

# Meal Plan - 3400-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** 3389 kcal ● 218g Protein (26%) ● 232g Fett (62%) ● 64g Kohlenhydrate (8%) ● 42g Ballaststoffe (5%)

## Mittagessen

1665 kcal, 100g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 112g Fett



### Einfaches Putenhack

14 oz- 657 kcal



### Gerösteter Rosenkohl

463 kcal



### Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

543 kcal

## Abendessen

1725 kcal, 118g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 119g Fett



### Geröstete Mandeln

3/4 Tasse(n)- 665 kcal



### Einfacher Sardinensalat

1061 kcal

**Day 2** 3389 kcal ● 218g Protein (26%) ● 232g Fett (62%) ● 64g Kohlenhydrate (8%) ● 42g Ballaststoffe (5%)

## Mittagessen

1665 kcal, 100g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 112g Fett



### Einfaches Putenhack

14 oz- 657 kcal



### Gerösteter Rosenkohl

463 kcal



### Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

543 kcal

## Abendessen

1725 kcal, 118g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 119g Fett



### Geröstete Mandeln

3/4 Tasse(n)- 665 kcal



### Einfacher Sardinensalat

1061 kcal

**Day**

**3** 3581 kcal ● 237g Protein (27%) ● 205g Fett (52%) ● 157g Kohlenhydrate (17%) ● 39g Ballaststoffe (4%)

## Mittagessen

1660 kcal, 124g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 111g Fett



### Hähnchenschenkel mit Zitrone & Oliven

18 oz- 1315 kcal



### Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

345 kcal

## Abendessen

1920 kcal, 113g Eiweiß, 133g netto Kohlenhydrate, 95g Fett



### Hähnchenschenkel mit Honig-Senf

2 2/3 oz- 1139 kcal



### Süßkartoffelspannen

782 kcal

**Day 4** 3428 kcal ● 257g Protein (30%) ● 225g Fett (59%) ● 55g Kohlenhydrate (6%) ● 39g Ballaststoffe (5%)

### Mittagessen

1660 kcal, 124g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 111g Fett



**Hähnchenschenkel mit Zitrone & Oliven**  
18 oz- 1315 kcal



**Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat**  
345 kcal

### Abendessen

1770 kcal, 133g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 114g Fett



**Gemischter Salat**  
364 kcal



**Keto frittiertes Hähnchen (low carb)**  
24 oz- 1404 kcal

**Day 5** 3357 kcal ● 218g Protein (26%) ● 228g Fett (61%) ● 51g Kohlenhydrate (6%) ● 57g Ballaststoffe (7%)

### Mittagessen

1695 kcal, 141g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 101g Fett



**Geröstete Mandeln**  
1/3 Tasse(n)- 277 kcal



**Avocado-Thunfischsalat**  
1418 kcal

### Abendessen

1660 kcal, 77g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 127g Fett



**Walnüsse**  
2/3 Tasse(n)- 466 kcal



**Salat mit Lachsfrikadelle**  
4 Frikadelle (~3 oz pro Stück)- 1196 kcal

**Day 6** 3357 kcal ● 218g Protein (26%) ● 228g Fett (61%) ● 51g Kohlenhydrate (6%) ● 57g Ballaststoffe (7%)

### Mittagessen

1695 kcal, 141g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 101g Fett



**Geröstete Mandeln**  
1/3 Tasse(n)- 277 kcal



**Avocado-Thunfischsalat**  
1418 kcal

### Abendessen

1660 kcal, 77g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 127g Fett



**Walnüsse**  
2/3 Tasse(n)- 466 kcal



**Salat mit Lachsfrikadelle**  
4 Frikadelle (~3 oz pro Stück)- 1196 kcal

**Day 7** 3429 kcal ● 227g Protein (26%) ● 230g Fett (60%) ● 75g Kohlenhydrate (9%) ● 37g Ballaststoffe (4%)

### Mittagessen

1740 kcal, 118g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 103g Fett



**Honig-Senf-Hähnchenschenkel mit Haut**  
8 oz- 558 kcal



**Gemischter Salat**  
424 kcal



**Zucchini-Nudeln mit Bacon**  
759 kcal

### Abendessen

1690 kcal, 109g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 128g Fett



**Paleo-Hähnchenschenkel mit Pilzen**  
15 oz- 1499 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**  
189 kcal

## Nuss- und Samenprodukte

- Mandeln**  
2 Tasse, ganz (304g)
- Walnüsse**  
1 1/3 Tasse, ohne Schale (133g)

## Andere

- Gemischte Blattsalate**  
34 1/4 Tasse (1028g)
- Gekaufte Vinaigrette, beliebiger Geschmack**  
3/4 Tasse (mL)
- Hähnchenschenkel, mit Haut**  
1 1/2 lbs (680g)
- Schweineschwarten**  
3/4 oz (21g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- Sardinen, in Öl (Konserven)**  
8 Dose (736g)
- Lachs aus der Dose**  
1 1/4 lbs (567g)
- Dosen-Thunfisch**  
6 1/2 Dose (1118g)

## Geflügelprodukte

- Hackfleisch (Pute), roh**  
1 3/4 lbs (794g)
- Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh**  
4 2/3 lbs (2125g)

## Fette und Öle

- Öl**  
1/4 lbs (mL)
- Olivenöl**  
1 Tasse (mL)
- Salatdressing**  
9 1/2 oz (mL)

## Gewürze und Kräuter

- Salz**  
1 oz (24g)
- schwarzer Pfeffer**  
1/4 oz (8g)
- brauner Delikatesssenf**  
2 EL (31g)

## Süßwaren

- Honig**  
2 EL (39g)

## Obst und Fruchtsäfte

- Zitrone**  
2 1/2 groß (213g)
- grüne Oliven**  
1 1/2 kleine Dose (ca. 57 g) (96g)
- Avocados**  
6 3/4 Avocado(s) (1357g)
- Zitronensaft**  
4 EL (mL)
- Limettensaft**  
2 EL (mL)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Hühnerbrühe (servierbereit)**  
3/4 Tasse(n) (mL)
- Hot Sauce**  
1 1/2 EL (mL)

## Milch- und Eierprodukte

- Ei(er)**  
4 groß (200g)

## Getränke

- Wasser**  
5/8 Tasse(n) (mL)

## Schweinefleischprodukte

- Speck, roh**  
4 2/3 Scheibe(n) (132g)

- Thymian, getrocknet  
2 TL, gemahlen (3g)
- Rosmarin, getrocknet  
3/4 EL (2g)
- Cajun-Gewürz  
1 TL (2g)

## **Gemüse und Gemüseprodukte**

- Rosenkohl  
2 lbs (907g)
  - Zucchini  
9 mittel (1764g)
  - Knoblauch  
8 Zehe(n) (23g)
  - Süßkartoffeln  
3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (630g)
  - Kale-Blätter  
1 1/2 Bund (255g)
  - Römersalat  
3 1/4 Herzen (1625g)
  - Tomaten  
8 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (1001g)
  - rote Zwiebel  
5/6 mittel ( $\approx 6,4$  cm  $\varnothing$ ) (89g)
  - Gurke  
5/6 Gurke (ca. 21 cm) (245g)
  - Karotten  
3 1/4 klein (ca. 14 cm lang) (163g)
  - Zwiebel  
1 1/2 klein (114g)
  - Pilze  
10 oz (284g)
-

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Einfaches Putenhack

14 oz - 657 kcal ● 78g Protein ● 38g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hackfleisch (Pute), roh**  
14 oz (397g)  
**Öl**  
1 3/4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hackfleisch (Pute), roh**  
1 3/4 lbs (794g)  
**Öl**  
3 1/2 TL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Pute hinzufügen und mit einem Kochlöffel in Stücke zerteilen. Mit Salz, Pfeffer und gewünschten Gewürzen würzen. Braten, bis sie gebräunt ist, 7–10 Minuten.
2. Servieren.

### Gerösteter Rosenkohl

463 kcal ● 14g Protein ● 27g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 18g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salz**  
4 Prise (3g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/3 TL, gemahlen (1g)  
**Rosenkohl**  
16 oz (454g)  
**Olivenöl**  
2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salz**  
1 TL (6g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/4 EL, gemahlen (2g)  
**Rosenkohl**  
32 oz (907g)  
**Olivenöl**  
4 EL (mL)

1. Backofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
2. Rosenkohl vorbereiten: die braunen Enden abschneiden und eventuell gelbe äußere Blätter entfernen.
3. In einer mittelgroßen Schüssel mit Öl, Salz und Pfeffer vermengen, bis alles gleichmäßig bedeckt ist.
4. Auf ein Backblech gleichmäßig verteilen und etwa 30–35 Minuten rösten, bis sie innen zart sind. Während des Garens gelegentlich das Blech schütteln, damit sie gleichmäßig bräunen.
5. Aus dem Ofen nehmen und servieren.

### Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

543 kcal ● 8g Protein ● 47g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Olivenöl**  
3 1/3 EL (mL)  
**Zucchini**  
3 1/3 mittel (653g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 2/3 Zehe (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Olivenöl**  
6 2/3 EL (mL)  
**Zucchini**  
6 2/3 mittel (1307g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
3 1/3 Zehe (10g)

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.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Hähnchenschenkel mit Zitrone & Oliven

18 oz - 1315 kcal ● 117g Protein ● 88g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh**  
3 Oberschenkel (510g)  
**Salz**  
3 Prise (2g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/4 EL, gemahlen (2g)  
**Rosmarin, getrocknet**  
1 TL (1g)  
**Olivenöl**  
1 TL (mL)  
**Zitrone**  
3/4 groß (63g)  
**grüne Oliven**  
3/4 kleine Dose (ca. 57 g) (48g)  
**Hühnerbrühe (servierbereit)**  
3/8 Tasse(n) (mL)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
2 1/4 Zehe(n) (7g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh**  
6 Oberschenkel (1020g)  
**Salz**  
1/4 EL (5g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/2 EL, gemahlen (3g)  
**Rosmarin, getrocknet**  
3/4 EL (2g)  
**Olivenöl**  
3/4 EL (mL)  
**Zitrone**  
1 1/2 groß (126g)  
**grüne Oliven**  
1 1/2 kleine Dose (ca. 57 g) (96g)  
**Hühnerbrühe (servierbereit)**  
3/4 Tasse(n) (mL)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
4 1/2 Zehe(n) (14g)

1. Die Hähnchenschenkel mit Papiertüchern trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Hautseite nach oben in eine Auflaufform legen. Mit Knoblauch und Rosmarin bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Die Gewürze rundherum einreiben. Zitronenspalten dazwischen legen. 15 Minuten marinieren lassen.  
Den Ofen auf 375 °F (190 °C) vorheizen.  
Die Form ohne Abdeckung in den Ofen geben und backen, bis die Haut leicht gebräunt ist, etwa 20 Minuten. Oliven über das Hähnchen streuen und Brühe dazugeben. Fest abdecken und 1 Stunde backen, bis das Fleisch sehr zart ist.  
Die Schenkel und Zitronenspalten herausnehmen und auf einer Platte anrichten.  
Die Bratflüssigkeit in einen Topf geben und schnell das Fett von der Oberfläche abschöpfen. Bei starker Hitze kräftig reduzieren, bis sie auf die Hälfte eingekocht ist. Die Säfte über das Hähnchen geben und servieren.

## Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

345 kcal ● 7g Protein ● 23g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Kale-Blätter, gehackt**  
3/4 Bund (128g)  
**Avocados, gehackt**  
3/4 Avocado(s) (151g)  
**Zitrone, ausgepresst**  
3/4 klein (44g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**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.

---

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Geröstete Mandeln

1/3 Tasse(n) - 277 kcal ● 10g Protein ● 22g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Mandeln**  
5 EL, ganz (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Mandeln**  
10 EL, ganz (89g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Avocado-Thunfischsalat

1418 kcal ● 132g Protein ● 78g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 27g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Avocados**  
1 1/2 Avocado(s) (327g)  
**Limettensaft**  
1 EL (mL)  
**Salz**  
3 1/4 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
3 1/4 Prise (0g)  
**Gemischte Blattsalate**  
3 1/4 Tasse (98g)  
**Dosen-Thunfisch**  
3 1/4 Dose (559g)  
**Tomaten**  
13 EL, gehackt (146g)  
**Zwiebel, fein gehackt**  
5/6 klein (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Avocados**  
3 1/4 Avocado(s) (653g)  
**Limettensaft**  
2 EL (mL)  
**Salz**  
1/4 EL (3g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/4 EL (1g)  
**Gemischte Blattsalate**  
6 1/2 Tasse (195g)  
**Dosen-Thunfisch**  
6 1/2 Dose (1118g)  
**Tomaten**  
1 1/2 Tasse, gehackt (293g)  
**Zwiebel, fein gehackt**  
1 1/2 klein (114g)

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.

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 7 essen

### Honig-Senf-Hähnchenschenkel mit Haut

8 oz - 558 kcal ● 52g Protein ● 35g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

**brauner Delikatesssenf**  
3/4 EL (11g)  
**Honig**  
1/2 EL (11g)  
**Thymian, getrocknet**  
4 Prise, gemahlen (1g)  
**Salz**  
1 Prise (1g)  
**Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh**  
1/2 lbs (227g)

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.

### Gemischter Salat

424 kcal ● 15g Protein ● 14g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 24g Ballaststoffe



**Römersalat, geraspelt**  
1 3/4 Herzen (875g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
1 3/4 klein, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (159g)  
**Salatdressing**  
1/4 Tasse (mL)  
**rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten**  
1/2 mittel ( $\approx 6,4$  cm Ø) (48g)  
**Gurke, in Scheiben geschnitten oder gewürfelt**  
1/2 Gurke (ca. 21 cm) (132g)  
**Karotten, geschält und geraspelt oder in Scheiben geschnitten**  
1 3/4 klein (ca. 14 cm lang) (88g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.
2. Wenn Sie mehrere Portionen im Voraus zubereiten möchten, können Sie die Karotten und den Kopfsalat raspeln und die Zwiebel vorschneiden und im Kühlschrank in einem Ziploc-Beutel oder einer Tupperdose lagern. Dann müssen Sie beim nächsten Mal nur noch etwas Gurke und Tomate würfeln und etwas Dressing hinzufügen.

## Zucchini-Nudeln mit Bacon

759 kcal ● 52g Protein ● 54g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



**Zucchini**  
2 1/3 mittel (457g)  
**Speck, roh**  
4 2/3 Scheibe(n) (132g)

1. Einen Spiralschneider (Zoodler) oder einen Gemüseschäler mit Zähnen verwenden, um die Zucchini zu spiralisieren.
2. Den Bacon in einer Pfanne bei mittlerer Hitze braten.
3. Wenn der Bacon fertig ist, herausnehmen und klein hacken. Die Zucchini-Nudeln im Bacongeschmack anbraten und dabei ständig wenden, bis sie weich, aber nicht matschig sind, etwa 5 Minuten. Bacon untermischen.
4. Vom Herd nehmen und servieren.

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Geröstete Mandeln

3/4 Tasse(n) - 665 kcal ● 23g Protein ● 53g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Mandeln**

3/4 Tasse, ganz (107g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Mandeln**

1 1/2 Tasse, ganz (215g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Einfacher Sardinensalat

1061 kcal ● 96g Protein ● 66g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Blattsalate**

6 Tasse (180g)

**Gekaufte Vinaigrette, beliebiger Geschmack**

6 EL (mL)

**Sardinen, in Öl (Konserven), abgetropft**

4 Dose (368g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Blattsalate**

12 Tasse (360g)

**Gekaufte Vinaigrette, beliebiger Geschmack**

3/4 Tasse (mL)

**Sardinen, in Öl (Konserven), abgetropft**

8 Dose (736g)

1. Lege einen Teller mit Blattsalat aus und gib Sardinen darauf. Beträufle alles mit Vinaigrette und serviere.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 3 essen

### Hähnchenschenkel mit Honig-Senf

2 2/3 oz - 1139 kcal ● 103g Protein ● 69g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 2 2/3 oz

**brauner Delikatesssenf**

4 TL (20g)

**Thymian, getrocknet**

1/2 EL, gemahlen (2g)

**Honig**

4 TL (28g)

**Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh**  
2 2/3 Oberschenkel (453g)

1. Den Ofen auf 375 °F (190 °C) vorheizen.  
Honig, Senf, Thymian und Salz in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen. Die Hähnchenschenkel hinzufügen und damit bestreichen.  
Die Hähnchenteile auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.  
Die Hähnchenstücke 40–45 Minuten rösten, bis sie durchgegart sind. Vor dem Servieren 4–6 Minuten ruhen lassen.

### Süßkartoffelspalten

782 kcal ● 10g Protein ● 26g Fett ● 109g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



**Öl**

2 1/4 EL (mL)

**Salz**

1/2 EL (9g)

**schwarzer Pfeffer**

1/4 EL, gemahlen (2g)

**Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten**

3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (630g)

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.

## Abendessen 3 ↗

An Tag 4 essen

### Gemischter Salat

364 kcal ● 13g Protein ● 12g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 21g Ballaststoffe



**Römersalat, geraspelt**  
1 1/2 Herzen (750g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
1 1/2 klein, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (137g)  
**Salatdressing**  
3 EL (mL)  
**rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten**  
3/8 mittel ( $\approx 6,4$  cm Ø) (41g)  
**Gurke, in Scheiben geschnitten oder gewürfelt**  
3/8 Gurke (ca. 21 cm) (113g)  
**Karotten, geschält und geraspelt oder in Scheiben geschnitten**  
1 1/2 klein (ca. 14 cm lang) (75g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.
2. Wenn Sie mehrere Portionen im Voraus zubereiten möchten, können Sie die Karotten und den Kopfsalat raspeln und die Zwiebel vorschneiden und im Kühlschrank in einem Ziploc-Beutel oder einer Tupperdose lagern. Dann müssen Sie beim nächsten Mal nur noch etwas Gurke und Tomate würfeln und etwas Dressing hinzufügen.

### Keto frittiertes Hähnchen (low carb)

24 oz - 1404 kcal ● 120g Protein ● 102g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 24 oz

**Hot Sauce**  
1 1/2 EL (mL)  
**Cajun-Gewürz**  
1 TL (2g)  
**Hähnchenschenkel, mit Haut**  
1 1/2 lbs (680g)  
**Schweineschwarten, zerdrückt**  
3/4 oz (21g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Zerstoßene Schweineschwarten in einer Schüssel mit dem Cajun-Gewürz vermischen.
3. Jedes Hähnchenteil rundum mit scharfer Sauce bestreichen.
4. Die Paniermischung aus Schweineschwarten auf allen Seiten der Hähnchenteile andrücken.
5. Das Hähnchen auf einem Rost in einem Backblech platzieren.
6. 40 Minuten garen oder bis es durch ist. Die Keulen kurz unter den Grill legen, um die Haut knusprig zu machen.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Walnüsse

2/3 Tasse(n) - 466 kcal ● 10g Protein ● 43g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Walnüsse

2/3 Tasse, ohne Schale (67g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Walnüsse

1 1/3 Tasse, ohne Schale (133g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Salat mit Lachsfräkadelle

4 Frikadelle (~3 oz pro Stück) - 1196 kcal ● 67g Protein ● 84g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Lachs aus der Dose

10 oz (283g)

#### Ei(er)

2 groß (100g)

#### Gemischte Blattsalate

6 Tasse (180g)

#### Salatdressing

4 EL (mL)

#### Zitronensaft

2 EL (mL)

#### Öl

2 EL (mL)

#### Tomaten, gehackt

2 Roma-Tomate (160g)

#### Avocados, in Scheiben geschnitten

1 Avocado(s) (201g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Lachs aus der Dose

1 1/4 lbs (567g)

#### Ei(er)

4 groß (200g)

#### Gemischte Blattsalate

12 Tasse (360g)

#### Salatdressing

1/2 Tasse (mL)

#### Zitronensaft

4 EL (mL)

#### Öl

4 EL (mL)

#### Tomaten, gehackt

4 Roma-Tomate (320g)

#### Avocados, in Scheiben geschnitten

2 Avocado(s) (402g)

1. Vermische in einer kleinen Schüssel Lachs, Ei, Zitrone und Salz/Pfeffer (nach Geschmack), bis alles gut verbunden ist. Forme Frikadellen (ca. 3 oz pro Frikadelle).
2. Erhitze Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze und brate die Lachsfräkadellen ein paar Minuten pro Seite, bis sie außen knusprig und innen gar sind.
3. Vermische Blattsalat mit Avocado, Tomate und Dressing und lege die Lachsfräkadelle darauf. Servieren.

## Abendessen 5 ↗

An Tag 7 essen

### Paleo-Hähnchenschenkel mit Pilzen

15 oz - 1499 kcal ● 105g Protein ● 116g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 15 oz

**schwarzer Pfeffer**

1/3 TL (0g)

**Olivenöl**

1/4 Tasse (mL)

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

2 1/2 Oberschenkel (425g)

**Salz**

1/3 TL (1g)

**Wasser**

5/8 Tasse(n) (mL)

**Pilze, 1/4 Zoll dick geschnitten**

10 oz (284g)

1. Backofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.

2. Hähnchen rundherum mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen.

3. Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Hähnchen mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und etwa 5 Minuten braten, bis es gebräunt ist.

4. Hähnchen wenden; Pilze mit einer Prise Salz in die Pfanne geben. Hitze auf hoch stellen; Pilze unter gelegentlichem Rühren etwa 5 Minuten braten, bis sie leicht geschrumpft sind.

5. Pfanne in den Ofen geben und Hähnchen fertig garen, 15–20 Minuten. Kerntemperatur sollte mindestens 165 °F (74 °C) betragen. Hähnchen auf einen Teller legen und locker mit Folie abdecken; beiseite stellen.

6. Pfanne zurück auf den Herd bei mittlerer bis hoher Hitze stellen; Pilze weiterbraten, bis sich Bratrückstände am Pfannenboden lösen, ca. 5 Minuten. Wasser in die Pfanne geben und unter Rühren aufkochen, dabei die braunen Reste vom Boden abkratzen. Kochen, bis sich die Flüssigkeit etwa halbiert hat, ca. 2 Minuten. Vom Herd nehmen.

7. Etwaige ausgetretene Säfte vom Hähnchen in die Pfanne rühren.

8. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pilzsoße über das Hähnchen schöpfen und servieren.

---

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

189 kcal ● 4g Protein ● 12g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



**Gemischte Blattsalate**

3 3/4 Tasse (113g)

**Tomaten**

10 EL Cherrytomaten (93g)

**Salatdressing**

1/4 Tasse (mL)

1. Blattsalate, Tomaten und Dressing in einer kleinen Schüssel vermischen.  
Servieren.