

Meal Plan - 3200-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

3167 kcal ● 238g Protein (30%) ● 196g Fett (56%) ● 54g Kohlenhydrate (7%) ● 57g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

1615 kcal, 100g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 106g Fett



Avocado
351 kcal



Roastbeef-Salatblatt-Wrap mit Avocado
4 Wrap(s)- 1263 kcal

Abendessen

1555 kcal, 138g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 90g Fett



Beilagensalat mit Rosenkohl, Apfel und Walnuss
759 kcal



Einfache Hähnchenbrust
20 oz- 794 kcal

Day 2

3230 kcal ● 353g Protein (44%) ● 145g Fett (41%) ● 95g Kohlenhydrate (12%) ● 32g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

1675 kcal, 215g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



Süßkartoffelpalten
347 kcal



Mariniertes Hähnchenbrustfilet
32 oz- 1130 kcal



Knoblauch-Collard Greens
199 kcal

Abendessen

1555 kcal, 138g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 90g Fett



Beilagensalat mit Rosenkohl, Apfel und Walnuss
759 kcal



Einfache Hähnchenbrust
20 oz- 794 kcal

Day 3

3221 kcal ● 283g Protein (35%) ● 175g Fett (49%) ● 97g Kohlenhydrate (12%) ● 34g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

1595 kcal, 134g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 110g Fett



Knoblauch-Collard Greens
119 kcal



Langsam gebackener Lachs mit Zitrone und Thymian
22 oz- 1474 kcal

Abendessen

1630 kcal, 149g Eiweiß, 88g netto Kohlenhydrate, 65g Fett



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



Gebackene Pommes
579 kcal

Day 4

3221 kcal ● 283g Protein (35%) ● 175g Fett (49%) ● 97g Kohlenhydrate (12%) ● 34g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

1595 kcal, 134g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 110g Fett



Knoblauch-Collard Greens
119 kcal



Langsam gebackener Lachs mit Zitrone und Thymian
22 oz- 1474 kcal

Abendessen

1630 kcal, 149g Eiweiß, 88g netto Kohlenhydrate, 65g Fett



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



Gebackene Pommes
579 kcal

Day 5

3171 kcal ● 240g Protein (30%) ● 203g Fett (58%) ● 34g Kohlenhydrate (4%) ● 63g Ballaststoffe (8%)

Mittagessen

1580 kcal, 114g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 107g Fett



Paleo Schinken-Bacon-Avocado-Salatblatt-Wrap
4 Wrap(s)- 1582 kcal

Abendessen

1590 kcal, 126g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 96g Fett



Schweinekoteletts mit Koriander- und Kreuzkümmel-Rub
2 1/2 Kotelett(s)- 1071 kcal



Knoblauch-Collard Greens
518 kcal

Day 6

3171 kcal ● 240g Protein (30%) ● 203g Fett (58%) ● 34g Kohlenhydrate (4%) ● 63g Ballaststoffe (8%)

Mittagessen

1580 kcal, 114g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 107g Fett



Paleo Schinken-Bacon-Avocado-Salatblatt-Wrap
4 Wrap(s)- 1582 kcal

Abendessen

1590 kcal, 126g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 96g Fett



Schweinekoteletts mit Koriander- und Kreuzkümmel-Rub
2 1/2 Kotelett(s)- 1071 kcal



Knoblauch-Collard Greens
518 kcal

Day 7

3177 kcal ● 244g Protein (31%) ● 164g Fett (47%) ● 146g Kohlenhydrate (18%) ● 34g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

1570 kcal, 113g Eiweiß, 89g netto Kohlenhydrate, 78g Fett



Rote Rüben
6 Rote Rüben- 145 kcal



Honig-Senf-Hähnchenschenkel mit Haut
16 oz- 1116 kcal



Süßkartoffelpommes
309 kcal

Abendessen

1605 kcal, 131g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 87g Fett



Beilagensalat mit Rosenkohl, Apfel und Walnuss
633 kcal



Tilapia mit Tomaten-Kapern-Sauce
20 oz Tilapia- 974 kcal

Süßwaren

- Ahornsirup
3 EL (mL)
- Honig
1 EL (21g)

Nuss- und Samenprodukte

- Walnüsse
1 Tasse, gehackt (119g)

Gewürze und Kräuter

- Apfelessig
2 EL (32g)
- Senf
4 TL (20g)
- Salz
1 3/4 EL (32g)
- schwarzer Pfeffer
3 g (3g)
- Chilipulver
2 1/3 EL (19g)
- frischer Basilikum
42 Blätter (21g)
- Thymian, getrocknet
3 g (3g)
- Gemahlener Kreuzkümmel
2 1/2 EL (15g)
- gemahlener Koriander
2 1/2 EL (13g)
- Kapern
1 EL, abgetropft (9g)
- brauner Delikatesssenf
1 1/2 EL (23g)
- Knoblauchpulver
1/4 TL (1g)
- Paprika
1/4 TL (1g)

Fette und Öle

- Olivenöl
7 oz (mL)
- Öl
1 Tasse (mL)
- Marinade
1 Tasse (mL)

Obst und Fruchtsäfte

- Äpfel
1 1/2 klein (Durchm. 2,75") (211g)
- Avocados
7 Avocado(s) (1407g)
- Zitronensaft
1 TL (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- Rosenkohl
6 1/2 Tasse (561g)
- Römersalat
12 Blatt außen (336g)
- Tomaten
9 3/4 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (1202g)
- Süßkartoffeln
2 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (545g)
- Grünkohl (Collard Greens)
4 1/2 lbs (2098g)
- Knoblauch
23 1/2 Zehe(n) (70g)
- Kartoffeln
3 groß (Durchm. 3–4,25") (1107g)
- Schalotten
1 Schalotte (113g)
- Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
6 Rote Bete(n) (300g)

Geflügelprodukte

- Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
7 lbs (3207g)
- Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
1 lbs (454g)

Würste und Aufschnitt

- Roastbeef-Aufschnitt
1 lbs (454g)
- Schinkenaufschnitt
2 lbs (907g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- Lachs
2 3/4 lbs (1248g)
- Tilapia, roh
1 1/4 lbs (567g)

Schweinefleischprodukte

- Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh
5 Kotelett (925g)
- bacon, gekocht
16 Scheibe(n) (160g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Gemüsebrühe (servierbereit)
1/4 Tasse(n) (mL)

grüne Oliven
42 groß (185g)

Zitrone
2 groß (154g)

Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

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 herauslöppeln.
2. Nach Belieben mit Zitronen- oder Limettensaft bestreuen.
3. Servieren und essen.

Roastbeef-Salatblatt-Wrap mit Avocado

4 Wrap(s) - 1263 kcal ● 96g Protein ● 77g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 32g Ballaststoffe



Ergibt 4 Wrap(s)
Römersalat
4 Blatt außen (112g)
Senf
4 TL (20g)
Roastbeef-Aufschliff
1 lbs (454g)
Avocados, in Scheiben geschnitten
2 Avocado(s) (402g)
Tomaten, gewürfelt
2 Rispentomate / Pflaumentomate (124g)

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

Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 essen

Süßkartoffelpalten

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.

Mariniertes Hähnchenbrustfilet

32 oz - 1130 kcal ● 202g Protein ● 34g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 32 oz

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
2 lbs (896g)
Marinade
1 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.

Knoblauch-Collard Greens

199 kcal ● 9g Protein ● 11g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Grünkohl (Collard Greens)
10 oz (284g)
Öl
2 TL (mL)
Salz
1 1/4 Prise (1g)
Knoblauch, fein gehackt
2 Zehe(n) (6g)

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.

Mittagessen 3

An Tag 3 und Tag 4 essen

Knoblauch-Collard Greens

119 kcal ● 5g Protein ● 6g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Grünkohl (Collard Greens)
6 oz (170g)
Öl
1 TL (mL)
Salz
3/4 Prise (1g)
Knoblauch, fein gehackt
1 Zehe(n) (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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.

Langsam gebackener Lachs mit Zitrone und Thymian

22 oz - 1474 kcal ● 128g Protein ● 103g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Thymian, getrocknet
1 TL, Blätter (1g)
Öl
4 TL (mL)
Lachs, mit Haut
22 oz (624g)
Zitrone, in Spalten geschnitten
1 groß (77g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Thymian, getrocknet
2 TL, Blätter (2g)
Öl
2 3/4 EL (mL)
Lachs, mit Haut
2 3/4 lbs (1248g)
Zitrone, in Spalten geschnitten
2 groß (154g)

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.

Mittagessen 4

An Tag 5 und Tag 6 essen

Paleo Schinken-Bacon-Avocado-Salatblatt-Wrap

4 Wrap(s) - 1582 kcal ● 114g Protein ● 107g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 29g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Römersalat
4 Blatt außen (112g)
bacon, gekocht
8 Scheibe(n) (80g)
Schinkenaufschnitt
1 lbs (454g)
Avocados, in Scheiben geschnitten
2 Avocado(s) (402g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Römersalat
8 Blatt außen (224g)
bacon, gekocht
16 Scheibe(n) (160g)
Schinkenaufschnitt
2 lbs (907g)
Avocados, in Scheiben geschnitten
4 Avocado(s) (804g)

1. Den Speck gemäß den Angaben auf der Verpackung zubereiten.
2. Schinken, Speck und Avocado in die Mitte des Salatblatts legen. Einwickeln. Servieren.

Mittagessen 5

An Tag 7 essen

Rote Rüben

6 Rote Rüben - 145 kcal ● 5g Protein ● 1g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 6 Rote Rüben

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
6 Rote Bete(n) (300g)

1. Rote Rüben in Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen (optional: zusätzlich mit Rosmarin oder einem Schuss Balsamessig würzen) und servieren.

Honig-Senf-Hähnchenschenkel mit Haut

16 oz - 1116 kcal ● 103g Protein ● 69g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 16 oz

brauner Delikatesssenf
1 1/2 EL (23g)
Honig
1 EL (21g)
Thymian, getrocknet
1 TL, gemahlen (1g)
Salz
2 Prise (2g)
Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
1 lbs (454g)

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.

Süßkartoffelpommes

309 kcal ● 4g Protein ● 8g Fett ● 46g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Olivenöl
1 3/4 TL (mL)
Knoblauchpulver
1/4 TL (1g)
Paprika
1/4 TL (1g)
Salz
1/4 TL (2g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)
Süßkartoffeln, geschält
9 1/3 oz (265g)

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 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Beilagensalat mit Rosenkohl, Apfel und Walnuss

759 kcal ● 12g Protein ● 58g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ahornsirup
1 EL (mL)
Walnüsse
6 EL, gehackt (42g)
Apfelessig
3/4 EL (11g)
Olivenöl
2 1/4 EL (mL)
Äpfel, gehackt
1/2 klein (Durchm. 2,75") (74g)
Rosenkohl, Enden abgeschnitten und entsorgt
2 1/4 Tasse (198g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ahornsirup
2 EL (mL)
Walnüsse
3/4 Tasse, gehackt (84g)
Apfelessig
1 1/2 EL (22g)
Olivenöl
1/4 Tasse (mL)
Äpfel, gehackt
1 klein (Durchm. 2,75") (149g)
Rosenkohl, Enden abgeschnitten und entsorgt
4 1/2 Tasse (396g)

1. Rosenkohl dünn schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Äpfeln und Walnüssen mischen (optional: Walnüsse in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten rösten, um ihr nussigeres Aroma zu verstärken).
2. In einer kleinen Schüssel die Vinaigrette herstellen: Olivenöl, Apfelessig, Ahornsirup und eine Prise Salz/Pfeffer vermengen.
3. Vinaigrette über den Salat trüpfeln und servieren.

Einfache Hähnchenbrust

20 oz - 794 kcal ● 126g Protein ● 32g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1 1/4 lbs (560g)
Öl
1 1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
2 1/2 lbs (1120g)
Öl
2 1/2 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.

Abendessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

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.

Gebackene Pommes

579 kcal ● 9g Protein ● 22g Fett ● 74g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kartoffeln
1 1/2 groß (Durchm. 3–4,25") (554g)
Öl
1 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kartoffeln
3 groß (Durchm. 3–4,25") (1107g)
Öl
3 EL (mL)

1. Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen und ein Backblech mit Alufolie auslegen.
2. Kartoffel in dünne Stifte schneiden und auf das Backblech legen. Etwas Öl über die Kartoffeln träufeln und großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln schwenken, damit sie gleichmäßig bedeckt sind.
3. Kartoffeln etwa 15 Minuten rösten, mit einem Spatel wenden und weitere 10–15 Minuten rösten, bis sie weich und goldbraun sind. Servieren.

Abendessen 3 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

Schweinekoteletts mit Koriander- und Kreuzkümmel-Rub

2 1/2 Kotelett(s) - 1071 kcal ● 103g Protein ● 69g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz
5 Prise (4g)
Gemahlener Kreuzkümmel
1 1/4 EL (8g)
gemahlener Koriander
1 1/4 EL (6g)
Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh
2 1/2 Kotelett (463g)
schwarzer Pfeffer
1/3 TL (0g)
Knoblauch, fein gehackt
3 3/4 Zehe(n) (11g)
Olivenöl, geteilt
2 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz
1 1/4 TL (8g)
Gemahlener Kreuzkümmel
2 1/2 EL (15g)
gemahlener Koriander
2 1/2 EL (13g)
Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh
5 Kotelett (925g)
schwarzer Pfeffer
5 Prise (1g)
Knoblauch, fein gehackt
7 1/2 Zehe(n) (23g)
Olivenöl, geteilt
5 EL (mL)

1. Salz, Kreuzkümmel, Koriander, Knoblauch und die Hälfte des Olivenöls zu einer Paste verrühren.
Die Schweinekoteletts mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Paste einreiben.
Das restliche Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Koteletts je Seite etwa 5 Minuten braten, bis eine Kerntemperatur von 145 °F (63 °C) erreicht ist. Servieren.

Knoblauch-Collard Greens

518 kcal ● 23g Protein ● 27g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 30g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Grünkohl (Collard Greens)
26 oz (737g)
Öl
5 TL (mL)
Salz
3 1/4 Prise (2g)
Knoblauch, fein gehackt
5 Zehe(n) (15g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Grünkohl (Collard Greens)
3 1/4 lbs (1474g)
Öl
3 1/4 EL (mL)
Salz
1/4 EL (5g)
Knoblauch, fein gehackt
9 3/4 Zehe(n) (29g)

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 4 ↗

An Tag 7 essen

Beilagensalat mit Rosenkohl, Apfel und Walnuss

633 kcal ● 10g Protein ● 48g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Ahornsirup
2 1/2 TL (mL)
Walnüsse
5 EL, gehackt (35g)
Apfelessig
2 TL (9g)
Olivenöl
2 EL (mL)
Äpfel, gehackt
3/8 klein (Durchm. 2,75") (62g)
Rosenkohl, Enden abgeschnitten und entsorgt
2 Tasse (165g)

1. Rosenkohl dünn schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Äpfeln und Walnüssen mischen (optional: Walnüsse in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten rösten, um ihr nussigeres Aroma zu verstärken).
2. In einer kleinen Schüssel die Vinaigrette herstellen: Olivenöl, Apfelessig, Ahornsirup und eine Prise Salz/Pfeffer vermengen.
3. Vinaigrette über den Salatträufeln und servieren.

Tilapia mit Tomaten-Kapern-Sauce

20 oz Tilapia - 974 kcal ● 121g Protein ● 38g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 20 oz Tilapia

Tilapia, roh
1 1/4 lbs (567g)
Kapern
1 EL, abgetropft (9g)
Gemüsebrühe (servierbereit)
1/4 Tasse(n) (mL)
Öl
2 EL (mL)
Tomaten, gehackt
2 groß, ganz ($\varnothing \approx 7,6$ cm) (364g)
Schalotten, sehr fein gehackt
1 Schalotte (113g)
Knoblauch, fein gehackt
2 Zehe(n) (6g)

1. **Sauce:** Die Hälfte des Öls (die andere Hälfte aufbewahren), Knoblauch und Schalotte in einer Pfanne bei mittlerer Hitze hinzufügen. Etwa 5 Minuten anschwitzen. Tomaten unterrühren und weitere 3–5 Minuten kochen. Brühe hinzufügen und etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis sie reduziert ist. Kapern einrühren, 1 weitere Minute kochen und die Hitze ausschalten.
 2. **Fisch:** Ein Backblech mit Alufolie auslegen und den Grill des Ofens vorheizen. Den Fisch mit dem restlichen Öl und einer Prise Salz/Pfeffer einreiben. Den Fisch auf das Backblech legen und im Grill auf dem unteren Rost 6–8 Minuten backen. Fisch regelmäßig kontrollieren, damit er nicht übergart oder verbrennt. Tilapia ist fertig, wenn das Fleisch undurchsichtig ist und sich mit einer Gabel zerteilen lässt.
 3. Wenn beide Komponenten fertig sind, die Tomaten-Kapern-Sauce über die Tilapia geben und servieren.
-