

Meal Plan - 1900-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 1878 kcal ● 151g Protein (32%) ● 95g Fett (46%) ● 82g Kohlenhydrate (17%) ● 23g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

280 kcal, 20g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Einfache Spiegeleier

1 Ei- 80 kcal



Bacon

4 Scheibe(n)- 202 kcal

Snacks

295 kcal, 16g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Gekochte Eier

2 Ei(s)- 139 kcal



Apfel & Mandelbutter

1/2 Apfel- 158 kcal

Mittagessen

655 kcal, 52g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat

304 kcal



Orange

2 Orange(n)- 170 kcal



Kürbiskerne

183 kcal

Abendessen

640 kcal, 63g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

9 oz- 449 kcal



Gebackene Pommes

193 kcal

Day 2 1866 kcal ● 130g Protein (28%) ● 106g Fett (51%) ● 79g Kohlenhydrate (17%) ● 20g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

280 kcal, 20g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Einfache Spiegeleier

1 Ei- 80 kcal



Bacon

4 Scheibe(n)- 202 kcal

Snacks

295 kcal, 16g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Gekochte Eier

2 Ei(s)- 139 kcal



Apfel & Mandelbutter

1/2 Apfel- 158 kcal

Mittagessen

655 kcal, 52g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat

304 kcal



Orange

2 Orange(n)- 170 kcal



Kürbiskerne

183 kcal

Abendessen

630 kcal, 42g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Gebackene Pommes

193 kcal



Hähnchenschenkel mit Zitrone & Oliven

6 oz- 438 kcal

Day 3 1863 kcal ● 146g Protein (31%) ● 108g Fett (52%) ● 58g Kohlenhydrate (12%) ● 20g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

285 kcal, 28g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Kirschtomaten

12 Kirschtomaten- 42 kcal



Rührei aus Eiweiß

243 kcal

Snacks

295 kcal, 16g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Gekochte Eier

2 Ei(s)- 139 kcal



Apfel & Mandelbutter

1/2 Apfel- 158 kcal

Mittagessen

650 kcal, 59g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

8 oz- 296 kcal



Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

204 kcal



Einfach angebratener Spinat

149 kcal

Abendessen

630 kcal, 42g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Gebackene Pommes

193 kcal



Hähnchenschenkel mit Zitrone & Oliven

6 oz- 438 kcal

Day 4 1865 kcal ● 197g Protein (42%) ● 87g Fett (42%) ● 49g Kohlenhydrate (10%) ● 24g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

285 kcal, 28g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Kirschtomaten

12 Kirschtomaten- 42 kcal



Rührei aus Eiweiß

243 kcal

Snacks

260 kcal, 5g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Kochbananen-Chips

75 kcal



Orange

1 Orange(n)- 85 kcal



Sellerie mit Mandelbutter

100 kcal

Mittagessen

650 kcal, 59g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

8 oz- 296 kcal



Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

204 kcal



Einfach angebratener Spinat

149 kcal

Abendessen

670 kcal, 105g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Brokkoli

2 1/2 Tasse(n)- 73 kcal



Curry-Pork-Chops

2 1/2 Kotelett(s)- 598 kcal

Day 5 1920 kcal ● 189g Protein (39%) ● 91g Fett (43%) ● 59g Kohlenhydrate (12%) ● 26g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

340 kcal, 22g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Milchfreier Erdbeer-Protein-Smoothie
230 kcal



Geröstete Mandeln
1/8 Tasse(n)- 111 kcal

Snacks

260 kcal, 5g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Kochbananen-Chips
75 kcal



Orange
1 Orange(n)- 85 kcal



Sellerie mit Mandelbutter
100 kcal

Mittagessen

650 kcal, 58g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Picadillo (kubanisch)
527 kcal



Blumenkohlreis
2 Tasse(n)- 121 kcal

Abendessen

670 kcal, 105g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Brokkoli
2 1/2 Tasse(n)- 73 kcal



Curry-Pork-Chops
2 1/2 Kotelett(s)- 598 kcal

Day 6 1935 kcal ● 129g Protein (27%) ● 110g Fett (51%) ● 79g Kohlenhydrate (16%) ● 29g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

340 kcal, 22g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Milchfreier Erdbeer-Protein-Smoothie
230 kcal



Geröstete Mandeln
1/8 Tasse(n)- 111 kcal

Snacks

290 kcal, 6g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Grünkohl-Chips
206 kcal



Orange
1 Orange(n)- 85 kcal

Mittagessen

650 kcal, 58g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Picadillo (kubanisch)
527 kcal



Blumenkohlreis
2 Tasse(n)- 121 kcal

Abendessen

655 kcal, 43g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Truthahn-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl
294 kcal



Sonnenblumenkerne
361 kcal

Day 7 1873 kcal ● 140g Protein (30%) ● 106g Fett (51%) ● 64g Kohlenhydrate (14%) ● 25g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

340 kcal, 22g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Milchfreier Erdbeer-Protein-Smoothie
230 kcal



Geröstete Mandeln
1/8 Tasse(n)- 111 kcal

Snacks

290 kcal, 6g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Grünkohl-Chips
206 kcal



Orange
1 Orange(n)- 85 kcal

Mittagessen

585 kcal, 70g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Einfache Hähnchenbrust
10 2/3 oz- 423 kcal



Zucchini-Nudeln mit Knoblauch
163 kcal

Abendessen

655 kcal, 43g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Truthahn-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl
294 kcal



Sonnenblumenkerne
361 kcal

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)
8 groß (400g)
- ☐ Eiklar
2 Tasse (486g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
1/4 lbs (mL)
- ☐ Salatdressing
3 EL (mL)
- ☐ Olivenöl
1/4 lbs (mL)

Schweinefleischprodukte

- ☐ bacon, gekocht
8 Scheibe(n) (80g)
- ☐ Kotelett (mit Knochen)
5 Kotelett (890g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ frischer Spinat
16 Tasse(n) (480g)
- ☐ Tomaten
5 1/3 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (653g)
- ☐ Kartoffeln
1 1/2 groß (Durchm. 3–4,25") (554g)
- ☐ Knoblauch
6 1/4 Zehe(n) (19g)
- ☐ Zucchini
3 1/2 mittel (686g)
- ☐ Sellerie, roh
2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
1 1/3 lbs (597g)
- ☐ Tomatenpüree (Dose)
6 oz (170g)
- ☐ Zwiebel
3/4 mittel (≈ 6,4 cm Ø) (83g)
- ☐ Paprika
3/4 mittel (89g)
- ☐ Kale-Blätter
2 Bund (340g)
- ☐ Süßkartoffeln
1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

Geflügelprodukte

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1/2 Tasse (59g)
- ☐ Mandelbutter
1/4 lbs (124g)
- ☐ Mandeln
6 EL, ganz (54g)
- ☐ Sonnenblumenkerne
4 oz (113g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
4 TL (23g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
4 1/4 g (4g)
- ☐ Chilipulver
1/2 EL (4g)
- ☐ frischer Basilikum
9 Blätter (5g)
- ☐ Rosmarin, getrocknet
1/4 EL (1g)
- ☐ Zitronenpfeffer
1 EL (7g)
- ☐ Currypulver
1 1/4 TL (3g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
1/4 EL (2g)
- ☐ Paprika
2 Prise (1g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Hühnerbrühe (servierbereit)
1/4 Tasse(n) (mL)

Snacks

- ☐ Kochbananen-Chips
1 oz (28g)

Getränke

- ☐ Wasser
1 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver, Vanille
1 1/2 Schöpfer (je ≈ 80 ml) (47g)
- ☐ Mandelmilch, ungesüßt
1 1/2 Tasse(n) (mL)

Rindfleischprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
3 lbs (1342g)
- ☐ Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
2 Oberschenkel (340g)
- ☐ Hackfleisch (Pute), roh
1/2 lbs (227g)

- ☐ Hackfleisch, 93% mager
18 oz (510g)

Andere

- ☐ Gefrorener Blumenkohl
4 Tasse (454g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Orange
8 Orange (1232g)
 - ☐ Äpfel
1 1/2 mittel (Durchm. 3") (273g)
 - ☐ grüne Oliven
1/2 Dose (ca. 170 g) (110g)
 - ☐ Zitrone
1/2 groß (42g)
 - ☐ gefrorene Erdbeeren
1 Tasse, unaufgetaut (148g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Einfache Spiegeleier

1 Ei - 80 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
1 groß (50g)
Öl
1/4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
2 groß (100g)
Öl
1/2 TL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen.
2. Eier in die Pfanne aufschlagen und braten, bis das Eiweiß nicht mehr flüssig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

Bacon

4 Scheibe(n) - 202 kcal ● 14g Protein ● 16g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

bacon, gekocht
4 Scheibe(n) (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

bacon, gekocht
8 Scheibe(n) (80g)

1. Hinweis: Befolgen Sie die Anweisungen auf der Verpackung, falls diese von den untenstehenden abweichen. Die Garzeit für Bacon hängt von der gewählten Methode und dem gewünschten Bräunungsgrad ab. Hier eine allgemeine Anleitung:
2. Herd (Pfanne): Mittlere Hitze: 8–12 Minuten, dabei gelegentlich wenden.
3. Ofen: 400°F (200°C): 15–20 Minuten auf einem mit Backpapier oder Folie ausgelegten Backblech.
4. Mikrowelle: Bacon zwischen Papiertüchern auf einen mikrowellengeeigneten Teller legen. Bei hoher Leistung 3–6 Minuten mikrowellen.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Kirschtomaten

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tomaten

12 Kirschtomaten (204g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten

24 Kirschtomaten (408g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

Rührei aus Eiweiß

243 kcal ● 26g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Eiklar

1 Tasse (243g)

Öl

1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Eiklar

2 Tasse (486g)

Öl

2 EL (mL)

1. Eiweiß und eine großzügige Prise Salz in einer Rührschüssel verquirlen, bis das Ei etwas schaumig erscheint, etwa 40 Sekunden.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Eiweiß hineingießen und sobald es zu stocken beginnt, mit einem Spatel verrühren.
3. Sobald die Eier gestockt sind, auf einen Teller geben, mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen und servieren.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Milchfreier Erdbeer-Protein-Smoothie

230 kcal ● 18g Protein ● 13g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
1/3 Tasse(n) (mL)
Mandelbutter
1 EL (16g)
Proteinpulver, Vanille
1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)
Mandelmilch, ungesüßt
1/2 Tasse(n) (mL)
gefrorene Erdbeeren
1/3 Tasse, unaufgetaut (49g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Wasser
1 Tasse(n) (mL)
Mandelbutter
3 EL (48g)
Proteinpulver, Vanille
1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)
Mandelmilch, ungesüßt
1 1/2 Tasse(n) (mL)
gefrorene Erdbeeren
1 Tasse, unaufgetaut (148g)

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben und mixen. Bei Bedarf Wasser hinzufügen, um den Smoothie zu verdünnen.

Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln
2 EL, ganz (18g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Mandeln
6 EL, ganz (54g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat

304 kcal ● 40g Protein ● 14g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

frischer Spinat
2 Tasse(n) (60g)
Öl
1 TL (mL)
Salatdressing
1 1/2 EL (mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gehackt, gekocht
6 oz (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

frischer Spinat
4 Tasse(n) (120g)
Öl
2 TL (mL)
Salatdressing
3 EL (mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gehackt, gekocht
3/4 lbs (340g)

1. Hähnchenbrust mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Öl in einer Pfanne oder Grillpfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Hähnchen etwa 6–7 Minuten pro Seite oder bis es innen nicht mehr rosa ist garen. Wenn fertig, ein paar Minuten ruhen lassen und dann in Streifen schneiden.
3. Spinat anrichten und mit Hähnchen belegen.
4. Dressing beim Servieren darüberträufeln.

Orange

2 Orange(n) - 170 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Orange
2 Orange (308g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Orange
4 Orange (616g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

8 oz - 296 kcal ● 51g Protein ● 9g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1/2 lbs (224g)
Olivenöl
1/4 EL (mL)
Zitronenpfeffer
1/2 EL (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1 lbs (448g)
Olivenöl
1/2 EL (mL)
Zitronenpfeffer
1 EL (7g)

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.

Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

204 kcal ● 3g Protein ● 18g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Olivenöl

1 1/4 EL (mL)

Zucchini

1 1/4 mittel (245g)

Knoblauch, fein gehackt

5/8 Zehe (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl

2 1/2 EL (mL)

Zucchini

2 1/2 mittel (490g)

Knoblauch, fein gehackt

1 1/4 Zehe (4g)

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.

Einfach angebratener Spinat

149 kcal ● 5g Protein ● 11g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Olivenöl

3/4 EL (mL)

frischer Spinat

6 Tasse(n) (180g)

Knoblauch, gewürfelt

3/4 Zehe (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer

3 Prise, gemahlen (1g)

Salz

3 Prise (2g)

Olivenöl

1 1/2 EL (mL)

frischer Spinat

12 Tasse(n) (360g)

Knoblauch, gewürfelt

1 1/2 Zehe (5g)

1. Öl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen.
 2. Knoblauch hinzufügen und ein bis zwei Minuten sautieren, bis er duftet.
 3. Bei hoher Hitze Spinat, Salz und Pfeffer hinzufügen und schnell umrühren, bis der Spinat zusammengefallen ist.
 4. Servieren.
-

Mittagessen 3

An Tag 5 und Tag 6 essen

Picadillo (kubanisch)

527 kcal ● 56g Protein ● 26g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hackfleisch, 93% mager
1/2 lbs (255g)
Tomatenpüree (Dose)
3 oz (85g)
Gemahlener Kreuzkümmel
3 Prise (1g)
grüne Oliven
6 klein (19g)
Öl
1 TL (mL)
Zwiebel, gehackt
3/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (41g)
Tomaten, gehackt
3/8 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (46g)
Paprika, gehackt
3/8 mittel (45g)
Knoblauch, fein gehackt
3/4 Zehe(n) (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hackfleisch, 93% mager
18 oz (510g)
Tomatenpüree (Dose)
6 oz (170g)
Gemahlener Kreuzkümmel
1/4 EL (2g)
grüne Oliven
12 klein (38g)
Öl
3/4 EL (mL)
Zwiebel, gehackt
3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (83g)
Tomaten, gehackt
3/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (92g)
Paprika, gehackt
3/4 mittel (89g)
Knoblauch, fein gehackt
1 1/2 Zehe(n) (5g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Rinderhack hinzufügen. Zerbröseln und 8–10 Minuten anbraten, bis es gebräunt ist.
2. Zwiebel, Knoblauch, Paprika, Tomate und etwas Salz und Pfeffer einrühren. (Optional: einen Spritzer Olivenlake hinzufügen). 1–2 Minuten kochen.
3. Oliven, Kreuzkümmel, Tomatenpüree und etwas Salz hinzufügen. Zum Köcheln bringen. Abdecken und etwa 20 Minuten kochen, bis das Gemüse weich ist. Servieren.

Blumenkohlreis

2 Tasse(n) - 121 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gefrorener Blumenkohl
2 Tasse (227g)
Öl
2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorener Blumenkohl
4 Tasse (454g)
Öl
4 TL (mL)

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

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

Einfache Hähnchenbrust

10 2/3 oz - 423 kcal ● 67g Protein ● 17g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 10 2/3 oz

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
2/3 lbs (299g)
Öl
2 TL (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.

Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

163 kcal ● 3g Protein ● 14g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Olivenöl
1 EL (mL)
Zucchini
1 mittel (196g)
Knoblauch, fein gehackt
1/2 Zehe (2g)

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.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Gekochte Eier

2 Ei(s) - 139 kcal ● 13g Protein ● 10g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
2 groß (100g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Ei(er)
6 groß (300g)

1. Hinweis: Vorgekochte Eier sind in vielen Supermärkten erhältlich, aber Sie können sie auch selbst aus rohen Eiern wie unten beschrieben zubereiten.
2. Die Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken.
3. Das Wasser zum Kochen bringen und weiterkochen, bis die Eier die gewünschte Garstufe erreicht haben. Typischerweise 6–7 Minuten ab dem Kochpunkt für weichgekochte Eier und 8–10 Minuten für hartgekochte Eier.
4. Die Eier pellen, nach Geschmack würzen (Salz, Pfeffer, Sriracha sind gut) und essen.

Apfel & Mandelbutter

1/2 Apfel - 158 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Äpfel

1/2 mittel (Durchm. 3") (91g)

Mandelbutter

1 EL (16g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Äpfel

1 1/2 mittel (Durchm. 3") (273g)

Mandelbutter

3 EL (48g)

1. Apfel in Scheiben schneiden und jede Scheibe gleichmäßig mit Mandelbutter bestreichen.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Kochbananen-Chips

75 kcal ● 0g Protein ● 4g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kochbananen-Chips

1/2 oz (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kochbananen-Chips

1 oz (28g)

1. Ungefähr 3/4 Tasse = 1 oz

Orange

1 Orange(n) - 85 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Orange

1 Orange (154g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Orange

2 Orange (308g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Sellerie mit Mandelbutter

100 kcal ● 3g Protein ● 8g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sellerie, roh

1 Stiel, mittel (19–20 cm) (40g)

Mandelbutter

1/2 oz (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sellerie, roh

2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

Mandelbutter

1 oz (28g)

1. Sellerie putzen und auf gewünschte Länge schneiden.
2. Mandelbutter mittig auftragen.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Grünkohl-Chips

206 kcal ● 5g Protein ● 14g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz

1 TL (6g)

Kale-Blätter

1 Bund (170g)

Olivenöl

1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz

2 TL (12g)

Kale-Blätter

2 Bund (340g)

Olivenöl

2 EL (mL)

1. Backofen auf 350 °F (175 °C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die Blätter vom Stiel schneiden und in mundgerechte Stücke zupfen.
3. Grünkohl waschen und gründlich trocknen (wenn er noch nass ist, wird das Ergebnis beeinträchtigt).
4. Etwas Olivenöl über die Blätter träufeln (sparsam verwenden, zu viel Öl macht die Chips matschig).
5. Die Blätter auf dem Backblech verteilen und mit Salz bestreuen.
6. Ca. 10–15 Minuten backen, bis die Ränder gebräunt, aber nicht verbrannt sind.
7. Servieren.

Orange

1 Orange(n) - 85 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Orange

1 Orange (154g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Orange

2 Orange (308g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

9 oz - 449 kcal ● 60g Protein ● 19g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 9 oz

Tomaten

9 Kirschtomaten (153g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Salz

3 Prise (2g)

grüne Oliven

9 groß (40g)

schwarzer Pfeffer

3 Prise (0g)

Chilipulver

1/2 EL (4g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (255g)

frischer Basilikum, geraspelt

9 Blätter (5g)

1. Den Ofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen.\r\nDie Hähnchenbrust in eine kleine Auflaufform legen.\r\nDas Olivenöl über das Hähnchen träufeln und mit Salz, Pfeffer und Chili-Pulver würzen.\r\nTomaten, Basilikum und Oliven auf das Hähnchen legen.\r\nDie Auflaufform in den Ofen stellen und etwa 25 Minuten garen.\r\nPrüfen, ob das Hähnchen durchgegart ist. Falls nicht, einige Minuten länger garen.

Gebackene Pommes

193 kcal ● 3g Protein ● 7g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Kartoffeln
1/2 groß (Durchm. 3–4,25") (185g)
Öl
1/2 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 2 [🔗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Gebackene Pommes

193 kcal ● 3g Protein ● 7g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kartoffeln
1/2 groß (Durchm. 3–4,25") (185g)
Öl
1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kartoffeln
1 groß (Durchm. 3–4,25") (369g)
Öl
1 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.

Hähnchenschenkel mit Zitrone & Oliven

6 oz - 438 kcal ● 39g Protein ● 29g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh

1 Oberschenkel (170g)

Salz

1 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Rosmarin, getrocknet

3 Prise (0g)

Olivenöl

3/8 TL (mL)

Zitrone

1/4 groß (21g)

grüne Oliven

1/4 kleine Dose (ca. 57 g) (16g)

Hühnerbrühe (servierbereit)

1/8 Tasse(n) (mL)

Knoblauch, fein gehackt

3/4 Zehe(n) (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh

2 Oberschenkel (340g)

Salz

2 Prise (2g)

schwarzer Pfeffer

4 Prise, gemahlen (1g)

Rosmarin, getrocknet

1/4 EL (1g)

Olivenöl

1/4 EL (mL)

Zitrone

1/2 groß (42g)

grüne Oliven

1/2 kleine Dose (ca. 57 g) (32g)

Hühnerbrühe (servierbereit)

1/4 Tasse(n) (mL)

Knoblauch, fein gehackt

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

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.

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Brokkoli

2 1/2 Tasse(n) - 73 kcal ● 7g Protein ● 0g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gefrorener Brokkoli

2 1/2 Tasse (228g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorener Brokkoli

5 Tasse (455g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Curry-Pork-Chops

2 1/2 Kotelett(s) - 598 kcal ● 98g Protein ● 22g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kotelett (mit Knochen)

2 1/2 Kotelett (445g)

Currypulver

5 Prise (1g)

Olivenöl

1 1/4 TL (mL)

Salz

1/3 TL (2g)

schwarzer Pfeffer

1/3 TL, gemahlen (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kotelett (mit Knochen)

5 Kotelett (890g)

Currypulver

1 1/4 TL (3g)

Olivenöl

2 1/2 TL (mL)

Salz

5 Prise (4g)

schwarzer Pfeffer

5 Prise, gemahlen (1g)

1. Schweinekoteletts mit Salz und Pfeffer würzen.
2. In einer Schüssel Currypulver und Olivenöl vermischen. Die Mischung rundum auf die Koteletts einreiben.
3. Pfanne oder Grill auf hohe Hitze vorheizen und die Koteletts etwa 3–4 Minuten pro Seite braten, bis sie durchgegart sind.
4. Servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Truthahn-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl

294 kcal ● 26g Protein ● 10g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Paprika

1 Prise (0g)

Gefrorener Brokkoli

1/4 Packung (71g)

Salz

1 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Olivenöl

1/4 TL (mL)

Hackfleisch (Pute), roh

4 oz (113g)

Süßkartoffeln, in mundgerechte

Würfel geschnitten

1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (105g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Paprika

2 Prise (1g)

Gefrorener Brokkoli

1/2 Packung (142g)

Salz

2 Prise (2g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Olivenöl

1/2 TL (mL)

Hackfleisch (Pute), roh

1/2 lbs (227g)

Süßkartoffeln, in mundgerechte

Würfel geschnitten

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

1. Ofen auf 400 F (200 C) vorheizen.
2. Die Süßkartoffeln mit Öl, Paprika, Salz und Pfeffer bestreichen.
3. Die Süßkartoffeln gleichmäßig auf ein Backblech legen. 20 Minuten backen.
4. Währenddessen das Hackfleisch (Truthahn) in einer großen, beschichteten Pfanne bei mittelhoher Hitze 7–10 Minuten braten, dabei gelegentlich umrühren. Beiseitestellen.
5. Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten.
6. Wenn alles fertig ist, Truthahn, Brokkoli und Süßkartoffeln zusammengeben. Mit etwas mehr Salz und Pfeffer servieren.

Sonnenblumenkerne

361 kcal ● 17g Protein ● 28g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sonnenblumenkerne
2 oz (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne
4 oz (113g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-