

Meal Plan - 1100-Kalorien-Paleo-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 1087 kcal ● 104g Protein (38%) ● 47g Fett (39%) ● 46g Kohlenhydrate (17%) ● 16g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

280 kcal, 18g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Nektarine
1 Nektarine(n)- 70 kcal



Einfache Rühreier
2 2/3 Ei(er)- 212 kcal

Mittagessen

420 kcal, 25g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Erdbeeren
2 Tasse(n)- 104 kcal



Lachs-Salat-Romaine-Wrap
315 kcal

Abendessen

385 kcal, 60g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



BBQ Pulled Chicken & Coleslaw-Bowl
343 kcal



Kirschtomaten
12 Kirschtomaten- 42 kcal

Day 2 1140 kcal ● 97g Protein (34%) ● 61g Fett (48%) ● 35g Kohlenhydrate (12%) ● 16g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

280 kcal, 18g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Nektarine
1 Nektarine(n)- 70 kcal



Einfache Rühreier
2 2/3 Ei(er)- 212 kcal

Mittagessen

420 kcal, 25g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Erdbeeren
2 Tasse(n)- 104 kcal



Lachs-Salat-Romaine-Wrap
315 kcal

Abendessen

440 kcal, 54g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Buffalo-Hähnchen-Romaine-Wrap
2 Wrap- 439 kcal

Day 3 1141 kcal ● 100g Protein (35%) ● 65g Fett (51%) ● 29g Kohlenhydrate (10%) ● 11g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

280 kcal, 18g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Nektarine

1 Nektarine(n)- 70 kcal



Einfache Rühreier

2 2/3 Ei(er)- 212 kcal

Mittagessen

420 kcal, 28g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Honig-Dijon-Lachs

4 1/2 oz- 301 kcal



Geröstete Tomaten

2 Tomate(n)- 119 kcal

Abendessen

440 kcal, 54g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Buffalo-Hähnchen-Romaine-Wrap

2 Wrap- 439 kcal

Day 4 1128 kcal ● 129g Protein (46%) ● 51g Fett (41%) ● 21g Kohlenhydrate (8%) ● 16g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

265 kcal, 17g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Frühstückspizza mit Eierkruste

266 kcal

Mittagessen

400 kcal, 56g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Einfache Hähnchenbrust

8 oz- 317 kcal



Zuckerschoten

82 kcal

Abendessen

465 kcal, 57g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

147 kcal



Hähnchenbrust mit Balsamico

8 oz- 316 kcal

Day 5 1097 kcal ● 102g Protein (37%) ● 47g Fett (39%) ● 52g Kohlenhydrate (19%) ● 14g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

265 kcal, 17g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Frühstückspizza mit Eierkruste

266 kcal

Mittagessen

400 kcal, 56g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Einfache Hähnchenbrust

8 oz- 317 kcal



Zuckerschoten

82 kcal

Abendessen

430 kcal, 29g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Honig-Senf-Hähnchen

4 oz- 219 kcal



Gebackene Süßkartoffeln

1/2 Süßkartoffel(n)- 108 kcal



Geröstete Karotten

2 Karotte(s)- 106 kcal

Day 6

1077 kcal ● 91g Protein (34%) ● 66g Fett (55%) ● 20g Kohlenhydrate (7%) ● 11g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

235 kcal, 14g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Grünkohl und Eier

189 kcal



Himbeeren

2/3 Tasse- 48 kcal

Mittagessen

465 kcal, 37g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

82 kcal



Einfacher Lachs

6 oz- 385 kcal

Abendessen

375 kcal, 39g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Ungarischer Gulasch

345 kcal



Einfacher Grünkohlsalat

1/2 Tasse- 28 kcal

Day 7 1077 kcal ● 91g Protein (34%) ● 66g Fett (55%) ● 20g Kohlenhydrate (7%) ● 11g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

235 kcal, 14g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Grünkohl und Eier
189 kcal



Himbeeren
2/3 Tasse- 48 kcal

Mittagessen

465 kcal, 37g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten
82 kcal



Einfacher Lachs
6 oz- 385 kcal

Abendessen

375 kcal, 39g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Ungarischer Gulasch
345 kcal



Einfacher Grünkohlsalat
1/2 Tasse- 28 kcal

Geflügelprodukte

- Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
3 1/3 lbs (1497g)

Andere

- Coleslaw-Mischung
1 1/2 Tasse (135g)
- Zuckerfreie Barbecue-Sauce
3 EL (45g)
- Italienische Gewürzmischung
1/4 EL (3g)

Gewürze und Kräuter

- Dijon-Senf
1 oz (31g)
- Salz
1/3 oz (9g)
- schwarzer Pfeffer
1 1/2 g (1g)
- Oregano (getrocknet)
1/4 Prise, gemahlen (0g)
- Paprika
1/2 EL (3g)

Obst und Fruchtsäfte

- Zitronensaft
1/2 EL (mL)
- Erdbeeren
4 Tasse, ganz (576g)
- Nektarine
3 mittel (\approx 6,4 cm Ø) (426g)
- Avocados
2/3 Avocado(s) (134g)
- Himbeeren
1 1/3 Tasse (164g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- Tomaten
5 mittel, ganz ($\varnothing \approx$ 6,0 cm) (618g)
- Zwiebel
1 mittel (\approx 6,4 cm Ø) (113g)
- Sellerie, roh
2 Stiel, klein (12,5 cm) (34g)
- Römersalat
1 Kopf (599g)
- Knoblauch
5/8 Zehe (2g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- Lachs aus der Dose
2 Dose(n) 5 oz (nicht abgetropft) (284g)
- Lachs
16 1/2 oz (468g)

Fette und Öle

- Mayonnaise
4 EL (mL)
- Öl
1/4 lbs (mL)
- Olivenöl
1 EL (mL)
- Salatdressing
2 EL (mL)
- Balsamico-Vinaigrette
2 EL (mL)

Milch- und Eierprodukte

- Ei(er)
18 3/4 mittel (824g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

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

Süßwaren

- Honig
1 oz (25g)

Würste und Aufschnitt

- Pepperoni
12 Scheiben (24g)

Getränke

- Wasser
3/8 Tasse(n) (mL)

Rindfleischprodukte

- Rindfleisch für Eintopf, roh
3/4 lbs (341g)

- Gefrorene Zuckerschoten**
4 Tasse (576g)
 - Karotten**
2 3/4 mittel (167g)
 - Süßkartoffeln**
1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (105g)
 - Kale-Blätter**
2 Tasse, gehackt (80g)
 - Tomatenmark**
1/4 Dose (ca. 170 g) (43g)
-

Frühstück 1 ↗

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Nektarine

1 Nektarine(n) - 70 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Nektarine, entkernt

1 mittel ($\approx 6,4$ cm Ø) (142g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Nektarine, entkernt

3 mittel ($\approx 6,4$ cm Ø) (426g)

1. Nektarinenkern entfernen, in Scheiben schneiden und servieren.

Einfache Rühreier

2 2/3 Ei(er) - 212 kcal ● 17g Protein ● 16g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

1/4 EL (mL)

Ei(er)

2 2/3 groß (133g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Öl

2 TL (mL)

Ei(er)

8 groß (400g)

1. Eier in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen, bis sie vermischt sind.
2. Öl in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bis es heiß ist.
3. Eimischung hineingießen.
4. Sobald die Eier zu stocken beginnen, mit einem Pfannenwender rühren.
5. Vorgang wiederholen (ohne ständig zu rühren), bis die Eier eingedickt sind und keine flüssigen Stellen mehr vorhanden sind. Mit Salz/Pfeffer würzen.

Frühstück 2 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

Frühstückspizza mit Eierkruste

266 kcal ● 17g Protein ● 21g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
2 extra groß (112g)
Tomaten
4 EL, gehackt (45g)
Öl
1 TL (mL)
Italienische Gewürzmischung
2 Prise (1g)
Pepperoni, halbiert
6 Scheiben (12g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
4 extra groß (224g)
Tomaten
1/2 Tasse, gehackt (90g)
Öl
2 TL (mL)
Italienische Gewürzmischung
4 Prise (2g)
Pepperoni, halbiert
12 Scheiben (24g)

1. Eier und Gewürze in einer kleinen Schüssel verquirlen.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen (stellen Sie sicher, dass die Pfanne groß genug für die Menge an Eiern ist) und bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
3. Die Eier in die Pfanne gießen und gleichmäßig am Boden verteilen.
4. Die Eier ein paar Minuten garen, bis der Boden anfängt zu stocken.
5. Belag (Tomate, Pepperoni, oder anderes Gemüse) auf die Eimischung geben und weitergaren, bis die Eier durch sind und der Belag erwärmt ist.
6. Servieren.

Frühstück 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Grünkohl und Eier

189 kcal ● 13g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1 TL (mL)
Ei(er)
2 groß (100g)
Kale-Blätter
1/2 Tasse, gehackt (20g)
Salz
1 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
2 TL (mL)
Ei(er)
4 groß (200g)
Kale-Blätter
1 Tasse, gehackt (40g)
Salz
2 Prise (1g)

1. Eier in einer kleinen Schüssel aufschlagen und verquirlen.
2. Die Eier mit Salz würzen, die Grüns zerrupfen und mit den Eiern vermengen (für besonders feine grüne Eier die Mischung in einen Mixer geben und glatt mixen).
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
4. Die Eimischung hinzufügen und nach gewünschter Konsistenz garen.
5. Servieren.

Himbeeren

2/3 Tasse - 48 kcal ● 1g Protein ● 1g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Himbeeren

2/3 Tasse (82g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Himbeeren

1 1/3 Tasse (164g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Erdbeeren

2 Tasse(n) - 104 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Erdbeeren

2 Tasse, ganz (288g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Erdbeeren

4 Tasse, ganz (576g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Lachs-Salat-Romaine-Wrap

315 kcal ● 23g Protein ● 23g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Lachs aus der Dose

1 Dose(n) 5 oz (nicht abgetropft)
(142g)

Mayonnaise

2 EL (mL)

Zwiebel

1 EL, fein gehackt (15g)

Sellerie, roh, gewürfelt

1 Stiel, klein (12,5 cm) (17g)

Salz

1 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Römersalat

2 Blatt außen (56g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Lachs aus der Dose

2 Dose(n) 5 oz (nicht abgetropft)
(284g)

Mayonnaise

4 EL (mL)

Zwiebel

2 EL, fein gehackt (30g)

Sellerie, roh, gewürfelt

2 Stiel, klein (12,5 cm) (34g)

Salz

2 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise (0g)

Römersalat

4 Blatt außen (112g)

1. Lachs abtropfen lassen und Flüssigkeit entsorgen.
 2. Lachs mit allen anderen Zutaten außer den Romana-Blättern in einer kleinen Schüssel vermengen. Gut mischen.
 3. Die Lachsmischung längs nahe am Rand jedes Romana-Blattes platzieren.
 4. Aufrollen, um den Wrap zu formen.
 5. Servieren.
-

Mittagessen 2 ↗

An Tag 3 essen

Honig-Dijon-Lachs

4 1/2 oz - 301 kcal ● 27g Protein ● 18g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 4 1/2 oz

Lachs

3/4 Filet(s) (je ca. 170 g) (128g)

Dijon-Senf

3/4 EL (11g)

Honig

1 TL (8g)

Olivenöl

1/4 EL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

3/8 Zehe (1g)

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.

Geröstete Tomaten

2 Tomate(n) - 119 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 2 Tomate(n)

Öl

2 TL (mL)

Tomaten

2 klein, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (182g)

1. Den Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Tomaten der Länge nach durch den Stiel halbieren und mit Öl einreiben. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
3. 30–35 Minuten backen, bis sie weich sind. Servieren.

Mittagessen 3 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

Einfache Hähnchenbrust

8 oz - 317 kcal ● 50g Protein ● 13g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1/2 lbs (224g)
Öl
1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1 lbs (448g)
Öl
1 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.

Zuckerschoten

82 kcal ● 5g Protein ● 1g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gefrorene Zuckerschoten
1 1/3 Tasse (192g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene Zuckerschoten
2 2/3 Tasse (384g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Mittagessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

82 kcal ● 3g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer
1/2 Prise (0g)
Salz
1/2 Prise (0g)
Gefrorene Zuckerschoten
2/3 Tasse (96g)
Olivenöl
1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)
Salz
1 Prise (0g)
Gefrorene Zuckerschoten
1 1/3 Tasse (192g)
Olivenöl
2 TL (mL)

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

Einfacher Lachs

6 oz - 385 kcal ● 35g Protein ● 27g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Lachs
6 oz (170g)
Öl
1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Lachs
3/4 lbs (340g)
Öl
2 TL (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 1 ↗

An Tag 1 essen

BBQ Pulled Chicken & Coleslaw-Bowl

343 kcal ● 59g Protein ● 7g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1/2 lbs (255g)
Coleslaw-Mischung
1 1/2 Tasse (135g)
Zuckerfreie Barbecue-Sauce
3 EL (45g)
Dijon-Senf
1/2 EL (8g)
Zitronensaft
1/2 EL (mL)

1. Hähnchen in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und etwa 10–15 Minuten garen, bis das Hähnchen innen nicht mehr rosa ist. Hähnchen aus dem Topf nehmen und zum leichten Abkühlen beiseitestellen.
2. In einer kleinen Schüssel Senf und Zitronensaft verrühren, bis eine saucenartige Konsistenz entsteht. Den Coleslaw-Mix hinzufügen und durchmischen, bis alles bedeckt ist. Beiseitestellen.
3. Mit zwei Gabeln das Hähnchen zerpfücken. Zerpfücktes Hähnchen in eine Schüssel geben und mit Barbecue-Sauce vermengen.
4. Coleslaw zur BBQ-Hähnchen-Bowl geben und servieren.

Kirschtomaten

12 Kirschtomaten - 42 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 12 Kirschtomaten
Tomaten
12 Kirschtomaten (204g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

Abendessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

Buffalo-Hähnchen-Romaine-Wrap

2 Wrap - 439 kcal ● 54g Protein ● 21g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz
1 1/3 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 1/3 Prise, gemahlen (0g)
Frank's RedHot Sauce
2 2/3 EL (mL)
Römersalat
2 Blatt außen (56g)
Avocados, gehackt
1/3 Avocado(s) (67g)
Öl
1 TL (mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gewürfelt
1/2 lbs (227g)
Tomaten, halbiert
2 2/3 EL Cherrytomaten (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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.

Abendessen 3 ↗

An Tag 4 essen

Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

147 kcal ● 6g Protein ● 5g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Salatdressing
1 EL (mL)
Karotten, in Scheiben geschnitten
3/8 mittel (23g)
Römersalat, grob gehackt
3/4 Herzen (375g)
Tomaten, gewürfelt
3/4 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (92g)

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

Hähnchenbrust mit Balsamico

8 oz - 316 kcal ● 51g Protein ● 12g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1/2 lbs (227g)
Balsamico-Vinaigrette
2 EL (mL)
Öl
1 TL (mL)
Italienische Gewürzmischung
2 Prise (1g)

1. In einem verschließbaren Beutel Hähnchen, Balsamico-Vinaigrette und italienische Gewürze geben. Hähnchen mindestens 10 Minuten oder bis zu über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.
2. Öl in einer Grillpfanne oder Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Hähnchen aus der Marinade nehmen (Marinade verwerfen) und in die Pfanne legen. Je nach Dicke etwa 5–10 Minuten pro Seite garen, bis das Innere nicht mehr rosa ist. Servieren.

Abendessen 4 ↗

An Tag 5 essen

Honig-Senf-Hähnchen

4 oz - 219 kcal ● 26g Protein ● 6g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 4 oz

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
4 oz (113g)
Öl
1/2 TL (mL)
Honig
2 1/2 TL (17g)
Dijon-Senf
2 1/2 TL (12g)

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, Honig-Senf-Sauce darüberträufeln und das Hähnchen ein paar Mal wenden, bis es gleichmäßig überzogen ist.
5. Aus der Pfanne nehmen und servieren.

Gebackene Süßkartoffeln

1/2 Süßkartoffel(n) - 108 kcal ● 2g Protein ● 2g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Süßkartoffel(n)

Öl

3/8 TL (mL)

Oregano (getrocknet)

1/4 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1/4 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

1/4 Prise, gemahlen (0g)

Süßkartoffeln

1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (105g)

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.

Geröstete Karotten

2 Karotte(s) - 106 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 2 Karotte(s)

Öl

1 TL (mL)

Karotten, in Scheiben geschnitten

2 groß (144g)

1. Den Ofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
2. Die in Scheiben geschnittenen Karotten auf ein Backblech legen, mit Öl und einer Prise Salz vermengen. Gleichmäßig verteilen und etwa 30 Minuten rösten, bis sie weich sind. Servieren.

Abendessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Ungarischer Gulasch

345 kcal ● 39g Protein ● 17g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
2 TL (mL)
Salz
3 Prise (2g)
schwarzer Pfeffer
1/2 Prise, gemahlen (0g)
Wasser
1/6 Tasse(n) (mL)
Tomatenmark
1/8 Dose (ca. 170 g) (21g)
Zwiebel, in Scheiben geschnitten
3/8 mittel (\approx 6,4 cm Ø) (41g)
Knoblauch, fein gehackt
1/8 Zehe (0g)
Rindfleisch für Eintopf, roh, in 1,5-Zoll (\approx 3,8 cm) große Würfel geschnitten
6 oz (170g)
Paprika, vorzugsweise ungarischer edelsüßer Paprika
1/4 EL (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
4 TL (mL)
Salz
1/4 EL (5g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)
Wasser
3/8 Tasse(n) (mL)
Tomatenmark
1/4 Dose (ca. 170 g) (43g)
Zwiebel, in Scheiben geschnitten
3/4 mittel (\approx 6,4 cm Ø) (83g)
Knoblauch, fein gehackt
1/4 Zehe (1g)
Rindfleisch für Eintopf, roh, in 1,5-Zoll (\approx 3,8 cm) große Würfel geschnitten
3/4 lbs (341g)
Paprika, vorzugsweise ungarischer edelsüßer Paprika
1/2 EL (3g)

1. Öl in einem großen Topf oder Schmortopf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebeln im Öl häufig umröhrend kochen, bis sie weich sind. Zwiebeln entfernen und beiseitestellen.\r\nIn einer mittelgroßen Schüssel Paprika, Pfeffer und die Hälfte des Salzes mischen. Rindfleischwürfel in der Gewürzmischung wenden und im Zwiebeltopf rundherum anbraten, bis sie gebräunt sind. Die Zwiebeln zurück in den Topf geben und Tomatenmark, Wasser, Knoblauch und das restliche Salz hinzufügen. Hitze auf niedrig reduzieren, abdecken und 1½ bis 2 Stunden gelegentlich umrühren köcheln lassen, bis das Fleisch zart ist.

Einfacher Grünkohlsalat

1/2 Tasse - 28 kcal ● 1g Protein ● 2g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kale-Blätter
1/2 Tasse, gehackt (20g)
Salatdressing
1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kale-Blätter
1 Tasse, gehackt (40g)
Salatdressing
1 EL (mL)

1. Grünkohl mit einem Dressing Ihrer Wahl vermengen und servieren.