

# Meal Plan - 3100-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** 3094 kcal ● 215g Protein (28%) ● 207g Fett (60%) ● 60g Kohlenhydrate (8%) ● 33g Ballaststoffe (4%)

## Mittagessen

1585 kcal, 52g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 143g Fett



Pekannüsse  
3/4 Tasse- 549 kcal



BLT im Salatblatt  
4 Sandwich(es)- 1037 kcal

## Abendessen

1510 kcal, 163g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 64g Fett



Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven  
24 oz- 1198 kcal



Süßkartoffel-Medaillons  
1 Süßkartoffel- 309 kcal

**Day 2** 3056 kcal ● 412g Protein (54%) ● 111g Fett (33%) ● 66g Kohlenhydrate (9%) ● 35g Ballaststoffe (5%)

## Mittagessen

1520 kcal, 199g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Süßkartoffelpalten  
347 kcal



Brokkoli  
3 Tasse(n)- 87 kcal



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer  
29 1/3 oz- 1086 kcal

## Abendessen

1535 kcal, 213g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 66g Fett



Einfache Hähnchenbrust  
32 oz- 1270 kcal



Knoblauch-Collard Greens  
266 kcal

**Day  
3**

3084 kcal ● 204g Protein (26%) ● 163g Fett (48%) ● 168g Kohlenhydrate (22%) ● 32g Ballaststoffe (4%)

## Mittagessen

1510 kcal, 92g Eiweiß, 83g netto Kohlenhydrate, 83g Fett



Honig-Senf-Hähnchenschenkel mit Haut  
13 1/3 oz- 930 kcal



Geröstete Süßkartoffeln mit Rosmarin  
578 kcal

## Abendessen

1575 kcal, 112g Eiweiß, 86g netto Kohlenhydrate, 80g Fett



Lachs mit Orange & Rosmarin  
18 oz- 1393 kcal



Süßkartoffelpüree  
183 kcal

## Day 4

### Mittagessen

1580 kcal, 103g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 115g Fett



#### Lachs & Kokos-Ingwer-Brokkoli

15 oz Lachs- 1580 kcal

### Abendessen

1540 kcal, 120g Eiweiß, 99g netto Kohlenhydrate, 57g Fett



#### Knoblauch-Collard Greens

266 kcal



#### Ein-Pfannen-geröstetes Hähnchen & Gemüse

745 kcal



#### Süßkartoffelpommes

530 kcal

## Day 5

### Mittagessen

1555 kcal, 140g Eiweiß, 113g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



#### Orange

2 Orange(n)- 170 kcal



#### Honig-Senf-Hähnchensalat

1385 kcal

### Abendessen

1505 kcal, 114g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 98g Fett



#### Knoblauch-Collard Greens

478 kcal



#### Einfacher Lachs

16 oz- 1027 kcal

## Day 6

### Mittagessen

1555 kcal, 140g Eiweiß, 113g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



#### Orange

2 Orange(n)- 170 kcal



#### Honig-Senf-Hähnchensalat

1385 kcal

### Abendessen

1495 kcal, 92g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 93g Fett



#### Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

2 Tasse(n)- 140 kcal



#### Geröstete Süßkartoffeln mit Rosmarin

420 kcal



#### Langsam gebackener Lachs mit Zitrone und Thymian

14 oz- 938 kcal

**Day 7** 3078 kcal ● 207g Protein (27%) ● 194g Fett (57%) ● 70g Kohlenhydrate (9%) ● 56g Ballaststoffe (7%)

### Mittagessen

1580 kcal, 115g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 101g Fett



**Buffalo-Hähnchen-Romaine-Wrap**  
4 Wrap- 878 kcal



**Avocado**  
703 kcal

### Abendessen

1495 kcal, 92g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 93g Fett



**Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli**  
2 Tasse(n)- 140 kcal



**Geröstete Süßkartoffeln mit Rosmarin**  
420 kcal



**Langsam gebackener Lachs mit Zitrone und Thymian**  
14 oz- 938 kcal

---

## Nuss- und Samenprodukte

- Pekannüsse  
3/4 Tasse, Hälften (74g)
- Kokosmilch (Dose)  
5/8 Dose (mL)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Eisbergsalat  
8 Scheibe(n) (280g)
- Tomaten  
7 1/4 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (889g)
- Gewürzgurken  
4 Spieß (140g)
- Süßkartoffeln  
10 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (2099g)
- Gefrorener Brokkoli  
7 Tasse (637g)
- Grünkohl (Collard Greens)  
3 lbs (1437g)
- Knoblauch  
9 1/2 Zehe(n) (29g)
- Brokkoli  
15 1/3 oz (434g)
- Frischer Ingwer  
1 1/4 Scheiben (1" Durchm.) (3g)
- Zwiebel  
1/3 mittel ( $\approx 6,4$  cm Ø) (34g)
- Rote Paprika  
5/8 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (74g)
- Zucchini  
5/8 mittel (123g)
- Römersalat  
4 Blatt außen (112g)

## Schweinefleischprodukte

- bacon, gekocht  
12 Scheibe(n) (120g)

## Fette und Öle

- Mayonnaise  
4 EL (mL)
- Olivenöl  
1/3 lbs (mL)
- Öl  
6 3/4 oz (mL)

## Gewürze und Kräuter

## Obst und Fruchtsäfte

- grüne Oliven  
24 groß (106g)
- Orange  
7 Orange (1078g)
- Zitronensaft  
1 fl oz (mL)
- Avocados  
4 Avocado(s) (787g)
- Zitrone  
1 1/6 groß (98g)

## Geflügelprodukte

- Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
10 lbs (4411g)
- Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh  
13 1/3 oz (378g)

## Süßwaren

- Honig  
6 1/2 oz (187g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- Lachs  
5 lbs (2183g)

## Andere

- Gemischte Blattsalate  
10 Tasse (300g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Frank's RedHot Sauce  
1/3 Tasse (mL)

- Salz**  
1 1/2 oz (43g)
  - schwarzer Pfeffer**  
1/3 oz (9g)
  - Chilipulver**  
4 TL (11g)
  - frischer Basilikum**  
24 Blätter (12g)
  - Zitronenpfeffer**  
2 EL (13g)
  - brauner Delikatesssenf**  
1 1/4 EL (19g)
  - Thymian, getrocknet**  
2 1/4 g (2g)
  - Rosmarin, getrocknet**  
1/3 oz (9g)
  - Oregano (getrocknet)**  
1 TL, gemahlen (2g)
  - Knoblauchpulver**  
4 Prise (2g)
  - Paprika**  
4 Prise (1g)
  - Dijon-Senf**  
1/2 Tasse (125g)
-

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Pekannüsse

3/4 Tasse - 549 kcal ● 7g Protein ● 53g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 3/4 Tasse

#### Pekannüsse

3/4 Tasse, Hälften (74g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### BLT im Salatblatt

4 Sandwich(es) - 1037 kcal ● 45g Protein ● 90g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 4 Sandwich(es)

#### Eisbergsalat

8 Scheibe(n) (280g)

#### bacon, gekocht

12 Scheibe(n) (120g)

#### Mayonnaise

4 EL (mL)

#### Tomaten

8 Scheibe, mittel ( $\approx$ 0,6 cm dick) (160g)

#### Gewürzgurken

4 Spieß (140g)

1. Bacon nach Packungsanweisung zubereiten.
2. In der Zwischenzeit an zwei Seiten des Eisbergsalats jeweils eine abgerundete Kante abschneiden, sodass zwei Teile des „Brötchens“ entstehen.
3. Mayonnaise auf der oberen Eisberg-Scheibe verteilen.
4. Gekochten Bacon, Tomaten und Gewürzgurken auf die untere Eisberg-Scheibe legen und mit der anderen Scheibe abdecken.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 essen

### Süßkartoffelspalten

347 kcal ● 5g Protein ● 11g Fett ● 48g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



**Öl**  
1 EL (mL)

**Salz**

1/4 EL (4g)

**schwarzer Pfeffer**

1/3 TL, gemahlen (1g)

**Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten**

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

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.

### Brokkoli

3 Tasse(n) - 87 kcal ● 8g Protein ● 0g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 3 Tasse(n)

**Gefrorener Brokkoli**

3 Tasse (273g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

### Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

29 1/3 oz - 1086 kcal ● 186g Protein ● 34g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 29 1/3 oz

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

29 1/3 oz (821g)

**Olivenöl**

1 EL (mL)

**Zitronenpfeffer**

2 EL (13g)

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.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 3 essen

### Honig-Senf-Hähnchenschenkel mit Haut

13 1/3 oz - 930 kcal ● 86g Protein ● 58g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 13 1/3 oz

**brauner Delikatesssenf**

1 1/4 EL (19g)

**Honig**

2 1/2 TL (18g)

**Thymian, getrocknet**

1 TL, gemahlen (1g)

**Salz**

1/4 TL (1g)

**Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh**

13 1/3 oz (378g)

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.

### Geröstete Süßkartoffeln mit Rosmarin

578 kcal ● 6g Protein ● 26g Fett ● 67g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



**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 (385g)

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 4 essen

### Lachs & Kokos-Ingwer-Brokkoli

15 oz Lachs - 1580 kcal ● 103g Protein ● 115g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Ergibt 15 oz Lachs

#### Lachs

15 oz (425g)

#### Kokosmilch (Dose)

5/8 Dose (mL)

#### Brokkoli, in Röschen zerteilt

2 1/2 Stängel (378g)

#### Frischer Ingwer, geschält und dünn geschnitten

1 1/4 Scheiben (1" Durchm.) (3g)

1. Den Ofen auf 350 °F (180 °C) vorheizen. Ein Backblech einfetten und den Lachs mit der Hautseite nach unten darauflegen. Den Lachs mit einer Prise Salz/Pfeffer würzen. 12–18 Minuten backen oder bis der Lachs durchgegart ist. Beiseitestellen.
2. In der Zwischenzeit eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Kokosmilch, Ingwerscheiben und Brokkoliröschen hinzufügen und offen etwa 7 Minuten köcheln lassen.
3. Lachs und Brokkoli anrichten. Servieren.

## Mittagessen 5 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Orange

2 Orange(n) - 170 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Orange

2 Orange (308g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Orange

4 Orange (616g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Honig-Senf-Hähnchensalat

1385 kcal ● 138g Protein ● 50g Fett ● 81g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Dijon-Senf**  
4 EL (62g)  
**Honig**  
4 EL (85g)  
**Öl**  
1 EL (mL)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1 1/4 lbs (567g)  
**Gemischte Blattsalate**  
5 Tasse (150g)  
**Tomaten, in Scheiben geschnitten**  
10 EL, in Scheiben (113g)  
**Avocados, gehackt**  
5/8 Avocado(s) (126g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Dijon-Senf**  
1/2 Tasse (125g)  
**Honig**  
1/2 Tasse (170g)  
**Öl**  
2 EL (mL)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
2 1/2 lbs (1134g)  
**Gemischte Blattsalate**  
10 Tasse (300g)  
**Tomaten, in Scheiben geschnitten**  
1 1/4 Tasse, in Scheiben (225g)  
**Avocados, gehackt**  
1 1/4 Avocado(s) (251g)

1. Honig und Senf in einer kleinen Schüssel verquirlen. Beiseite stellen.
  2. Hähnchen mit etwas Salz/Pfeffer würzen.
  3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Hähnchen in die Pfanne geben und 3–5 Minuten pro Seite braten. Die Zeit hängt von der Dicke der Hähnchenbrust ab.
  4. Wenn das Hähnchen fast fertig ist, die Hälfte der Honig-Senf-Sauce über das Hähnchen geben und das Hähnchen ein paar Mal wenden, bis es gleichmäßig überzogen ist. Hähnchen aus der Pfanne nehmen und in Scheiben schneiden, sobald es kühl genug zum Schneiden ist. Beiseite stellen.
  5. Salat mit Blattsalaten, Tomaten und Avocado zusammenstellen. Restliche Honig-Senf-Sauce darüber geben und vermengen. Hähnchen hinzufügen und servieren.
-

## Mittagessen 6 ↗

An Tag 7 essen

### Buffalo-Hähnchen-Romaine-Wrap

4 Wrap - 878 kcal ● 107g Protein ● 42g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Ergibt 4 Wrap

**Salz**

1/3 TL (2g)

**schwarzer Pfeffer**

1/3 TL, gemahlen (1g)

**Frank's RedHot Sauce**

1/3 Tasse (mL)

**Römersalat**

4 Blatt außen (112g)

**Avocados, gehackt**

2/3 Avocado(s) (134g)

**Öl**

2 TL (mL)

**Hähnchenbrust, ohne Haut und**

**Knochen, roh, gewürfelt**

16 oz (454g)

**Tomaten, halbiert**

1/3 Tasse Cherrytomaten (50g)

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

703 kcal ● 8g Protein ● 59g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 27g Ballaststoffe



**Avocados**

2 Avocado(s) (402g)

**Zitronensaft**

2 TL (mL)

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

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

24 oz - 1198 kcal ● 160g Protein ● 50g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Ergibt 24 oz

#### Tomaten

24 Kirschtomaten (408g)

#### Olivenöl

4 TL (mL)

#### Salz

1 TL (6g)

#### grüne Oliven

24 groß (106g)

#### schwarzer Pfeffer

1 TL (1g)

#### Chilipulver

4 TL (11g)

#### Hähnchenbrust, ohne Haut und

Knochen, roh

1 1/2 lbs (680g)

#### frischer Basilikum, geraspelt

24 Blätter (12g)

1. Den Ofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen.  
Die Hähnchenbrust in eine kleine Auflaufform legen.  
Das Olivenöl über das Hähnchen trüpfeln 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.

### 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.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 2 essen

### 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.

### Knoblauch-Collard Greens

266 kcal ● 12g Protein ● 14g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



**Grünkohl (Collard Greens)**  
13 1/3 oz (378g)  
**Öl**  
2 1/2 TL (mL)  
**Salz**  
1/4 TL (1g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
2 1/2 Zehe(n) (8g)

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.

---

## Abendessen 3 ↗

An Tag 3 essen

---

### Lachs mit Orange & Rosmarin

18 oz - 1393 kcal ● 109g Protein ● 80g Fett ● 50g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Ergibt 18 oz

**Lachs**

3 Filet(s) (je ca. 170 g) (510g)

**Rosmarin, getrocknet**

1/2 EL (2g)

**Orange**

3 Orange (462g)

**Zitronensaft**

1 1/2 EL (mL)

**Olivenöl**

3/4 EL (mL)

**Salz**

1/4 EL (5g)

1. Lachs mit Salz würzen.
2. Eine Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen und das Öl hinzugeben.
3. Den Lachs auf jeder Seite 4–5 Minuten braten, dann beiseitestellen.
4. Rosmarin in die Pfanne geben und etwa eine Minute mitbraten.
5. Orangen auspressen und den Orangen- und Zitronensaft in die Pfanne geben, zum Simmern bringen.
6. Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren, bis die Flüssigkeit etwas eingekocht ist.
7. Den Lachs zurück in die Pfanne legen und die Sauce über die Filets löffeln.
8. Servieren.

---

## Süßkartoffelpüree

183 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



**Süßkartoffeln**

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

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.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 4 essen

### Knoblauch-Collard Greens

266 kcal ● 12g Protein ● 14g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



#### Grünkohl (Collard Greens)

13 1/3 oz (378g)

Öl

2 1/2 TL (mL)

Salz

1/4 TL (1g)

Knoblauch, fein gehackt

2 1/2 Zehe(n) (8g)

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.

### Ein-Pfannen-geröstetes Hähnchen & Gemüse

745 kcal ● 101g Protein ● 30g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



#### Tomaten

5 EL Cherrytomaten (47g)

Öl

1 1/4 EL (mL)

Salz

1/2 TL (3g)

schwarzer Pfeffer

1/2 TL, gemahlen (1g)

Zwiebel, in Scheiben geschnitten

1/3 mittel (~6,4 cm Ø) (34g)

Brokkoli

10 EL, gehackt (57g)

Oregano (getrocknet)

1 TL, gemahlen (2g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und

Knochen, roh

15 oz (425g)

Rote Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten

5/8 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (74g)

Zucchini, in Scheiben geschnitten

5/8 mittel (123g)

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

## Süßkartoffelpommes

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



**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)

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 essen

### Knoblauch-Collard Greens

478 kcal ● 21g Protein ● 25g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 28g Ballaststoffe



#### Grünkohl (Collard Greens)

1 1/2 lbs (680g)  
Öl  
1 1/2 EL (mL)  
Salz  
3 Prise (2g)  
Knoblauch, fein gehackt  
4 1/2 Zehe(n) (14g)

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.

### Einfacher Lachs

16 oz - 1027 kcal ● 93g Protein ● 73g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 16 oz

**Lachs**

16 oz (454g)

**Öl**

1 EL (mL)

1. Lachs mit Öl einreiben und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

2. Entweder in der Pfanne braten oder im Ofen backen:

**PFANNENBRATEN:** Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Den Lachs in die Pfanne legen, bei Haut vorhanden zuerst mit der Hautseite nach unten. Etwa 3–4 Minuten auf jeder Seite braten, oder bis der Lachs goldbraun und durchgegart ist. **BACKEN:** Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen. Die gewürzten Lachsfilets auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. 12–15 Minuten backen, bis der Lachs sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt.

3. Servieren.

---

## Abendessen 6 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

---

### Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

2 Tasse(n) - 140 kcal ● 5g Protein ● 9g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**schwarzer Pfeffer**

1 Prise (0g)

**Salz**

1 Prise (0g)

**Gefrorener Brokkoli**

2 Tasse (182g)

**Olivenöl**

2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**

2 Prise (0g)

**Salz**

2 Prise (1g)

**Gefrorener Brokkoli**

4 Tasse (364g)

**Olivenöl**

4 TL (mL)

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

---

### Geröstete Süßkartoffeln mit Rosmarin

420 kcal ● 5g Protein ● 19g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Olivenöl**  
4 TL (mL)  
**Salz**  
1/4 EL (4g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/4 EL, gemahlen (2g)  
**Rosmarin, getrocknet**  
2 TL (2g)  
**Süßkartoffeln, in 1" Würfel geschnitten**  
1 1/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (280g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Olivenöl**  
2 2/3 EL (mL)  
**Salz**  
1/2 EL (8g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/2 EL, gemahlen (3g)  
**Rosmarin, getrocknet**  
4 TL (4g)  
**Süßkartoffeln, in 1" Würfel geschnitten**  
2 2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (560g)

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.

## Langsam gebackener Lachs mit Zitrone und Thymian

14 oz - 938 kcal ● 82g Protein ● 66g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Thymian, getrocknet**  
1/2 TL, Blätter (1g)  
**Öl**  
2 1/2 TL (mL)  
**Lachs, mit Haut**  
14 oz (397g)  
**Zitrone, in Spalten geschnitten**  
5/8 groß (49g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Thymian, getrocknet**  
1 TL, Blätter (1g)  
**Öl**  
1 3/4 EL (mL)  
**Lachs, mit Haut**  
1 3/4 lbs (794g)  
**Zitrone, in Spalten geschnitten**  
1 1/6 groß (98g)

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.