

Meal Plan - 3000 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 2953 kcal ● 225g Protein (30%) ● 177g Fett (54%) ● 42g Kohlenhydrate (6%) ● 71g Ballaststoffe (10%)

Mittagessen

1455 kcal, 88g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 97g Fett



Roastbeef-Salatblatt-Wrap mit Avocado
3 1/2 Wrap(s)- 1105 kcal



Avocado
351 kcal

Abendessen

1495 kcal, 137g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 81g Fett



Avocado-Thunfischsalat
1454 kcal



Kirschtomaten
12 Kirschtomaten- 42 kcal

Day 2 3033 kcal ● 249g Protein (33%) ● 148g Fett (44%) ● 127g Kohlenhydrate (17%) ● 50g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

1485 kcal, 118g Eiweiß, 99g netto Kohlenhydrate, 60g Fett



Banane
3 Banane(n)- 350 kcal



Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat
837 kcal



Dunkle Schokolade
5 Quadrat(e)- 299 kcal

Abendessen

1545 kcal, 131g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 87g Fett



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



Sonnenblumenkerne
180 kcal

Day 3 3042 kcal ● 292g Protein (38%) ● 123g Fett (36%) ● 140g Kohlenhydrate (18%) ● 51g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

1495 kcal, 161g Eiweiß, 112g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Mariniertes Hähnchenbrustfilet
24 oz- 848 kcal



Gebackene Süßkartoffeln
3 Süßkartoffel(n)- 647 kcal

Abendessen

1545 kcal, 131g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 87g Fett



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



Sonnenblumenkerne
180 kcal

Day 4

2958 kcal ● 312g Protein (42%) ● 117g Fett (36%) ● 125g Kohlenhydrate (17%) ● 39g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

1495 kcal, 161g Eiweiß, 112g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Mariniertes Hähnchenbrustfilet
24 oz- 848 kcal



Gebackene Süßkartoffeln
3 Süßkartoffel(n)- 647 kcal

Abendessen

1465 kcal, 151g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 81g Fett



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



Kürbiskerne
366 kcal

Day 5

2945 kcal ● 291g Protein (39%) ● 139g Fett (43%) ● 92g Kohlenhydrate (12%) ● 42g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

1485 kcal, 199g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 64g Fett



Knoblauch-Collard Greens
319 kcal



Einfache Hähnchenbrust
29 1/3 oz- 1164 kcal

Abendessen

1460 kcal, 92g Eiweiß, 82g netto Kohlenhydrate, 75g Fett



Walnüsse
5/6 Tasse(n)- 583 kcal



Banane
1 Banane(n)- 117 kcal



Hähnchen-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl
763 kcal

Day 6

3002 kcal ● 320g Protein (43%) ● 136g Fett (41%) ● 85g Kohlenhydrate (11%) ● 39g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

1485 kcal, 199g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 64g Fett



Knoblauch-Collard Greens
319 kcal



Einfache Hähnchenbrust
29 1/3 oz- 1164 kcal

Abendessen

1520 kcal, 121g Eiweiß, 76g netto Kohlenhydrate, 72g Fett



Banane
2 Banane(n)- 233 kcal



Geröstete Mandeln
1/2 Tasse(n)- 388 kcal



Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl
899 kcal

Day
7

2966 kcal ● 204g Protein (28%) ● 152g Fett (46%) ● 165g Kohlenhydrate (22%) ● 31g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

1445 kcal, 83g Eiweiß, 90g netto Kohlenhydrate, 79g Fett



Steak- und Rote-Bete-Salat
1171 kcal



Rosinen
1/2 Tasse- 275 kcal

Abendessen

1520 kcal, 121g Eiweiß, 76g netto Kohlenhydrate, 72g Fett



Banane
2 Banane(n)- 233 kcal



Geröstete Mandeln
1/2 Tasse(n)- 388 kcal



Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl
899 kcal

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Römervalat
8 1/2 Blatt außen (238g)
- ☐ Tomaten
4 1/4 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (525g)
- ☐ Zwiebel
2 1/3 klein (163g)
- ☐ frischer Spinat
5 1/2 Tasse(n) (165g)
- ☐ Paprika
6 groß (984g)
- ☐ Süßkartoffeln
7 1/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (1540g)
- ☐ Grünkohl (Collard Greens)
2 lbs (907g)
- ☐ Knoblauch
6 Zehe(n) (18g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
2/3 Packung (189g)
- ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
1 1/4 lbs (579g)
- ☐ Karotten
2 mittel (122g)
- ☐ Brokkoli
1 1/4 Tasse, gehackt (114g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Senf
3 1/2 TL (18g)
- ☐ Salz
1/2 oz (15g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
4 1/4 g (4g)
- ☐ Oregano (getrocknet)
3 Prise, gemahlen (1g)
- ☐ Paprika
1/4 EL (2g)
- ☐ Thymian, getrocknet
1 TL, Blätter (1g)

Würste und Aufschnitt

- ☐ Roastbeef-Aufschnitt
14 oz (397g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados
8 1/4 Avocado(s) (1658g)

Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate
7 Tasse (212g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch
9 1/3 Dose (1605g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
7 oz (mL)
- ☐ Salatdressing
1/2 Tasse (mL)
- ☐ Marinade
1 1/2 Tasse (mL)
- ☐ Olivenöl
1 EL (mL)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
11 1/2 lbs (5216g)

Süßwaren

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

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sonnenblumenkerne
2 oz (57g)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1/2 Tasse (59g)
- ☐ Walnüsse
13 1/4 EL, ohne Schale (83g)
- ☐ Mandeln
14 EL, ganz (125g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Frank's RedHot Sauce
6 3/4 EL (mL)
- ☐ Apfelessig
2 TL (mL)

Rindfleischprodukte

- ☐ Sirloin-Steak, roh
3/4 lbs (354g)

- ☐ **Zitronensaft**
1 TL (mL)
 - ☐ **Limettensaft**
3 EL (mL)
 - ☐ **Banane**
8 mittel (\approx 17,8–20,0 cm lang) (944g)
 - ☐ **Rosinen**
1/2 Tasse, gepackt (83g)
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Roastbeef-Salatblatt-Wrap mit Avocado

3 1/2 Wrap(s) - 1105 kcal ● 84g Protein ● 67g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 28g Ballaststoffe



Ergibt 3 1/2 Wrap(s)

Römersalat

3 1/2 Blatt außen (98g)

Senf

3 1/2 TL (18g)

Roastbeef-Aufschnitt

14 oz (397g)

Avocados, in Scheiben geschnitten

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

Tomaten, gewürfelt

1 3/4 Rispentomate / Pflaumentomate (109g)

1. Den Wrap nach Belieben zusammenstellen. Du kannst jedes Gemüse deiner Wahl ersetzen.

Avocado

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



Avocados

1 Avocado(s) (201g)

Zitronensaft

1 TL (mL)

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

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Banane

3 Banane(n) - 350 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 72g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe

Ergibt 3 Banane(n)

Banane

3 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (354g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat

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



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)

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.

Dunkle Schokolade

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



Ergibt 5 Quadrat(e)

Zartbitterschokolade, 70–85 %

5 Quadrat(e) (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Mariniertes Hähnchenbrustfilet

24 oz - 848 kcal ● 151g Protein ● 25g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 1/2 lbs (672g)

Marinade

3/4 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

3 lbs (1344g)

Marinade

1 1/2 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.

Gebackene Süßkartoffeln

3 Süßkartoffel(n) - 647 kcal ● 10g Protein ● 11g Fett ● 108g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

3/4 EL (mL)

Oregano (getrocknet)

1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

Süßkartoffeln

3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (630g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

1 1/2 EL (mL)

Oregano (getrocknet)

3 Prise, gemahlen (1g)

Salz

3 Prise (2g)

schwarzer Pfeffer

3 Prise, gemahlen (1g)

Süßkartoffeln

6 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (1260g)

1. Backofen auf 350°F (175°C) vorheizen.
2. Option 1: Ganze Süßkartoffeln: Ganze Süßkartoffeln in eine Auflaufform legen. Mit Öl, Oregano sowie Salz und Pfeffer einreiben, sodass sie vollständig bedeckt sind. 60 Minuten backen oder bis sie weich sind, wenn man mit einer Gabel sticht.
3. Option 2: Gewürfelte Süßkartoffeln: Gewürfelte Süßkartoffeln in eine Auflaufform geben. Mit Öl beträufeln und mit Oregano, Salz und Pfeffer bestreuen. Gut vermengen. 30–40 Minuten backen, dabei zur Halbzeit umrühren, bis sie weich und goldbraun sind.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Knoblauch-Collard Greens

319 kcal ● 14g Protein ● 17g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 18g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Grünkohl (Collard Greens)

1 lbs (454g)

Öl

1 EL (mL)

Salz

2 Prise (2g)

Knoblauch, fein gehackt

3 Zehe(n) (9g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Grünkohl (Collard Greens)

2 lbs (907g)

Öl

2 EL (mL)

Salz

4 Prise (3g)

Knoblauch, fein gehackt

6 Zehe(n) (18g)

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.

Einfache Hähnchenbrust

29 1/3 oz - 1164 kcal ● 185g Protein ● 47g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

29 1/3 oz (821g)

Öl

2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

3 2/3 lbs (1643g)

Öl

1/4 Tasse (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 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Steak- und Rote-Bete-Salat

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



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)

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.

Rosinen

1/2 Tasse - 275 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 62g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse

Rosinen

1/2 Tasse, gepackt (83g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Avocado-Thunfischsalat

1454 kcal ● 135g Protein ● 80g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 28g Ballaststoffe



Avocados

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

Limettensaft

1 EL (mL)

Salz

3 1/3 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

3 1/3 Prise (0g)

Gemischte Blattsalate

3 1/3 Tasse (100g)

Dosen-Thunfisch

3 1/3 Dose (573g)

Tomaten

13 1/3 EL, gehackt (150g)

Zwiebel, fein gehackt

5/6 klein (58g)

1. In einer kleinen Schüssel Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermischen.
2. Die Thunfischmischung auf einem Bett aus Blattsalat anrichten und mit gehackten Tomaten bestreuen.
3. 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 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 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.

Sonnenblumenkerne

180 kcal ● 9g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sonnenblumenkerne

1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne

2 oz (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Buffalo-Hähnchen-Romaine-Wrap

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



Ergibt 5 Wrap

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)

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.

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 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Walnüsse

5/6 Tasse(n) - 583 kcal ● 13g Protein ● 54g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe

Ergibt 5/6 Tasse(n)

Walnüsse

13 1/3 EL, ohne Schale (83g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



Banane

1 Banane(n) - 117 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe

Ergibt 1 Banane(n)

Banane

1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



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.
-

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Banane

2 Banane(n) - 233 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 48g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Banane

2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)
(236g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Banane

4 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)
(472g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Geröstete Mandeln

1/2 Tasse(n) - 388 kcal ● 13g Protein ● 31g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln

1/2 Tasse, ganz (63g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln

14 EL, ganz (125g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl

899 kcal ● 105g Protein ● 40g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

2 EL (mL)

Thymian, getrocknet

4 Prise, Blätter (1g)

Apfelessig

1 TL (mL)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), in Würfel geschnitten

1/2 lbs (227g)

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

1 lbs (448g)

Karotten, dünn in Scheiben geschnitten

1 mittel (61g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

4 EL (mL)

Thymian, getrocknet

1 TL, Blätter (1g)

Apfelessig

2 TL (mL)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), in Würfel geschnitten

1 lbs (454g)

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

2 lbs (896g)

Karotten, dünn in Scheiben geschnitten

2 mittel (122g)

1. Die Hälfte des Öls in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Hähnchenwürfel mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen und braten, bis sie durchgegart und goldbraun sind.
 2. Hähnchen mit gewürfelter Rote Bete und in Scheiben geschnittenen Karotten anrichten. Mit dem restlichen Öl, Essig, Thymian und etwas zusätzlichem Salz und Pfeffer beträufeln. Servieren.
-