

Meal Plan - 2000-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 1982 kcal ● 161g Protein (33%) ● 105g Fett (48%) ● 72g Kohlenhydrate (15%) ● 25g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

390 kcal, 26g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Birne

1 Birne(n)- 113 kcal



Gekochte Eier

4 Ei(s)- 277 kcal

Snacks

250 kcal, 17g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Schweineschwarten

1/2 oz- 75 kcal



Sonnenblumenkerne

135 kcal



Kirschtomaten

12 Kirschtomaten- 42 kcal

Mittagessen

665 kcal, 51g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Pfirsich

2 Pfirsich- 132 kcal



Einfacher Sardinensalat

531 kcal

Abendessen

675 kcal, 68g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Paleo Salsa-Verde-Hähnchensalat

677 kcal

Day 2 1971 kcal ● 213g Protein (43%) ● 95g Fett (43%) ● 45g Kohlenhydrate (9%) ● 22g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

390 kcal, 26g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Birne

1 Birne(n)- 113 kcal



Gekochte Eier

4 Ei(s)- 277 kcal

Snacks

250 kcal, 17g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Schweineschwarten

1/2 oz- 75 kcal



Sonnenblumenkerne

135 kcal



Kirschtomaten

12 Kirschtomaten- 42 kcal

Mittagessen

650 kcal, 102g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Geröstete Tomaten

1 Tomate(n)- 60 kcal



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

16 oz- 592 kcal

Abendessen

675 kcal, 68g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Paleo Salsa-Verde-Hähnchensalat

677 kcal

Day 3 2023 kcal ● 152g Protein (30%) ● 130g Fett (58%) ● 35g Kohlenhydrate (7%) ● 26g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

335 kcal, 19g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Avocado-Bacon-Eiersalat
333 kcal

Mittagessen

695 kcal, 48g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



Avocado-Thunfischsalat
327 kcal



Kürbiskerne
366 kcal

Snacks

250 kcal, 17g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Schweineschwart
1/2 oz- 75 kcal



Sonnenblumenkerne
135 kcal



Kirschtomaten
12 Kirschtomaten- 42 kcal

Abendessen

745 kcal, 68g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Pekannüsse
1/4 Tasse- 183 kcal



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

Day 4 1985 kcal ● 154g Protein (31%) ● 111g Fett (50%) ● 63g Kohlenhydrate (13%) ● 31g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

335 kcal, 19g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Avocado-Bacon-Eiersalat
333 kcal

Mittagessen

660 kcal, 44g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Paleo Schinken-Bacon-Avocado-Salatblatt-Wrap
1 1/2 Wrap(s)- 593 kcal



Pfirsich
1 Pfirsich- 66 kcal

Snacks

250 kcal, 22g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Beef Jerky
146 kcal



Trauben
102 kcal

Abendessen

745 kcal, 68g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Pekannüsse
1/4 Tasse- 183 kcal



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

Day 5 2003 kcal ● 138g Protein (28%) ● 125g Fett (56%) ● 54g Kohlenhydrate (11%) ● 27g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

335 kcal, 19g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Avocado-Bacon-Eiersalat
333 kcal

Mittagessen

660 kcal, 44g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Paleo Schinken-Bacon-Avocado-Salatblatt-Wrap
1 1/2 Wrap(s)- 593 kcal



Pfirsich
1 Pfirsich- 66 kcal

Snacks

250 kcal, 22g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Beef Jerky
146 kcal



Trauben
102 kcal

Abendessen

765 kcal, 53g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 58g Fett



Blumenkohlreis mit Speck
1 Tasse- 163 kcal



Paleo-Hähnchenschenkel mit Pilzen
6 oz- 600 kcal

Day 6 2000 kcal ● 155g Protein (31%) ● 94g Fett (42%) ● 113g Kohlenhydrate (23%) ● 23g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

290 kcal, 13g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Pfirsich
1 Pfirsich- 66 kcal



Süßkartoffel-Frühstückspfanne
226 kcal

Mittagessen

710 kcal, 57g Eiweiß, 82g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Honig-Senf-Hähnchen
8 oz- 437 kcal



Süßkartoffelpüree
275 kcal

Snacks

235 kcal, 33g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Thunfisch-Gurken-Boote
12 Gurkenboot(e)- 207 kcal



Karottensticks
1 Karotte(n)- 27 kcal

Abendessen

765 kcal, 53g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 58g Fett



Blumenkohlreis mit Speck
1 Tasse- 163 kcal



Paleo-Hähnchenschenkel mit Pilzen
6 oz- 600 kcal

Day 7 1959 kcal ● 180g Protein (37%) ● 73g Fett (34%) ● 122g Kohlenhydrate (25%) ● 25g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

290 kcal, 13g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Pfirsich

1 Pfirsich- 66 kcal



Süßkartoffel-Frühstückspfanne

226 kcal

Snacks

235 kcal, 33g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Thunfisch-Gurken-Boote

12 Gurkenboot(e)- 207 kcal



Karottensticks

1 Karotte(n)- 27 kcal

Mittagessen

710 kcal, 57g Eiweiß, 82g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Honig-Senf-Hähnchen

8 oz- 437 kcal



Süßkartoffelpüree

275 kcal

Abendessen

720 kcal, 78g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Einfaches Putenhack

13 1/3 oz- 625 kcal



Rote Rüben

4 Rote Rüben- 96 kcal

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Birnen
2 mittel (356g)
- ☐ Pfirsich
6 mittel (Durchm. 2,67") (900g)
- ☐ Avocados
4 Avocado(s) (828g)
- ☐ Limettensaft
1/4 EL (mL)
- ☐ Trauben
3 1/2 Tasse (322g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)
15 groß (750g)

Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate
10 1/4 Tasse (308g)
- ☐ Gekaufte Vinaigrette, beliebiger Geschmack
3 EL (mL)
- ☐ Schweineschwart
1 1/2 oz (43g)
- ☐ Gefrorener Blumenkohl
2 Tasse (227g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Sardinen, in Öl (Konserven)
2 Dose (184g)
- ☐ Dosen-Thunfisch
2 1/2 Dose (425g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sonnenblumenkerne
2 1/4 oz (64g)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1/4 lbs (103g)
- ☐ Pekannüsse
1/2 Tasse, Hälften (50g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten
7 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (857g)
- ☐ Zwiebel
1/6 klein (13g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
4 1/2 lbs (2032g)
- ☐ Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
2 Oberschenkel (340g)
- ☐ Hackfleisch (Pute), roh
13 1/3 oz (378g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
2 1/2 oz (mL)
- ☐ Olivenöl
2 oz (mL)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
1 EL (6g)
- ☐ Zitronenpfeffer
1 EL (7g)
- ☐ Salz
1/2 TL (2g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/2 TL (0g)
- ☐ Knoblauchpulver
1 TL (3g)
- ☐ Thymian, getrocknet
5 Prise, Blätter (1g)
- ☐ Dijon-Senf
3 EL (50g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Salsa Verde
3 EL (48g)
- ☐ Apfelessig
1 1/4 TL (mL)

Schweinefleischprodukte

- ☐ bacon, gekocht
10 Scheibe(n) (100g)
- ☐ Speck, roh
2 Scheibe(n) (57g)

Würste und Aufschnitt

- ☐ Schinkenaufschnitt
3/4 lbs (340g)

- ☐ **Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)**
1 lbs (484g)
 - ☐ **Karotten**
3 1/4 mittel (198g)
 - ☐ **Römersalat**
3 Blatt außen (84g)
 - ☐ **Pilze**
1/2 lbs (227g)
 - ☐ **Süßkartoffeln**
3 1/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (697g)
 - ☐ **Gewürzgurken**
12 mittel (7,5 cm lang) (336g)
-

Snacks

- ☐ **Beef Jerky**
4 oz (113g)

Getränke

- ☐ **Wasser**
1/2 Tasse(n) (mL)

Süßwaren

- ☐ **Honig**
3 EL (68g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Birne

1 Birne(n) - 113 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Birnen

1 mittel (178g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Birnen

2 mittel (356g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gekochte Eier

4 Ei(s) - 277 kcal ● 25g Protein ● 19g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)

4 groß (200g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)

8 groß (400g)

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.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Avocado-Bacon-Eiersalat

333 kcal ● 19g Protein ● 25g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate

2/3 Tasse (20g)

Knoblauchpulver

1/3 TL (1g)

bacon, gekocht

1 1/3 Scheibe(n) (13g)

Avocados

1/3 Avocado(s) (67g)

Ei(er), hartgekocht und gekühlt

2 groß (100g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate

2 Tasse (60g)

Knoblauchpulver

1 TL (3g)

bacon, gekocht

4 Scheibe(n) (40g)

Avocados

1 Avocado(s) (201g)

Ei(er), hartgekocht und gekühlt

6 groß (300g)

1. Gekaufte hartgekochte Eier verwenden oder selbst zubereiten und im Kühlschrank abkühlen lassen.
2. Speck nach Packungsanweisung braten und beiseitelegen.
3. Eier, Avocado, Knoblauch und etwas Salz in einer Schüssel vermengen und mit einer Gabel zerdrücken, bis alles gut verbunden ist.
4. Den Speck zerbröseln und untermischen.
5. Auf einem Bett aus Blattsalat servieren.
6. (Hinweis: Reste des Eiersalats können 1–2 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.)

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Pfirsich

1 Pfirsich - 66 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pfirsich

1 mittel (Durchm. 2,67") (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pfirsich

2 mittel (Durchm. 2,67") (300g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Süßkartoffel-Frühstückspfanne

226 kcal ● 11g Protein ● 15g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Süßkartoffeln
4 EL, Würfel (33g)
Ei(er)
1/2 groß (25g)
Olivenöl
1 TL (mL)
Salz
1 Prise (0g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)
Avocados, in Scheiben geschnitten
1/4 Avocado(s) (50g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
2 2/3 EL, gehackt, gekocht (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffeln
1/2 Tasse, Würfel (67g)
Ei(er)
1 groß (50g)
Olivenöl
2 TL (mL)
Salz
2 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise (0g)
Avocados, in Scheiben geschnitten
1/2 Avocado(s) (101g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1/3 Tasse, gehackt, gekocht (60g)

1. Den Ofen auf 350 °F (180 °C) vorheizen.
In einer kleinen Pfanne etwas Öl erhitzen und die gewürfelte Hähnchenbrust hinzufügen. 7–10 Minuten braten, bis sie durchgegart ist.
Währenddessen eine separate ofenfeste kleine Pfanne bei mittlerer Hitze vorheizen. Wenn die Pfanne heiß ist, Öl und die Süßkartoffelwürfel hinzufügen. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen und gelegentlich umrühren, bis die Süßkartoffel durchgegart ist, etwa 5–7 Minuten, je nach Dicke.
Wenn die Kartoffel gar ist, das Hähnchen hinzufügen und umrühren. Weitere 1–2 Minuten anbraten.
Die Kartoffelmischung zur Seite schieben, sodass in der Mitte der Pfanne eine Mulde entsteht. Das Ei vorsichtig in die Mulde aufschlagen. Das Ei leicht mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen.
Die Pfanne vorsichtig in den Ofen geben und etwa 5 Minuten backen für ein weiches Eigelb. Wenn das Eigelb fester sein soll, 7–8 Minuten backen.
Aus dem Ofen nehmen, auf einen Teller geben und mit Avocadoscheiben garnieren.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Pfirsich

2 Pfirsich - 132 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe

Ergibt 2 Pfirsich

Pfirsich
2 mittel (Durchm. 2,67") (300g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



Einfacher Sardinensalat

531 kcal ● 48g Protein ● 33g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

Gekaufte Vinaigrette, beliebiger

Geschmack

3 EL (mL)

Sardinen, in Öl (Konserve), abgetropft

2 Dose (184g)

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

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Geröstete Tomaten

1 Tomate(n) - 60 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tomate(n)

Öl

1 TL (mL)

Tomaten

1 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (91g)

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.

Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

16 oz - 592 kcal ● 102g Protein ● 19g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 16 oz

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.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 essen

Avocado-Thunfischsalat

327 kcal ● 30g Protein ● 18g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Avocados

3/8 Avocado(s) (75g)

Limettensaft

1/4 EL (mL)

Salz

3/4 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

3/4 Prise (0g)

Gemischte Blattsalate

3/4 Tasse (23g)

Dosen-Thunfisch

3/4 Dose (129g)

Tomaten

3 EL, gehackt (34g)

Zwiebel, fein gehackt

1/6 klein (13g)

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.

Kürbiskerne

366 kcal ● 18g Protein ● 29g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

1/2 Tasse (59g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Paleo Schinken-Bacon-Avocado-Salatblatt-Wrap

1 1/2 Wrap(s) - 593 kcal ● 43g Protein ● 40g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Römersalat

1 1/2 Blatt außen (42g)

bacon, gekocht

3 Scheibe(n) (30g)

Schinkenaufschnitt

6 oz (170g)

Avocados, in Scheiben geschnitten

3/4 Avocado(s) (151g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Römersalat

3 Blatt außen (84g)

bacon, gekocht

6 Scheibe(n) (60g)

Schinkenaufschnitt

3/4 lbs (340g)

Avocados, in Scheiben geschnitten

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

1. Den Speck gemäß den Angaben auf der Verpackung zubereiten.
2. Schinken, Speck und Avocado in die Mitte des Salatblatts legen. Einwickeln. Servieren.

Pfirsich

1 Pfirsich - 66 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pfirsich

1 mittel (Durchm. 2,67") (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pfirsich

2 mittel (Durchm. 2,67") (300g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Honig-Senf-Hähnchen

8 oz - 437 kcal ● 52g Protein ● 12g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (227g)

Öl

1 TL (mL)

Honig

5 TL (34g)

Dijon-Senf

5 TL (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 lbs (454g)

Öl

2 1/2 TL (mL)

Honig

3 EL (68g)

Dijon-Senf

3 EL (50g)

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 darüber träufeln und das Hähnchen ein paar Mal wenden, bis es gleichmäßig überzogen ist.
5. Aus der Pfanne nehmen und servieren.

Süßkartoffelpüree

275 kcal ● 5g Protein ● 0g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Süßkartoffeln

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffeln

3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (630g)

1. Süßkartoffeln mit einer Gabel ein paar Mal einstechen, damit sie ablüften, und bei hoher Leistung etwa 5–10 Minuten in der Mikrowelle garen, bis die Süßkartoffel durchgehend weich ist. Zum leichten Abkühlen beiseitestellen.
2. Wenn sie kühl genug sind, die Schale entfernen und wegwerfen. Das Fruchtfleisch in eine kleine Schüssel geben und mit der Rückseite einer Gabel zu einem glatten Püree zerdrücken. Mit einer Prise Salz abschmecken und servieren.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Schweineschwart

1/2 oz - 75 kcal ● 9g Protein ● 5g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Schweineschwart
1/2 oz (14g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Schweineschwart
1 1/2 oz (43g)

1. Guten Appetit.

Sonnenblumenkerne

135 kcal ● 6g Protein ● 11g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sonnenblumenkerne
3/4 oz (21g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne
2 1/4 oz (64g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Kirschtomaten

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tomaten
12 Kirschtomaten (204g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Tomaten
36 Kirschtomaten (612g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Beef Jerky

146 kcal ● 21g Protein ● 2g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Beef Jerky
2 oz (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Beef Jerky
4 oz (113g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Trauben

102 kcal ● 1g Protein ● 1g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Trauben
1 3/4 Tasse (161g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Trauben
3 1/2 Tasse (322g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Thunfisch-Gurken-Boote

12 Gurkenboot(e) - 207 kcal ● 32g Protein ● 8g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gewürzgurken

6 mittel (7,5 cm lang) (168g)

Dosen-Thunfisch

2 Päckchen (148g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gewürzgurken

12 mittel (7,5 cm lang) (336g)

Dosen-Thunfisch

4 Päckchen (296g)

1. Gurken von Basis bis Spitze längs einschneiden und mit einem Löffel einige der Samen herauskratzen.
2. Den Thunfisch großzügig in die Mitte füllen.
3. Mit Salz/Pfeffer abschmecken.
4. Servieren.

Karottensticks

1 Karotte(n) - 27 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Karotten

1 mittel (61g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten

2 mittel (122g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Paleo Salsa-Verde-Hähnchensalat

677 kcal ● 68g Protein ● 36g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (255g)

Öl

1/2 EL (mL)

Gemischte Blattsalate

2 1/4 Tasse (68g)

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

3 EL (22g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1/2 EL (3g)

Salsa Verde

1 1/2 EL (24g)

Tomaten, gehackt

3/4 Roma-Tomate (60g)

Avocados, in Scheiben geschnitten

3 Scheiben (75g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

18 oz (510g)

Öl

1 EL (mL)

Gemischte Blattsalate

4 1/2 Tasse (135g)

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

6 EL (44g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1 EL (6g)

Salsa Verde

3 EL (48g)

Tomaten, gehackt

1 1/2 Roma-Tomate (120g)

Avocados, in Scheiben geschnitten

6 Scheiben (150g)

1. Hühnchen mit Öl, Kreuzkümmel und einer Prise Salz einreiben. In einer Pfanne oder Grillpfanne ca. 10 Minuten pro Seite braten, bis das Hähnchen durchgegart, aber noch saftig ist. Hähnchen aus der Pfanne nehmen und zum Abkühlen beiseite stellen.
2. Wenn das Hähnchen kühl genug zum Anfassen ist, in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Gemischte Blattsalate in eine Schüssel geben und Hähnchen, Avocado und Tomaten darauf anrichten. Den Salat vorsichtig vermengen. Mit Kürbiskernen und Salsa Verde toppen. Servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Pekannüsse

1/4 Tasse - 183 kcal ● 2g Protein ● 18g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pekannüsse

4 EL, Hälften (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pekannüsse

1/2 Tasse, Hälften (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl

562 kcal ● 66g Protein ● 25g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

1 1/4 EL (mL)

Thymian, getrocknet

1/3 TL, Blätter (0g)

Apfelessig

5/8 TL (mL)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), in Würfel geschnitten

5 oz (142g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, in Würfel geschnitten

10 oz (280g)

Karotten, dünn in Scheiben geschnitten

5/8 mittel (38g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

2 1/2 EL (mL)

Thymian, getrocknet

5 Prise, Blätter (1g)

Apfelessig

1 1/4 TL (mL)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), in Würfel geschnitten

10 oz (284g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, in Würfel geschnitten

1 1/4 lbs (560g)

Karotten, dünn in Scheiben geschnitten

1 1/4 mittel (76g)

1. Die Hälfte des Öls in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Hähnchenwürfel mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen und braten, bis sie durchgegart und goldbraun sind.
2. Hähnchen mit gewürfelter Rote Bete und in Scheiben geschnittenen Karotten anrichten. Mit dem restlichen Öl, Essig, Thymian und etwas zusätzlichem Salz und Pfeffer beträufeln. Servieren.

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Blumenkohlreis mit Speck

1 Tasse - 163 kcal ● 11g Protein ● 11g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Speck, roh

1 Scheibe(n) (28g)

Gefrorener Blumenkohl

1 Tasse (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Speck, roh

2 Scheibe(n) (57g)

Gefrorener Blumenkohl

2 Tasse (227g)

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.

Paleo-Hähnchenschenkel mit Pilzen

6 oz - 600 kcal ● 42g Protein ● 46g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Olivenöl

1 1/2 EL (mL)

Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh

1 Oberschenkel (170g)

Salz

1 Prise (0g)

Wasser

1/4 Tasse(n) (mL)

Pilze, 1/4 Zoll dick geschnitten

4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer

2 Prise (0g)

Olivenöl

3 EL (mL)

Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh

2 Oberschenkel (340g)

Salz

2 Prise (1g)

Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

Pilze, 1/4 Zoll dick geschnitten

1/2 lbs (227g)

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.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

Einfaches Putenhack

13 1/3 oz - 625 kcal ● 74g Protein ● 36g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 13 1/3 oz

Hackfleisch (Pute), roh

13 1/3 oz (378g)

Öl

1/2 EL (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.

Rote Rüben

4 Rote Rüben - 96 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 4 Rote Rüben

**Vorgekochte Rote Bete (konserviert
oder gekühlt)**

4 Rote Bete(n) (200g)

1. Rote Rüben in Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen (optional: zusätzlich mit Rosmarin oder einem Schuss Balsamessig würzen) und servieren.
-