

Meal Plan - 2100-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 2039 kcal ● 135g Protein (26%) ● 113g Fett (50%) ● 79g Kohlenhydrate (16%) ● 41g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

400 kcal, 13g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Sonnenblumenkerne
226 kcal



Avocado
176 kcal

Snacks

230 kcal, 6g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Grünkohl-Chips
206 kcal



Kirschtomaten
6 Kirschtomaten- 21 kcal

Mittagessen

680 kcal, 82g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Einfache Hähnchenbrust
12 oz- 476 kcal



Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten
204 kcal

Abendessen

730 kcal, 34g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Süßkartoffeln mit knoblauchigem Rindfleisch
1 Süßkartoffel(s)- 385 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
345 kcal

Day 2 2050 kcal ● 152g Protein (30%) ● 127g Fett (56%) ● 48g Kohlenhydrate (9%) ● 27g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

400 kcal, 13g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Sonnenblumenkerne
226 kcal



Avocado
176 kcal

Snacks

230 kcal, 6g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Grünkohl-Chips
206 kcal



Kirschtomaten
6 Kirschtomaten- 21 kcal

Mittagessen

680 kcal, 82g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Einfache Hähnchenbrust
12 oz- 476 kcal



Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten
204 kcal

Abendessen

740 kcal, 51g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



Schweinekoteletts mit Chipotle-Honig
464 kcal



In der Pfanne gebratene Zucchini
277 kcal

Day 3 2053 kcal ● 147g Protein (29%) ● 130g Fett (57%) ● 49g Kohlenhydrate (9%) ● 26g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

280 kcal, 5g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Dunkle Schokolade

4 Quadrat(e)- 239 kcal



Kirschtomaten

12 Kirschtomaten- 42 kcal

Snacks

280 kcal, 8g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Gurkenscheiben

1 Gurke- 60 kcal



Walnüsse

1/3 Tasse(n)- 219 kcal

Mittagessen

810 kcal, 50g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 60g Fett



Geröstete Mandeln

1/3 Tasse(n)- 296 kcal



Rotisserie-Hähnchen & Tomatensalat

514 kcal

Abendessen

685 kcal, 85g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Hähnchenbrust mit Balsamico

12 oz- 473 kcal



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

3 Tasse(n)- 209 kcal

Day 4 2053 kcal ● 147g Protein (29%) ● 130g Fett (57%) ● 49g Kohlenhydrate (9%) ● 26g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

280 kcal, 5g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Dunkle Schokolade

4 Quadrat(e)- 239 kcal



Kirschtomaten

12 Kirschtomaten- 42 kcal

Snacks

280 kcal, 8g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Gurkenscheiben

1 Gurke- 60 kcal



Walnüsse

1/3 Tasse(n)- 219 kcal

Mittagessen

810 kcal, 50g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 60g Fett



Geröstete Mandeln

1/3 Tasse(n)- 296 kcal



Rotisserie-Hähnchen & Tomatensalat

514 kcal

Abendessen

685 kcal, 85g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Hähnchenbrust mit Balsamico

12 oz- 473 kcal



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

3 Tasse(n)- 209 kcal

Day 5 2111 kcal ● 160g Protein (30%) ● 112g Fett (48%) ● 88g Kohlenhydrate (17%) ● 28g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

385 kcal, 17g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Wassermelone
6 oz- 61 kcal



Eier mit Tomate und Avocado
326 kcal

Snacks

285 kcal, 29g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



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



Thunfisch-Gurken-Häppchen
173 kcal

Mittagessen

725 kcal, 65g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Süßkartoffelpüree
275 kcal



Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven
9 oz- 449 kcal

Abendessen

715 kcal, 49g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



Zucchini-Nudeln mit Knoblauch
204 kcal



Einfacher Lachs
8 oz- 513 kcal

Day 6 2115 kcal ● 177g Protein (34%) ● 121g Fett (52%) ● 58g Kohlenhydrate (11%) ● 20g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

385 kcal, 17g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Wassermelone
6 oz- 61 kcal



Eier mit Tomate und Avocado
326 kcal

Snacks

285 kcal, 29g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



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



Thunfisch-Gurken-Häppchen
173 kcal

Mittagessen

725 kcal, 82g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat
609 kcal



Grapefruit
1 Grapefruit- 119 kcal

Abendessen

715 kcal, 49g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



Zucchini-Nudeln mit Knoblauch
204 kcal



Einfacher Lachs
8 oz- 513 kcal

Day 7 2098 kcal ● 209g Protein (40%) ● 100g Fett (43%) ● 69g Kohlenhydrate (13%) ● 21g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

385 kcal, 17g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Wassermelone

6 oz- 61 kcal



Eier mit Tomate und Avocado

326 kcal

Snacks

285 kcal, 29g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Thunfisch-Gurken-Häppchen

173 kcal

Mittagessen

725 kcal, 82g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat

609 kcal



Grapefruit

1 Grapefruit- 119 kcal

Abendessen

700 kcal, 81g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Zitronen-Knoblauch-Hähnchen-Zoodles

670 kcal



Gurkenscheiben

1/2 Gurke- 30 kcal

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sonnenblumenkerne
2 1/2 oz (71g)
- ☐ Walnüsse
10 EL, ohne Schale (63g)
- ☐ Mandeln
1 Tasse, ganz (149g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados
3 1/4 Avocado(s) (653g)
- ☐ Zitronensaft
1 fl oz (mL)
- ☐ Zitrone
3/4 klein (44g)
- ☐ Wassermelone
18 oz (510g)
- ☐ grüne Oliven
9 groß (40g)
- ☐ Grapefruit
2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (664g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
6 lbs (2624g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
3 oz (mL)
- ☐ Olivenöl
6 oz (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
6 EL (mL)
- ☐ Salatdressing
6 EL (mL)

Gewürze und Kräuter

- ☐ schwarzer Pfeffer
1/4 oz (7g)
- ☐ Salz
1 oz (24g)
- ☐ Knoblauchpulver
1 1/4 TL (4g)
- ☐ Chipotle-Gewürz
3 Prise (1g)
- ☐ Oregano (getrocknet)
1/4 EL, gemahlen (2g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Gefrorene Zuckerschoten
3 1/3 Tasse (480g)
- ☐ Kale-Blätter
2 3/4 Bund (468g)
- ☐ Tomaten
9 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (1109g)
- ☐ Süßkartoffeln
2 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (525g)
- ☐ Knoblauch
5 1/2 Zehe(n) (17g)
- ☐ Zucchini
5 1/2 mittel (1062g)
- ☐ Gurke
4 Gurke (ca. 21 cm) (1242g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
6 Tasse (546g)
- ☐ frischer Spinat
8 Tasse(n) (240g)

Rindfleischprodukte

- ☐ Hackfleisch, 93% mager
4 oz (114g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ghee
1/2 EL (7g)
- ☐ Ei(er)
6 groß (300g)
- ☐ Butter
1 1/4 EL (18g)

Schweinefleischprodukte

- ☐ Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh
1/2 lbs (212g)

Süßwaren

- ☐ Honig
1/2 EL (11g)
- ☐ Zartbitterschokolade, 70–85 %
8 Quadrat(e) (80g)

Getränke

- ☐ Wasser
3/4 EL (mL)

- ☐ **frischer Basilikum**
15 Blätter (8g)
- ☐ **Chilipulver**
1/2 EL (4g)
- ☐ **Zwiebelpulver**
1/3 TL (1g)

Andere

- ☐ **Rotisserie-Hähnchen, gekocht**
3/4 lbs (340g)
- ☐ **Italienische Gewürzmischung**
1/4 EL (3g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ **Lachs**
1 lbs (453g)
 - ☐ **Dosen-Thunfisch**
4 1/2 Päckchen (333g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Sonnenblumenkerne

226 kcal ● 11g Protein ● 18g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sonnenblumenkerne
1 1/4 oz (35g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne
2 1/2 oz (71g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Avocado

176 kcal ● 2g Protein ● 15g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Avocados
1/2 Avocado(s) (101g)
Zitronensaft
1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Dunkle Schokolade

4 Quadrat(e) - 239 kcal ● 3g Protein ● 17g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zartbitterschokolade, 70–85 %
4 Quadrat(e) (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zartbitterschokolade, 70–85 %
8 Quadrat(e) (80g)

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 2 Mahlzeiten:

Tomaten
24 Kirschtomaten (408g)

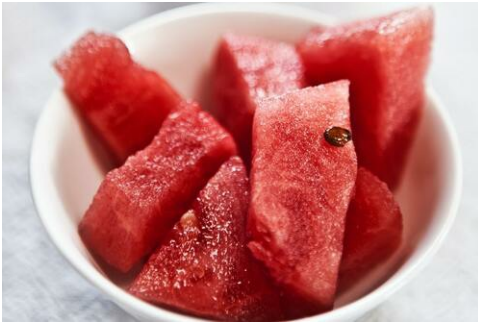
1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Wassermelone

6 oz - 61 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wassermelone
6 oz (170g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Wassermelone
18 oz (510g)

1. Wassermelone in Scheiben schneiden und servieren.

Eier mit Tomate und Avocado

326 kcal ● 15g Protein ● 24g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz
2 Prise (1g)
Ei(er)
2 groß (100g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise (0g)
Tomaten
2 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (54g)
Avocados, in Scheiben geschnitten
1/2 Avocado(s) (101g)
frischer Basilikum, gehackt
2 Blätter (1g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Salz
1/4 EL (2g)
Ei(er)
6 groß (300g)
schwarzer Pfeffer
1/4 EL (1g)
Tomaten
6 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (162g)
Avocados, in Scheiben geschnitten
1 1/2 Avocado(s) (302g)
frischer Basilikum, gehackt
6 Blätter (3g)

1. Eier nach Wunsch zubereiten und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Tomatenscheiben auf einem Teller auslegen, mit Avocado und Basilikum belegen und die Eier darübergeben.
3. Servieren.

Mittagessen 1

An Tag 1 und Tag 2 essen

Einfache Hähnchenbrust

12 oz - 476 kcal  76g Protein  19g Fett  0g Kohlenhydrate  0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
3/4 lbs (336g)
Öl
3/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1 1/2 lbs (672g)
Öl
1 1/2 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.

Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

204 kcal  7g Protein  12g Fett  10g Kohlenhydrate  8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer
1 1/4 Prise (0g)
Salz
1 1/4 Prise (1g)
Gefrorene Zuckerschoten
1 2/3 Tasse (240g)
Olivenöl
2 1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
1/3 TL (0g)
Salz
1/3 TL (1g)
Gefrorene Zuckerschoten
3 1/3 Tasse (480g)
Olivenöl
5 TL (mL)

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

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Geröstete Mandeln

1/3 Tasse(n) - 296 kcal ● 10g Protein ● 24g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln

1/3 Tasse, ganz (48g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln

2/3 Tasse, ganz (95g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Rotisserie-Hähnchen & Tomatensalat

514 kcal ● 40g Protein ● 37g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Rotisserie-Hähnchen, gekocht

6 oz (170g)

Olivenöl

1 EL (mL)

Zitronensaft

1 TL (mL)

Gurke, in Scheiben geschnitten

1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)

Tomaten, in Spalten geschnitten

1/2 groß, ganz (Ø ≈ 7,6 cm) (91g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Rotisserie-Hähnchen, gekocht

3/4 lbs (340g)

Olivenöl

2 EL (mL)

Zitronensaft

2 TL (mL)

Gurke, in Scheiben geschnitten

1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)

Tomaten, in Spalten geschnitten

1 groß, ganz (Ø ≈ 7,6 cm) (182g)

1. Hähnchenfleisch in eine Schüssel geben und mit zwei Gabeln zerpfücken.
2. Hähnchen zusammen mit Tomaten und Gurke anrichten.
3. Mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Süßkartoffelpüree

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



Süßkartoffeln

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

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.

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.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat

609 kcal ● 80g Protein ● 28g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

frischer Spinat
8 Tasse(n) (240g)
Öl
4 TL (mL)
Salatdressing
6 EL (mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gehackt, gekocht
1 1/2 lbs (680g)

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.

Grapefruit

1 Grapefruit - 119 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Grapefruit
1 groß (ca. 4,5" Durchm.) (332g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Grapefruit
2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (664g)

1. Grapefruit halbieren und die Grapefruit in einzelne Segmente teilen, indem Sie die Membranen auf jeder Seite des Segments mit einem scharfen Messer vorsichtig entlangschneiden.
2. (optional: vor dem Servieren etwas Ihres Lieblings-Süßungsmittels ohne Kalorien darüberstreuen)

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 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.

Kirschtomaten

6 Kirschtomaten - 21 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tomaten
6 Kirschtomaten (102g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten
12 Kirschtomaten (204g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Gurkenscheiben

1 Gurke - 60 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gurke

1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gurke

2 Gurke (ca. 21 cm) (602g)

1. Gurke in Scheiben schneiden und servieren.
-

Walnüsse

1/3 Tasse(n) - 219 kcal ● 5g Protein ● 20g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Walnüsse

5 EL, ohne Schale (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse

10 EL, ohne Schale (63g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

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.

Thunfisch-Gurken-Häppchen

173 kcal ● 25g Protein ● 6g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Dosen-Thunfisch

1 1/2 Päckchen (111g)

Gurke, in Scheiben geschnitten

3/8 Gurke (ca. 21 cm) (113g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Dosen-Thunfisch

4 1/2 Päckchen (333g)

Gurke, in Scheiben geschnitten

1 Gurke (ca. 21 cm) (339g)

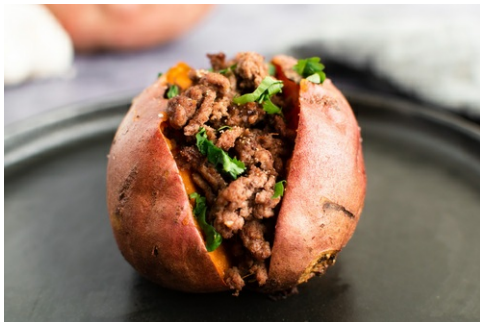
1. Die Gurke in Scheiben schneiden und die Scheiben mit Thunfisch belegen.
2. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Servieren.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Süßkartoffeln mit knoblauchigem Rindfleisch

1 Süßkartoffel(s) - 385 kcal ● 27g Protein ● 12g Fett ● 37g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 1 Süßkartoffel(s)

Süßkartoffeln

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

Hackfleisch, 93% mager

4 oz (114g)

Knoblauchpulver

1 Prise (0g)

Öl

1/4 EL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

1/2 Zehe(n) (2g)

1. Die Süßkartoffel(n) mit einer Gabel mehrmals einstechen. Auf einen Teller legen und in der Mikrowelle auf hoher Stufe etwa 5–8 Minuten pro Süßkartoffel garen, bis sie weich sind. Beiseitestellen. (Alternativ können die Süßkartoffeln im Ofen etwa 40–75 Minuten bei 400 °F (200 °C) gebacken werden, bis sie weich sind).
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Den gehackten Knoblauch hinzufügen und etwa 1 Minute anbraten, bis er duftet.
3. Das Hackfleisch und Knoblauchpulver hinzufügen. Das Fleisch zerkleinern und anbraten, bis es braun ist.
4. Wenn das Fleisch vollständig durchgegart ist, die Süßkartoffeln aufschneiden und mit der Knoblauch-Rind-Mischung füllen. Servieren.

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

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



Kale-Blätter, gehackt

3/4 Bund (128g)

Avocados, gehackt

3/4 Avocado(s) (151g)

Zitrone, ausgepresst

3/4 klein (44g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
3. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Schweinekoteletts mit Chipotle-Honig

464 kcal ● 46g Protein ● 27g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ghee

1/2 EL (7g)

Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh

1/2 lbs (212g)

Honig

1/2 EL (11g)

Chipotle-Gewürz

3 Prise (1g)

Wasser

3/4 EL (mL)

Öl

1/2 EL (mL)

1. Tupfe die Schweinekoteletts trocken und würze sie mit etwas Salz und Pfeffer.
2. Erhitze Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze. Gib die Koteletts dazu und brate sie 4–5 Minuten pro Seite, bis sie gebräunt und durchgegart sind. Auf einen Teller geben und beiseitestellen.
3. Gib Honig, Chipotle-Gewürz und Wasser in dieselbe Pfanne. Kratze Bratrückstände vom Pfannenboden und koche, bis die Sauce leicht eindickt, 1–2 Minuten. Hitze ausschalten und Ghee einrühren.
4. Schneide die Koteletts und serviere sie mit der Chipotle-Honig-Sauce.

In der Pfanne gebratene Zucchini

277 kcal ● 5g Protein ● 22g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Zucchini

1 2/3 mittel (327g)

schwarzer Pfeffer

2 1/2 TL, gemahlen (6g)

Oregano (getrocknet)

1 TL, gemahlen (2g)

Knoblauchpulver

1 TL (3g)

Salz

1 TL (5g)

Olivenöl

5 TL (mL)

1. Zucchini längs in vier oder fünf Scheiben schneiden.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl und Gewürze verquirlen.
3. Die Öl-Gewürz-Mischung auf beide Seiten der Zucchinischeiben auftragen.
4. Zucchini in einer erhitzten Pfanne 2–3 Minuten auf einer Seite anbraten. Dann wenden und auf der anderen Seite etwa eine Minute garen.
5. Servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Hähnchenbrust mit Balsamico

12 oz - 473 kcal ● 77g Protein ● 18g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
3/4 lbs (340g)
Balsamico-Vinaigrette
3 EL (mL)
Öl
1/2 EL (mL)
Italienische Gewürzmischung
3 Prise (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1 1/2 lbs (680g)
Balsamico-Vinaigrette
6 EL (mL)
Öl
1 EL (mL)
Italienische Gewürzmischung
1/4 EL (3g)

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.

Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

3 Tasse(n) - 209 kcal ● 8g Protein ● 14g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise (0g)
Salz
1 1/2 Prise (1g)
Gefrorener Brokkoli
3 Tasse (273g)
Olivenöl
1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
3 Prise (0g)
Salz
3 Prise (1g)
Gefrorener Brokkoli
6 Tasse (546g)
Olivenöl
2 EL (mL)

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

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

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.

Einfacher Lachs

8 oz - 513 kcal ● 46g Protein ● 36g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Lachs

1/2 lbs (227g)

Öl

1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Lachs

16 oz (453g)

Öl

2 2/3 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 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Zitronen-Knoblauch-Hähnchen-Zoodles

670 kcal ● 80g Protein ● 33g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Butter

1 1/4 EL (18g)

Knoblauchpulver

1/3 TL (1g)

Zwiebelpulver

1/3 TL (1g)

Zitronensaft

1 1/4 EL (mL)

Öl

2 TL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

3 3/4 Zehe(n) (11g)

Zucchini, spiralisiert

1 1/4 mittel (245g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, in mundgerechte Stücke geschnitten

3/4 lbs (336g)

1. Zucchini spiralieren, etwas Salz über die Zoodles streuen und sie zwischen Tüchern legen, um überschüssige Feuchtigkeit aufzunehmen. Beiseitestellen.
2. In einem kleinen Topf Butter und Knoblauch 1–2 Minuten erhitzen. Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Zitronensaft und eine Prise Salz einrühren. Sobald alles verbunden ist, die Hitze ausschalten und die Sauce beiseitestellen.
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und das Hähnchen hinzufügen. Gelegentlich umrühren und braten, bis es goldbraun ist und innen nicht mehr rosa.
4. Etwa die Hälfte der Sauce in die Pfanne geben und das Hähnchen damit überziehen. Hähnchen auf einen Teller geben und beiseitestellen.
5. Zucchini-Nudeln mit der restlichen Sauce in die Pfanne geben und ein paar Minuten sautieren, bis die Nudeln weich sind.
6. Nudeln und Hähnchen in eine Schüssel geben und servieren.

Gurkenscheiben

1/2 Gurke - 30 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Gurke

Gurke

1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)

1. Gurke in Scheiben schneiden und servieren.
-