● 3g Protein ● 6g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



**Olivenöl**  
1 1/4 TL (mL)  
**Knoblauchpulver**  
1/4 TL (1g)  
**Paprika**  
1/4 TL (0g)  
**Salz**  
1/4 TL (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
5/6 Prise, gemahlen (0g)  
**Süßkartoffeln, geschält**  
6 2/3 oz (189g)

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.

## Honig-Senf-Hähnchenschenkel mit Haut

18 2/3 oz - 1302 kcal ● 120g Protein ● 81g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 18 2/3 oz

### brauner Delikatesssenf

1 3/4 EL (26g)

### Honig

3 1/2 TL (24g)

### Thymian, getrocknet

1 TL, gemahlen (2g)

### Salz

1/4 TL (2g)

### Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh

18 2/3 oz (529g)

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 4 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

---

## Buffalo-Hähnchen-Romaine-Wrap

5 Wrap - 1098 kcal ● 134g Protein ● 52g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salz**

3 1/3 Prise (2g)

**schwarzer Pfeffer**

3 1/3 Prise, gemahlen (1g)

**Frank's RedHot Sauce**

6 2/3 EL (mL)

**Römersalat**

5 Blatt außen (140g)

**Avocados, gehackt**

5/6 Avocado(s) (167g)

**Öl**

2 1/2 TL (mL)

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

1 1/4 lbs (567g)

**Tomaten, halbiert**

6 2/3 EL Cherrytomaten (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salz**

1/4 EL (5g)

**schwarzer Pfeffer**

1/4 EL, gemahlen (2g)

**Frank's RedHot Sauce**

13 1/3 EL (mL)

**Römersalat**

10 Blatt außen (280g)

**Avocados, gehackt**

1 2/3 Avocado(s) (335g)

**Öl**

5 TL (mL)

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

2 1/2 lbs (1134g)

**Tomaten, halbiert**

13 1/3 EL Cherrytomaten (124g)

1. (Hinweis: Frank's Original RedHot wird Paleo-Essern empfohlen, da es natürliche Zutaten verwendet. Jede scharfe Sauce funktioniert jedoch.)
2. Hähnchen würfeln und in einer Schüssel mit der scharfen Sauce, Salz und Pfeffer vermengen. Gut schwenken, damit alles bedeckt ist.
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
4. Hähnchen in die Pfanne geben und 7–10 Minuten braten, bis es durchgegart ist.
5. Wrap zusammenstellen: Ein Blatt Salat nehmen und mit Hähnchen, Tomaten und Avocado belegen.
6. Servieren.

---

## Avocado

351 kcal ● 4g Protein ● 30g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Avocados**

1 Avocado(s) (201g)

**Zitronensaft**

1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Avocados**

2 Avocado(s) (402g)

**Zitronensaft**

2 TL (mL)

1. Die Avocado öffnen und das Fruchtfleisch herauslöfeln.
  2. Nach Belieben mit Zitronen- oder Limettensaft bestreuen.
  3. Servieren und essen.
-

## Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

### Tomaten-Avocado-Salat

528 kcal ● 7g Protein ● 41g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 18g Ballaststoffe



**Zwiebel**  
2 1/4 EL, fein gehackt (34g)  
**Limettensaft**  
2 1/4 EL (mL)  
**Olivenöl**  
1/2 EL (mL)  
**Knoblauchpulver**  
1/2 TL (2g)  
**Salz**  
1/2 TL (3g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/2 TL, gemahlen (1g)  
**Avocados, gewürfelt**  
1 Avocado(s) (226g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
1 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (138g)

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.

### Würzige Knoblauch-Limetten-Hähnchenbrust

24 oz - 930 kcal ● 153g Protein ● 31g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 24 oz  
**Salz**  
1/4 EL (5g)  
**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise, gemahlen (1g)  
**Cayennepfeffer**  
2 Prise (0g)  
**Paprika**  
1 Prise (0g)  
**Thymian, getrocknet**  
2 Prise, gemahlen (0g)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1 1/2 lbs (672g)  
**Limettensaft**  
3 EL (mL)  
**Knoblauchpulver**  
2 TL (6g)  
**Olivenöl**  
1 EL (mL)

1. In einer kleinen Schüssel Salz, schwarzen Pfeffer, Cayenne, Paprika und Thymian mischen.
2. Die Gewürzmischung großzügig auf beiden Seiten der Hähnchenbrüste verteilen.
3. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Hähnchenbrüste anbraten, bis sie goldbraun sind, etwa 6 Minuten pro Seite.
4. Mit Knoblauchpulver und Limettensaft bestreuen. 5 Minuten weitergaren und dabei häufig umrühren, damit die Sauce gleichmäßig haftet.

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Gerösteter Brokkoli

147 kcal ● 13g Protein ● 0g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gefrorener Brokkoli**  
1 1/2 Packung (426g)  
**Salz**  
3 Prise (2g)  
**schwarzer Pfeffer**  
3 Prise, gemahlen (1g)  
**Knoblauchpulver**  
3 Prise (1g)  
**Zwiebelpulver**  
3 Prise (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gefrorener Brokkoli**  
3 Packung (852g)  
**Salz**  
1/4 EL (5g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/4 EL, gemahlen (2g)  
**Knoblauchpulver**  
1/4 EL (2g)  
**Zwiebelpulver**  
1/4 EL (2g)

1. Den Ofen auf 375°F vorheizen.
2. Gefrorenen Brokkoli auf ein leicht gefettetes Backblech legen und mit Salz, Pfeffer, Knoblauch- und Zwiebelpulver würzen.
3. 20 Minuten backen, dann den Brokkoli wenden. Weiter backen, bis der Brokkoli leicht knusprig und angekohlt ist, etwa weitere 20 Minuten.

### Langsam gebackener Lachs mit Zitrone und Thymian

20 oz - 1340 kcal ● 117g Protein ● 94g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Thymian, getrocknet**  
1/4 EL, Blätter (1g)  
**Öl**  
1 1/4 EL (mL)  
**Lachs, mit Haut**  
1 1/4 lbs (567g)  
**Zitrone, in Spalten geschnitten**  
5/6 groß (70g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Thymian, getrocknet**  
1/2 EL, Blätter (2g)  
**Öl**  
2 1/2 EL (mL)  
**Lachs, mit Haut**  
2 1/2 lbs (1134g)  
**Zitrone, in Spalten geschnitten**  
1 2/3 groß (140g)

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.

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Süßkartoffelpüree

275 kcal ● 5g Protein ● 0g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Süßkartoffeln

1 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang  
(315g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Süßkartoffeln

3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (630g)

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.

### Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

28 oz - 1036 kcal ● 178g Protein ● 33g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 3/4 lbs (784g)

#### Olivenöl

2 1/2 TL (mL)

#### Zitronenpfeffer

1 3/4 EL (12g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

3 1/2 lbs (1568g)

#### Olivenöl

1 3/4 EL (mL)

#### Zitronenpfeffer

1/4 Tasse (24g)

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.

## Gerösteter Brokkoli

98 kcal ● 9g Protein ● 0g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

### Gefrorener Brokkoli

1 Packung (284g)

### Salz

2 Prise (2g)

### schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

### Knoblauchpulver

2 Prise (1g)

### Zwiebelpulver

2 Prise (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

### Gefrorener Brokkoli

2 Packung (568g)

### Salz

4 Prise (3g)

### schwarzer Pfeffer

4 Prise, gemahlen (1g)

### Knoblauchpulver

4 Prise (2g)

### Zwiebelpulver

4 Prise (1g)

1. Den Ofen auf 375°F vorheizen.
2. Gefrorenen Brokkoli auf ein leicht gefettetes Backblech legen und mit Salz, Pfeffer, Knoblauch- und Zwiebelpulver würzen.
3. 20 Minuten backen, dann den Brokkoli wenden. Weiter backen, bis der Brokkoli leicht knusprig und angekohlt ist, etwa weitere 20 Minuten.

---

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

---

### Ein-Pfannen-geröstetes Hähnchen & Gemüse

794 kcal ● 107g Protein ● 32g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Tomaten**  
1/3 Tasse Cherrytomaten (50g)  
**Öl**  
4 TL (mL)  
**Salz**  
4 Prise (3g)  
**schwarzer Pfeffer**  
4 Prise, gemahlen (1g)  
**Zwiebel, in Scheiben geschnitten**  
1/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (37g)  
**Brokkoli**  
2/3 Tasse, gehackt (61g)  
**Oregano (getrocknet)**  
1 TL, gemahlen (2g)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
16 oz (453g)  
**Rote Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten**  
2/3 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (79g)  
**Zucchini, in Scheiben geschnitten**  
2/3 mittel (131g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Tomaten**  
2/3 Tasse Cherrytomaten (99g)  
**Öl**  
2 2/3 EL (mL)  
**Salz**  
1 TL (6g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 TL, gemahlen (2g)  
**Zwiebel, in Scheiben geschnitten**  
2/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (73g)  
**Brokkoli**  
1 1/3 Tasse, gehackt (121g)  
**Oregano (getrocknet)**  
2 TL, gemahlen (4g)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
2 lbs (907g)  
**Rote Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten**  
1 1/3 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (159g)  
**Zucchini, in Scheiben geschnitten**  
1 1/3 mittel (261g)

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

## Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

611 kcal ● 9g Protein ● 53g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Olivenöl**  
1/4 Tasse (mL)  
**Zucchini**  
3 3/4 mittel (735g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
2 Zehe (6g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Olivenöl**  
1/2 Tasse (mL)  
**Zucchini**  
7 1/2 mittel (1470g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
3 3/4 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.

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

### Indische Hähnchenflügel

26 2/3 oz - 1100 kcal ● 97g Protein ● 75g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 26 2/3 oz

#### Öl

1 1/4 TL (mL)

#### Hähnchenflügel, mit Haut, roh

1 2/3 lbs (757g)

#### Salz

1/2 EL (10g)

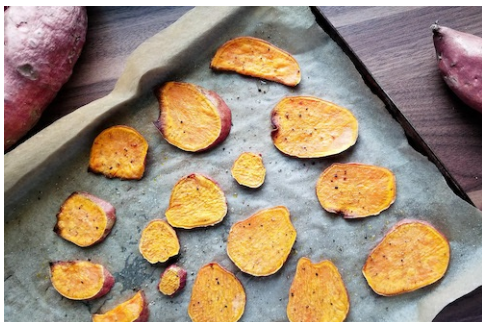
#### Currypulver

2 1/2 EL (16g)

1. Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Ein großes Backblech mit dem Öl Ihrer Wahl einfetten.
3. Die Flügel mit Salz und Curry-Pulver würzen und das Gewürz gut einreiben, sodass alle Seiten bedeckt sind.
4. Im Ofen 35–40 Minuten backen oder bis die Kerntemperatur 165°F (75°C) erreicht hat.
5. Servieren.

### Süßkartoffel-Medaillons

1 Süßkartoffel - 309 kcal ● 3g Protein ● 14g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 1 Süßkartoffel

#### Öl

1 EL (mL)

#### Süßkartoffeln, in Scheiben geschnitten

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

1. Heize den Ofen auf 425 °F (220 °C) vor. Lege ein Backblech mit Backpapier aus.
2. Schneide die Süßkartoffel in dünne Scheiben (Medaillons), etwa 1/4 Zoll dick. Gut mit Öl bestreichen und mit Salz/Pfeffer nach Geschmack würzen.
3. Verteile die Süßkartoffelscheiben gleichmäßig auf dem Backblech.
4. Im Ofen etwa 30 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.
5. Aus dem Ofen nehmen und servieren.