

Meal Plan - 3300-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 3244 kcal ● 328g Protein (40%) ● 169g Fett (47%) ● 64g Kohlenhydrate (8%) ● 40g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

1645 kcal, 165g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 85g Fett



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
691 kcal



Einfache Hähnchenbrust
24 oz- 952 kcal

Abendessen

1600 kcal, 162g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 85g Fett



Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl
1236 kcal



Kürbiskerne
366 kcal

Day 2 3302 kcal ● 276g Protein (33%) ● 194g Fett (53%) ● 49g Kohlenhydrate (6%) ● 64g Ballaststoffe (8%)

Mittagessen

1635 kcal, 102g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 109g Fett



Truthahn-Bacon-Avocado-Salatblatt-Wrap
3 1/2 Wrap(s)- 1108 kcal



Avocado
527 kcal

Abendessen

1665 kcal, 174g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 85g Fett



Tomaten-Avocado-Salat
704 kcal



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer
26 oz- 962 kcal

Day 3 3258 kcal ● 288g Protein (35%) ● 186g Fett (51%) ● 63g Kohlenhydrate (8%) ● 46g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

1590 kcal, 114g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 100g Fett



Zucchini-Nudeln mit Knoblauch
652 kcal



Essiggurkenstangen
4 turkey burger(s)- 940 kcal

Abendessen

1665 kcal, 174g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 85g Fett



Tomaten-Avocado-Salat
704 kcal



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer
26 oz- 962 kcal

Day 4 3232 kcal ● 252g Protein (31%) ● 182g Fett (51%) ● 97g Kohlenhydrate (12%) ● 48g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

1590 kcal, 114g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 100g Fett



Zucchini-Nudeln mit Knoblauch
652 kcal



Essiggurkenstangen
4 turkey burger(s)- 940 kcal

Abendessen

1640 kcal, 139g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 82g Fett



Süßkartoffelpommes
221 kcal



Tomaten-Avocado-Salat
645 kcal



Würzige Knoblauch-Limetten-Hähnchenbrust
20 oz- 775 kcal

Day 5

3288 kcal ● 239g Protein (29%) ● 195g Fett (53%) ● 103g Kohlenhydrate (12%) ● 43g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

1650 kcal, 101g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 113g Fett



Steak- und Rote-Bete-Salat
1406 kcal



Blumenkohlreis
4 Tasse(n)- 242 kcal

Abendessen

1640 kcal, 139g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 82g Fett



Süßkartoffelpommes
221 kcal



Tomaten-Avocado-Salat
645 kcal



Würzige Knoblauch-Limetten-Hähnchenbrust
20 oz- 775 kcal

Day 6

3268 kcal ● 235g Protein (29%) ● 210g Fett (58%) ● 76g Kohlenhydrate (9%) ● 34g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

1650 kcal, 101g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 113g Fett



Steak- und Rote-Bete-Salat
1406 kcal



Blumenkohlreis
4 Tasse(n)- 242 kcal

Abendessen

1620 kcal, 135g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 98g Fett



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



Knoblauch-Collard Greens
319 kcal

Day 7

3260 kcal ● 270g Protein (33%) ● 199g Fett (55%) ● 62g Kohlenhydrate (8%) ● 34g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

1640 kcal, 136g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 102g Fett



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten
98 kcal



Paprika-Steak-Pfanne
1541 kcal

Abendessen

1620 kcal, 135g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 98g Fett



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



Knoblauch-Collard Greens
319 kcal

Fette und Öle

- ☐ Öl
6 1/3 oz (mL)
- ☐ Olivenöl
1 Tasse (mL)
- ☐ Salatdressing
12 3/4 EL (mL)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Thymian, getrocknet
4 1/2 g (5g)
- ☐ Knoblauchpulver
2 1/2 EL (22g)
- ☐ Salz
2 1/2 EL (46g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
2 EL, gemahlen (14g)
- ☐ Zitronenpfeffer
3 1/4 EL (22g)
- ☐ Dijon-Senf
1 3/4 EL (26g)
- ☐ Zwiebelpulver
2 TL (5g)
- ☐ Paprika
5 Prise (1g)
- ☐ Cayennepfeffer
1/2 TL (1g)
- ☐ brauner Delikatessenf
1/4 Tasse (52g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Apfelessig
1 1/2 TL (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
1 1/3 lbs (612g)
- ☐ Karotten
1 1/2 mittel (99g)
- ☐ Kale-Blätter
1 1/2 Bund (255g)
- ☐ Zwiebel
2 1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (248g)
- ☐ Tomaten
9 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (1155g)
- ☐ Römersalat
1/2 Kopf (348g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
8 1/2 lbs (3864g)
- ☐ Hackfleisch (Pute), roh
2 lbs (907g)
- ☐ Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
2 1/3 lbs (1058g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1/2 Tasse (59g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados
9 1/2 Avocado(s) (1935g)
- ☐ Zitrone
1 1/2 klein (87g)
- ☐ Limettensaft
1 Tasse (mL)
- ☐ Zitronensaft
1/2 EL (mL)

Würste und Aufschnitt

- ☐ Putenaufschnitt
14 oz (397g)

Schweinefleischprodukte

- ☐ bacon, gekocht
7 Scheibe(n) (70g)

Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate
11 Tasse (330g)
- ☐ Gefrorener Blumenkohl
8 Tasse (907g)

Rindfleischprodukte

- ☐ Sirloin-Steak, roh
3 1/4 lbs (1474g)

Süßwaren

- ☐ Honig
2 1/3 EL (49g)

- ☐ **Zucchini**
8 mittel (1568g)
 - ☐ **Knoblauch**
15 1/2 Zehe(n) (47g)
 - ☐ **Portabella-Kappe**
8 Stück, ganz (1128g)
 - ☐ **Süßkartoffeln**
13 1/4 oz (378g)
 - ☐ **Brokkoli**
3 Tasse, gehackt (273g)
 - ☐ **Grünkohl (Collard Greens)**
2 lbs (907g)
 - ☐ **Paprika**
2 3/4 mittel (327g)
 - ☐ **Frischer Ingwer**
2 3/4 EL (17g)
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

691 kcal ● 14g Protein ● 46g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 27g Ballaststoffe



Kale-Blätter, gehackt

1 1/2 Bund (255g)

Avocados, gehackt

1 1/2 Avocado(s) (302g)

Zitrone, ausgepresst

1 1/2 klein (87g)

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.

Einfache Hähnchenbrust

24 oz - 952 kcal ● 151g Protein ● 39g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 24 oz

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 1/2 lbs (672g)

Öl

1 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.
-

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Truthahn-Bacon-Avocado-Salatblatt-Wrap

3 1/2 Wrap(s) - 1108 kcal ● 96g Protein ● 65g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Ergibt 3 1/2 Wrap(s)

Dijon-Senf

1 3/4 EL (26g)

Römersalat

3 1/2 Blatt außen (98g)

Putenaufschnitt

14 oz (397g)

bacon, gekocht

7 Scheibe(n) (70g)

Tomaten

7 Scheibe, mittel (≈0,6 cm dick) (140g)

Avocados, in Scheiben geschnitten

7/8 Avocado(s) (176g)

1. Speck nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Die Senf auf die Innenseite des Salatblatts streichen.
3. Truthahn, Avocado, Speck und Tomaten auf den Senf legen.
4. Das Salatblatt einwickeln. Servieren.

Avocado

527 kcal ● 6g Protein ● 44g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe



Avocados

1 1/2 Avocado(s) (302g)

Zitronensaft

1/2 EL (mL)

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

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

652 kcal ● 10g Protein ● 56g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Olivenöl
4 EL (mL)
Zucchini
4 mittel (784g)
Knoblauch, fein gehackt
2 Zehe (6g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl
1/2 Tasse (mL)
Zucchini
8 mittel (1568g)
Knoblauch, fein gehackt
4 Zehe (12g)

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.

Essiggurkenstangen

4 turkey burger(s) - 940 kcal ● 104g Protein ● 44g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Portabella-Kappe
4 Stück, ganz (564g)
Gemischte Blattsalate
1 Tasse (30g)
Öl
1/2 EL (mL)
Hackfleisch (Pute), roh
1 lbs (454g)
Knoblauchpulver
2 Prise (1g)
Zwiebelpulver
1 TL (2g)
schwarzer Pfeffer
1 TL, gemahlen (2g)
Salz
1 TL (6g)
Tomaten, in Scheiben geschnitten
1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (123g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Portabella-Kappe
8 Stück, ganz (1128g)
Gemischte Blattsalate
2 Tasse (60g)
Öl
1 EL (mL)
Hackfleisch (Pute), roh
2 lbs (907g)
Knoblauchpulver
4 Prise (2g)
Zwiebelpulver
2 TL (5g)
schwarzer Pfeffer
2 TL, gemahlen (5g)
Salz
2 TL (12g)
Tomaten, in Scheiben geschnitten
2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (246g)

1. In a large bowl, combine the turkey and all of the seasonings. Mix well.
2. Shape the turkey mixture into a patty-shape.
3. Heat oil in a skillet over medium-high heat. Add the turkey burger and cook, flipping once, until browned and cooked to your desired doneness, about 4-6 minutes per side.
4. If desired, toast the mushroom cap in the skillet for a couple of minutes, bottom-side down. Once toasted, place the mushroom cap flat side up on a plate and top with tomato and greens. Place the turkey burger on top and serve.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Steak- und Rote-Bete-Salat

1406 kcal ● 97g Protein ● 95g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sirloin-Steak, roh

15 oz (425g)

Gemischte Blattsalate

4 1/2 Tasse (135g)

Brokkoli

1 1/2 Tasse, gehackt (137g)

Salatdressing

6 EL (mL)

Öl

1 1/2 EL (mL)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt

3 Rote Bete(n) (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sirloin-Steak, roh

30 oz (851g)

Gemischte Blattsalate

9 Tasse (270g)

Brokkoli

3 Tasse, gehackt (273g)

Salatdressing

3/4 Tasse (mL)

Öl

3 EL (mL)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt

6 Rote Bete(n) (300g)

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.

Blumenkohlreis

4 Tasse(n) - 242 kcal ● 4g Protein ● 18g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gefrorener Blumenkohl

4 Tasse (454g)

Öl

4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorener Blumenkohl

8 Tasse (907g)

Öl

2 2/3 EL (mL)

1. Blumenkohl gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Öl und etwas Salz und Pfeffer untermischen.
3. Servieren.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

98 kcal ● 4g Protein ● 3g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Salatdressing

3/4 EL (mL)

Karotten, in Scheiben geschnitten

1/4 mittel (15g)

Römersalat, grob gehackt

1/2 Herzen (250g)

Tomaten, gewürfelt

1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)

1. In einer großen Schüssel Salat, Tomaten und Karotten hinzufügen und vermischen.
2. Das Dressing beim Servieren darübergerben.

Paprika-Steak-Pfanne

1541 kcal ● 132g Protein ● 99g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



schwarzer Pfeffer

1/4 EL, gemahlen (2g)

Knoblauch, fein gehackt

5 1/2 Zehe(n) (17g)

Olivenöl

4 TL (mL)

Sirloin-Steak, roh, in dünne Streifen geschnitten

22 oz (623g)

Paprika, in dünne Scheiben geschnitten

2 3/4 mittel (327g)

Frischer Ingwer, fein gehackt

2 3/4 EL (17g)

Zwiebel, in Scheiben geschnitten

2/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (76g)

1. Steakstreifen in eine Schüssel geben und mit Pfeffer bestreuen. Vermengen, bis sie bedeckt sind.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen und Paprika, Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch hinzufügen; 3–4 Minuten unter gelegentlichem Rühren anbraten. Auf einen Teller geben.
3. Steak in die Pfanne geben und etwa 2–3 Minuten braten, bis es gebräunt ist.
4. Das Gemüse zurück in die Pfanne geben und noch etwa eine Minute mitgaren.
5. Servieren.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl

1236 kcal ● 145g Protein ● 56g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Öl

2 3/4 EL (mL)

Thymian, getrocknet

1/4 EL, Blätter (1g)

Apfelessig

1 1/2 TL (mL)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), in Würfel geschnitten
2/3 lbs (312g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, in Würfel geschnitten
22 oz (616g)

Karotten, dünn in Scheiben geschnitten
1 1/2 mittel (84g)

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.

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 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Tomaten-Avocado-Salat

704 kcal ● 9g Protein ● 55g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 24g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zwiebel
3 EL, fein gehackt (45g)
Limettensaft
3 EL (mL)
Olivenöl
3/4 EL (mL)
Knoblauchpulver
1/4 EL (2g)
Salz
1/4 EL (5g)
schwarzer Pfeffer
1/4 EL, gemahlen (2g)
Avocados, gewürfelt
1 1/2 Avocado(s) (302g)
Tomaten, gewürfelt
1 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm)
(185g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel
6 EL, fein gehackt (90g)
Limettensaft
6 EL (mL)
Olivenöl
1 1/2 EL (mL)
Knoblauchpulver
1/2 EL (5g)
Salz
1/2 EL (9g)
schwarzer Pfeffer
1/2 EL, gemahlen (3g)
Avocados, gewürfelt
3 Avocado(s) (603g)
Tomaten, gewürfelt
3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (369g)

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.

Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

26 oz - 962 kcal ● 165g Protein ● 31g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

26 oz (728g)

Olivenöl

2 1/2 TL (mL)

Zitronenpfeffer

5 TL (11g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

3 1/4 lbs (1456g)

Olivenöl

5 TL (mL)

Zitronenpfeffer

3 1/4 EL (22g)

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 4 und Tag 5 essen

Süßkartoffelpommes

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl
2 1/2 TL (mL)
Knoblauchpulver
3 1/3 Prise (1g)
Paprika
3 1/3 Prise (1g)
Salz
3 1/3 Prise (2g)
schwarzer Pfeffer
1 2/3 Prise, gemahlen (0g)
Süßkartoffeln, geschält
13 1/3 oz (378g)

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.

Tomaten-Avocado-Salat

645 kcal ● 8g Protein ● 50g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 22g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zwiebel

2 3/4 EL, fein gehackt (41g)

Limettensaft

2 3/4 EL (mL)

Olivenöl

2 TL (mL)

Knoblauchpulver

1/4 EL (2g)

Salz

1/4 EL (4g)

schwarzer Pfeffer

1/4 EL, gemahlen (2g)

Avocados, gewürfelt

1 1/2 Avocado(s) (276g)

Tomaten, gewürfelt

1 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm)
(169g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel

1/3 Tasse, fein gehackt (83g)

Limettensaft

1/3 Tasse (mL)

Olivenöl

4 TL (mL)

Knoblauchpulver

1/2 EL (4g)

Salz

1/2 EL (8g)

schwarzer Pfeffer

1/2 EL, gemahlen (3g)

Avocados, gewürfelt

2 3/4 Avocado(s) (553g)

Tomaten, gewürfelt

2 3/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm)
(338g)

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

20 oz - 775 kcal ● 127g Protein ● 26g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz
5 Prise (4g)
schwarzer Pfeffer
1 2/3 Prise, gemahlen (0g)
Cayennepfeffer
1 2/3 Prise (0g)
Paprika
2/3 Prise (0g)
Thymian, getrocknet
1 2/3 Prise, gemahlen (0g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1 1/4 lbs (560g)
Limettensaft
2 1/2 EL (mL)
Knoblauchpulver
1/2 EL (5g)
Olivenöl
2 1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz
1 1/4 TL (7g)
schwarzer Pfeffer
3 1/3 Prise, gemahlen (1g)
Cayennepfeffer
3 1/3 Prise (1g)
Paprika
1 2/3 Prise (0g)
Thymian, getrocknet
3 1/3 Prise, gemahlen (1g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
2 1/2 lbs (1120g)
Limettensaft
5 EL (mL)
Knoblauchpulver
1 EL (10g)
Olivenöl
5 TL (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 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Honig-Senf-Hähnchenschenkel mit Haut

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

brauner Delikatesssenf
1 3/4 EL (26g)
Honig
3 1/2 TL (24g)
Thymian, getrocknet
1 TL, gemahlen (2g)
Salz
1/4 TL (2g)
Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
18 2/3 oz (529g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

brauner Delikatesssenf
1/4 Tasse (52g)
Honig
2 1/3 EL (49g)
Thymian, getrocknet
3/4 EL, gemahlen (3g)
Salz
1/2 TL (3g)
Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
2 1/3 lbs (1058g)

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.

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.
-