

Meal Plan - 3500-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 3490 kcal ● 225g Protein (26%) ● 201g Fett (52%) ● 131g Kohlenhydrate (15%) ● 65g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

1705 kcal, 103g Eiweiß, 77g netto Kohlenhydrate, 89g Fett



Süßkartoffelpommes

265 kcal



Knoblauch-Collard Greens

637 kcal



Honig-Dijon-Lachs

12 oz- 803 kcal

Abendessen

1785 kcal, 122g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 111g Fett



Indische Hähnchenflügel

32 oz- 1320 kcal



Süßkartoffel-Medaillons

1 1/2 Süßkartoffel- 464 kcal

Day 2 3554 kcal ● 264g Protein (30%) ● 187g Fett (47%) ● 145g Kohlenhydrate (16%) ● 60g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

1775 kcal, 113g Eiweiß, 113g netto Kohlenhydrate, 87g Fett



Süßkartoffelpommes

706 kcal



Schweinekoteletts mit Koriander- und Kreuzkümmel-Rub

2 1/2 Kotelett(s)- 1071 kcal

Abendessen

1775 kcal, 152g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 100g Fett



Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

7 halbe Paprika(n)- 1595 kcal



Kürbiskerne

183 kcal

Day 3 3474 kcal ● 287g Protein (33%) ● 203g Fett (53%) ● 55g Kohlenhydrate (6%) ● 69g Ballaststoffe (8%)

Mittagessen

1695 kcal, 135g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 103g Fett



Geröstete Mandeln

1/2 Tasse(n)- 388 kcal



Avocado-Thunfischsalat

1309 kcal

Abendessen

1775 kcal, 152g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 100g Fett



Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

7 halbe Paprika(n)- 1595 kcal



Kürbiskerne

183 kcal

Day 4

3509 kcal ● 254g Protein (29%) ● 139g Fett (36%) ● 255g Kohlenhydrate (29%) ● 55g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

1740 kcal, 195g Eiweiß, 111g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



Süßkartoffelpommes

706 kcal



Mariniertes Hähnchenbrustfilet

29 1/3 oz- 1036 kcal

Abendessen

1765 kcal, 60g Eiweiß, 144g netto Kohlenhydrate, 90g Fett



Zuckerschoten

164 kcal



Bratwurst-Pfanne

956 kcal



Gebackene Süßkartoffeln

3 Süßkartoffel(n)- 647 kcal

Day 5

3456 kcal ● 251g Protein (29%) ● 207g Fett (54%) ● 89g Kohlenhydrate (10%) ● 60g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

1750 kcal, 142g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 114g Fett



Mit gerösteter Paprika gefülltes Hähnchen

20 oz- 1429 kcal



Knoblauch-Collard Greens

319 kcal

Abendessen

1710 kcal, 108g Eiweiß, 71g netto Kohlenhydrate, 92g Fett



Hähnchen-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl

858 kcal



Geröstete Mandeln

1/2 Tasse(n)- 499 kcal



Avocado

351 kcal

Day 6

3540 kcal ● 334g Protein (38%) ● 201g Fett (51%) ● 40g Kohlenhydrate (5%) ● 59g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

1815 kcal, 117g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 125g Fett



Paleo Schinken-Bacon-Avocado-Salatblatt-Wrap

4 Wrap(s)- 1582 kcal



Tomaten-Avocado-Salat

235 kcal

Abendessen

1725 kcal, 217g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 76g Fett



Knoblauch-Collard Greens

279 kcal



Blumenkohlreis mit Speck

2 1/2 Tasse- 408 kcal



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

28 oz- 1036 kcal

Day 7

3540 kcal ● 334g Protein (38%) ● 201g Fett (51%) ● 40g Kohlenhydrate (5%) ● 59g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

1815 kcal, 117g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 125g Fett



Paleo Schinken-Bacon-Avocado-Salatblatt-Wrap

4 Wrap(s)- 1582 kcal



Tomaten-Avocado-Salat

235 kcal

Abendessen

1725 kcal, 217g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 76g Fett



Knoblauch-Collard Greens

279 kcal



Blumenkohlreis mit Speck

2 1/2 Tasse- 408 kcal



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

28 oz- 1036 kcal

Fette und Öle

- ☐ Öl
1/2 Tasse (mL)
- ☐ Olivenöl
1/4 lbs (mL)
- ☐ Marinade
1 Tasse (mL)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenflügel, mit Haut, roh
2 lbs (908g)
- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
6 lbs (2725g)
- ☐ Hähnchenschenkel, ohne Knochen, mit Haut
1 1/4 lbs (568g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
1 1/2 oz (45g)
- ☐ Currypulver
3 EL (19g)
- ☐ Knoblauchpulver
2 TL (6g)
- ☐ Paprika
1 1/4 EL (9g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/4 oz (6g)
- ☐ Dijon-Senf
2 EL (30g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
1 1/4 EL (8g)
- ☐ gemahlener Koriander
1 1/4 EL (6g)
- ☐ Oregano (getrocknet)
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)
- ☐ Zitronenpfeffer
1/4 Tasse (24g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Süßkartoffeln
13 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (2698g)
- ☐ Grünkohl (Collard Greens)
4 3/4 lbs (2155g)
- ☐ Knoblauch
19 Zehe(n) (57g)
- ☐ Paprika
8 groß (1309g)
- ☐ Zwiebel
2 3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (306g)
- ☐ Tomaten
2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (258g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Lachs
2 Filet(s) (je ca. 170 g) (340g)
- ☐ Dosen-Thunfisch
10 Dose (1720g)

Süßwaren

- ☐ Honig
1 EL (21g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados
11 Avocado(s) (2211g)
- ☐ Limettensaft
2 1/2 fl oz (mL)
- ☐ Zitronensaft
1 TL (mL)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1/2 Tasse (59g)
- ☐ Mandeln
1 Tasse, ganz (143g)

Schweinefleischprodukte

- ☐ Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh
2 1/2 Kotelett (463g)
- ☐ Speck, roh
5 Scheibe(n) (142g)
- ☐ bacon, gekocht
16 Scheibe(n) (160g)

Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate
3 Tasse (90g)
- ☐ geröstete rote Paprika
1 2/3 Paprika(s) (117g)
- ☐ Gefrorener Blumenkohl
5 Tasse (567g)

Würste und Aufschnitt

- ☐ Bratwurst (Schwein), gekocht
9 1/4 oz (265g)
- ☐ Schinkenaufschnitt
2 lbs (907g)

- ☐ **Gefrorene Zuckerschoten**
2 2/3 Tasse (384g)
 - ☐ **Gefrorener Brokkoli**
3/4 Packung (213g)
 - ☐ **Römersalat**
8 Blatt außen (224g)
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Süßkartoffelpommes

265 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 40g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Olivenöl
1/2 EL (mL)
Knoblauchpulver
2 Prise (1g)
Paprika
2 Prise (1g)
Salz
2 Prise (2g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)
Süßkartoffeln, geschält
1/2 lbs (227g)

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.

Knoblauch-Collard Greens

637 kcal ● 28g Protein ● 34g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 37g Ballaststoffe



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.

Honig-Dijon-Lachs

12 oz - 803 kcal ● 71g Protein ● 49g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 12 oz

Lachs

2 Filet(s) (je ca. 170 g) (340g)

Dijon-Senf

2 EL (30g)

Honig

1 EL (21g)

Olivenöl

2 TL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe (3g)

1. Backofen auf 350 °F (180 °C) vorheizen.
2. Die Hälfte des Senfs auf der Oberseite des Lachses verstreichen.
3. Öl bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen und die Oberseite des Lachses 1–2 Minuten anbraten.
4. Inzwischen den restlichen Senf, Honig und Knoblauch in einer kleinen Schüssel vermischen.
5. Lachs auf ein gefettetes Backblech legen, mit der Hautseite nach unten, und die Honigmischung gleichmäßig auf der Oberseite verstreichen.
6. Ca. 15–20 Minuten backen, bis er durch ist.
7. Servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Süßkartoffelpommes

706 kcal ● 10g Protein ● 18g Fett ● 106g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Olivenöl

4 TL (mL)

Knoblauchpulver

1/4 EL (2g)

Paprika

1/4 EL (2g)

Salz

1/4 EL (4g)

schwarzer Pfeffer

1/3 TL, gemahlen (1g)

Süßkartoffeln, geschält

1 1/3 lbs (605g)

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.

Schweinekoteletts mit Koriander- und Kreuzkümmel-Rub

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



Ergibt 2 1/2 Kotelett(s)

Salz
5 Prise (4g)
Gemahlener Kreuzkümmel
1 1/4 EL (8g)
gemahlener Koriander
1 1/4 EL (6g)
Schweinelenendenkoteletts, 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)

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.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 essen

Geröstete Mandeln

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



Ergibt 1/2 Tasse(n)

Mandeln
1/2 Tasse, ganz (63g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Avocado-Thunfischsalat

1309 kcal ● 122g Protein ● 72g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 25g Ballaststoffe



Avocados
1 1/2 Avocado(s) (302g)
Limettensaft
1 EL (mL)
Salz
3 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
3 Prise (0g)
Gemischte Blattsalate
3 Tasse (90g)
Dosen-Thunfisch
3 Dose (516g)
Tomaten
3/4 Tasse, gehackt (135g)
Zwiebel, fein gehackt
3/4 klein (53g)

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 4 essen

Süßkartoffelpommes

706 kcal ● 10g Protein ● 18g Fett ● 106g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Olivenöl
4 TL (mL)
Knoblauchpulver
1/4 EL (2g)
Paprika
1/4 EL (2g)
Salz
1/4 EL (4g)
schwarzer Pfeffer
1/3 TL, gemahlen (1g)
Süßkartoffeln, geschält
1 1/3 lbs (605g)

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.

Mariniertes Hähnchenbrustfilet

29 1/3 oz - 1036 kcal ● 185g Protein ● 31g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 29 1/3 oz

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

29 1/3 oz (821g)

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.
-

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 5 essen

Mit gerösteter Paprika gefülltes Hähnchen

20 oz - 1429 kcal ● 128g Protein ● 98g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 20 oz

Hähnchenschenkel, ohne Knochen, mit Haut

1 1/4 lbs (568g)

Paprika

1/4 EL (2g)

Öl

2 1/2 TL (mL)

geröstete rote Paprika, in dicke Streifen geschnitten

1 2/3 Paprika(s) (117g)

1. Lockere mit den Fingern die Haut der Hähnchenschenkel vom Fleisch und stecke die gerösteten Paprika unter die Haut.
2. Würze das Hähnchen mit Paprika und Salz/Pfeffer (nach Geschmack).
3. Erhitze Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Lege das Hähnchen mit der Hautseite nach unten in die Pfanne und brate es 6 Minuten. Wende und brate weitere 5–7 Minuten, bis das Hähnchen vollständig durchgegart ist. Servieren.

Knoblauch-Collard Greens

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



Grünkohl (Collard Greens)

1 lbs (454g)

Öl

1 EL (mL)

Salz

2 Prise (2g)

Knoblauch, fein gehackt

3 Zehe(n) (9g)

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 6 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 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.

Tomaten-Avocado-Salat

235 kcal ● 3g Protein ● 18g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zwiebel

1 EL, fein gehackt (15g)

Limettensaft

1 EL (mL)

Olivenöl

1/4 EL (mL)

Knoblauchpulver

2 Prise (1g)

Salz

2 Prise (2g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Avocados, gewürfelt

1/2 Avocado(s) (101g)

Tomaten, gewürfelt

1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel

2 EL, fein gehackt (30g)

Limettensaft

2 EL (mL)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Knoblauchpulver

4 Prise (2g)

Salz

4 Prise (3g)

schwarzer Pfeffer

4 Prise, gemahlen (1g)

Avocados, gewürfelt

1 Avocado(s) (201g)

Tomaten, gewürfelt

1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (123g)

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.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Indische Hähnchenflügel

32 oz - 1320 kcal ● 117g Protein ● 90g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Ergibt 32 oz

Öl

1/2 EL (mL)

Hähnchenflügel, mit Haut, roh

2 lbs (908g)

Salz

2 TL (12g)

Currypulver

3 EL (19g)

1. Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Ein großes Backblech mit dem Öl Ihrer Wahl einfetten.
3. Die Flügel mit Salz und Currypulver würzen und das Gewürz gut einreiben, sodass alle Seiten bedeckt sind.
4. Im Ofen 35–40 Minuten backen oder bis die Kerntemperatur 165°F (75°C) erreicht hat.
5. Servieren.

Süßkartoffel-Medaillons

1 1/2 Süßkartoffel - 464 kcal ● 5g Protein ● 21g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Süßkartoffel

Öl

1 1/2 EL (mL)

Süßkartoffeln, in Scheiben geschnitten

1 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (315g)

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 und Tag 3 essen

Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

7 halbe Paprika(n) - 1595 kcal ● 143g Protein ● 85g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 35g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Avocados

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

Limettensaft

3 1/2 TL (mL)

Salz

1/2 TL (1g)

schwarzer Pfeffer

1/2 TL (0g)

Paprika

3 1/2 groß (574g)

Zwiebel

7/8 klein (61g)

Dosen-Thunfisch, abgetropft

3 1/2 Dose (602g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados

3 1/2 Avocado(s) (704g)

Limettensaft

2 1/3 EL (mL)

Salz

1 TL (3g)

schwarzer Pfeffer

1 TL (1g)

Paprika

7 groß (1148g)

Zwiebel

1 3/4 klein (123g)

Dosen-Thunfisch, abgetropft

7 Dose (1204g)

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.

Kürbiskerne

183 kcal ● 9g Protein ● 15g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

4 EL (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

1/2 Tasse (59g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Zuckerschoten

164 kcal ● 11g Protein ● 1g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Gefrorene Zuckerschoten
2 2/3 Tasse (384g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Bratwurst-Pfanne

956 kcal ● 39g Protein ● 78g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Paprika
1 3/4 Tasse, in Scheiben (161g)
Paprika
1/2 TL (1g)
Zwiebel
14 EL, in Scheiben (101g)
Bratwurst (Schwein), gekocht, in 0,5-Zoll-Scheiben geschnitten
9 1/3 oz (265g)

1. Eine große Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
Bratwurstschnitten hinzufügen.
Abdecken und etwa 5 Minuten braten, bis sie gebräunt sind.
Herausnehmen und beiseitestellen.
2. Bis auf 1 Esslöffel Bratfett aus der Pfanne abgießen.
3. Paprika, Zwiebel und Paprika (Gewürz) in die Pfanne geben.
Etwa 5 Minuten kochen, dabei häufig umrühren, bis das Gemüse zart ist.
4. Bratwurst wieder in die Pfanne geben und unterrühren.
5. Servieren.

Gebackene Süßkartoffeln

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



Ergibt 3 Süßkartoffel(n)

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)

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.
-

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Hähnchen-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl

858 kcal ● 87g Protein ● 23g Fett ● 59g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Gefrorener Brokkoli

3/4 Packung (213g)

Salz

1/4 EL (5g)

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

3/4 lbs (336g)

Süßkartoffeln, in mundgerechte Würfel geschnitten

1 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (315g)

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.

Geröstete Mandeln

1/2 Tasse(n) - 499 kcal ● 17g Protein ● 40g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse(n)

Mandeln

1/2 Tasse, ganz (80g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Knoblauch-Collard Greens

279 kcal ● 12g Protein ● 15g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Grünkohl (Collard Greens)
14 oz (397g)
Öl
2 1/2 TL (mL)
Salz
1/4 TL (1g)
Knoblauch, fein gehackt
2 1/2 Zehe(n) (8g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Grünkohl (Collard Greens)
1 3/4 lbs (794g)
Öl
1 3/4 EL (mL)
Salz
1/2 TL (3g)
Knoblauch, fein gehackt
5 1/4 Zehe(n) (16g)

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.

Blumenkohlreis mit Speck

2 1/2 Tasse - 408 kcal ● 27g Protein ● 28g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Speck, roh
2 1/2 Scheibe(n) (71g)
Gefrorener Blumenkohl
2 1/2 Tasse (284g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Speck, roh
5 Scheibe(n) (142g)
Gefrorener Blumenkohl
5 Tasse (567g)

1. Gefrorenen Blumenkohlreis und Speck nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Sobald beides fertig ist, Speck klein schneiden und zusammen mit eventuell ausgetretenem Speckfett unter den Blumenkohlreis mischen.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

28 oz - 1036 kcal ● 178g Protein ● 33g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 3/4 lbs (784g)

Olivenöl

2 1/2 TL (mL)

Zitronenpfeffer

1 3/4 EL (12g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

3 1/2 lbs (1568g)

Olivenöl

1 3/4 EL (mL)

Zitronenpfeffer

1/4 Tasse (24g)

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.
-