

Meal Plan - 2200-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 2212 kcal ● 149g Protein (27%) ● 136g Fett (55%) ● 73g Kohlenhydrate (13%) ● 25g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

360 kcal, 35g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Paleo-Frühstücksmuffins
3 Muffin(s)- 349 kcal



Selleriestangen
2 Selleriestange- 13 kcal

Snacks

265 kcal, 16g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal



Sellerie mit Mandelbutter
100 kcal



Karottensticks
1 Karotte(n)- 27 kcal

Mittagessen

800 kcal, 49g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Orange
2 Orange(n)- 170 kcal



Lachs-Salat-Romaine-Wrap
630 kcal

Abendessen

785 kcal, 49g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



Paleo-Steak-Bites
8 Unze(n)- 574 kcal



Geröstete Karotten
4 Karotte(s)- 211 kcal

Day 2 2203 kcal ● 192g Protein (35%) ● 103g Fett (42%) ● 97g Kohlenhydrate (18%) ● 30g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

360 kcal, 35g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Paleo-Frühstücksmuffins
3 Muffin(s)- 349 kcal



Selleriestangen
2 Selleriestange- 13 kcal

Snacks

265 kcal, 16g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal



Sellerie mit Mandelbutter
100 kcal



Karottensticks
1 Karotte(n)- 27 kcal

Mittagessen

800 kcal, 49g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Orange
2 Orange(n)- 170 kcal



Lachs-Salat-Romaine-Wrap
630 kcal

Abendessen

775 kcal, 92g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Schwein-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl
776 kcal

Day 3 2217 kcal ● 192g Protein (35%) ● 114g Fett (46%) ● 75g Kohlenhydrate (13%) ● 32g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

380 kcal, 30g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Kirschtomaten

6 Kirschtomaten- 21 kcal



Speck- & Eierbecher

3 Tasse(n)- 360 kcal

Snacks

265 kcal, 16g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Gekochte Eier

2 Ei(s)- 139 kcal



Sellerie mit Mandelbutter

100 kcal



Karottensticks

1 Karotte(n)- 27 kcal

Mittagessen

795 kcal, 53g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



Gemischte Nüsse

3/8 Tasse(n)- 327 kcal



Schinken-Club-Salatblatt-Wrap

2 Wrap(s)- 468 kcal

Abendessen

775 kcal, 92g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Schwein-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl

776 kcal

Day 4 2212 kcal ● 143g Protein (26%) ● 139g Fett (57%) ● 69g Kohlenhydrate (13%) ● 27g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

380 kcal, 30g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Kirschtomaten

6 Kirschtomaten- 21 kcal



Speck- & Eierbecher

3 Tasse(n)- 360 kcal

Snacks

250 kcal, 10g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Pfirsich

1 Pfirsich- 66 kcal



Kürbiskerne

183 kcal

Mittagessen

795 kcal, 53g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



Gemischte Nüsse

3/8 Tasse(n)- 327 kcal



Schinken-Club-Salatblatt-Wrap

2 Wrap(s)- 468 kcal

Abendessen

790 kcal, 50g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



Steak- und Rote-Bete-Salat

703 kcal



Orange

1 Orange(n)- 85 kcal

Day 5 2247 kcal ● 201g Protein (36%) ● 98g Fett (39%) ● 107g Kohlenhydrate (19%) ● 33g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

425 kcal, 28g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Karottensticks

4 Karotte(n)- 108 kcal



Einfache Rühreier

4 Ei(er)- 318 kcal

Snacks

250 kcal, 10g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Pfirsich

1 Pfirsich- 66 kcal



Kürbiskerne

183 kcal

Mittagessen

840 kcal, 95g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat

710 kcal



Trauben

131 kcal

Abendessen

730 kcal, 69g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl

562 kcal



Orange

2 Orange(n)- 170 kcal

Day 6

2259 kcal ● 163g Protein (29%) ● 114g Fett (45%) ● 108g Kohlenhydrate (19%) ● 38g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

425 kcal, 28g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Karottensticks

4 Karotte(n)- 108 kcal



Einfache Rühreier

4 Ei(er)- 318 kcal

Snacks

280 kcal, 20g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Schweineschwarten

1 oz- 149 kcal



Pfirsich

2 Pfirsich- 132 kcal

Mittagessen

820 kcal, 48g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

227 kcal



Paleo Schinken-Bacon-Avocado-Salatblatt-Wrap

1 1/2 Wrap(s)- 593 kcal

Abendessen

730 kcal, 69g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl

562 kcal



Orange

2 Orange(n)- 170 kcal

Day 7 2228 kcal ● 176g Protein (32%) ● 125g Fett (51%) ● 69g Kohlenhydrate (12%) ● 30g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

425 kcal, 28g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Karottensticks

4 Karotte(n)- 108 kcal



Einfache Rühreier

4 Ei(er)- 318 kcal

Snacks

280 kcal, 20g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Schweineschwarten

1 oz- 149 kcal



Pfirsich

2 Pfirsich- 132 kcal

Mittagessen

820 kcal, 48g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

227 kcal



Paleo Schinken-Bacon-Avocado-Salatblatt-Wrap

1 1/2 Wrap(s)- 593 kcal

Abendessen

700 kcal, 81g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Hähnchenbrust mit Balsamico

12 oz- 473 kcal



Zucchini-Nudeln mit Parmesan

227 kcal

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)
33 1/4 mittel (1464g)
- ☐ Parmesan
1 1/4 EL (6g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Rote Paprika
3/4 Tasse, gehackt (112g)
- ☐ Zwiebel
3 mittel (≈6,4 cm Ø) (324g)
- ☐ Sellerie, roh
2/3 Bund (348g)
- ☐ Römersalat
15 Blatt außen (420g)
- ☐ Karotten
21 mittel (1279g)
- ☐ Knoblauch
1 Zehe(n) (3g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
1 1/6 Packung (331g)
- ☐ Süßkartoffeln
2 1/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (490g)
- ☐ Tomaten
4 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (548g)
- ☐ Brokkoli
3/4 Tasse, gehackt (68g)
- ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
3/4 lbs (359g)
- ☐ frischer Spinat
4 2/3 Tasse(n) (140g)
- ☐ Zucchini
1 1/4 mittel (245g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
1/4 oz (6g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
2 g (2g)
- ☐ Paprika
1/2 TL (1g)
- ☐ Dijon-Senf
2 EL (30g)
- ☐ Thymian, getrocknet
5 Prise, Blätter (1g)

Getränke

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Orange
9 Orange (1386g)
- ☐ Avocados
2 1/2 Avocado(s) (503g)
- ☐ Pfirsich
6 mittel (Durchm. 2,67") (900g)
- ☐ Trauben
2 1/4 Tasse (207g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Lachs aus der Dose
4 Dose(n) 5 oz (nicht abgetropft) (568g)

Fette und Öle

- ☐ Mayonnaise
1/2 Tasse (mL)
- ☐ Öl
1/4 lbs (mL)
- ☐ Olivenöl
1 1/3 oz (mL)
- ☐ Salatdressing
1 Tasse (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
3 EL (mL)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandelbutter
1 1/2 oz (43g)
- ☐ Gemischte Nüsse
3/4 Tasse (101g)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1/2 Tasse (59g)

Rindfleischprodukte

- ☐ Sirloin-Steak, roh
15 1/2 oz (439g)

Würste und Aufschnitt

- ☐ Schinkenaufschnitt
1 3/4 lbs (794g)

Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate
11 1/4 Tasse (338g)

- ☐ **Wasser**
1 1/2 EL (mL)

Schweinefleischprodukte

- ☐ **gekochter Schinken**
6 oz, ohne Knochen (170g)
- ☐ **Schweinefilet, roh**
1 3/4 lbs (794g)
- ☐ **bacon, gekocht**
12 Scheibe(n) (120g)

- ☐ **Schweineschwarten**
2 oz (57g)
- ☐ **Italienische Gewürzmischung**
3 Prise (1g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ **Apfelessig**
1 1/4 TL (mL)

Geflügelprodukte

- ☐ **Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**
3 lbs (1297g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Paleo-Frühstücksmuffins

3 Muffin(s) - 349 kcal ● 34g Protein ● 19g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)

3 mittel (132g)

Rote Paprika

6 EL, gehackt (56g)

Zwiebel

6 EL, gehackt (60g)

Salz

3/4 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

3/8 Prise, gemahlen (0g)

Wasser

3/4 EL (mL)

gekochter Schinken, zerkrümelt

3 oz, ohne Knochen (85g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)

6 mittel (264g)

Rote Paprika

3/4 Tasse, gehackt (112g)

Zwiebel

3/4 Tasse, gehackt (120g)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

3/4 Prise, gemahlen (0g)

Wasser

1 1/2 EL (mL)

gekochter Schinken, zerkrümelt

6 oz, ohne Knochen (170g)

1. Backofen auf 350°F (175°C) vorheizen. Muffinförmchen fetten oder mit Papierförmchen auslegen (Anzahl der Förmchen siehe Rezeptangaben).
Eier in einer großen Schüssel verquirlen. Schinken, Paprika, Zwiebel, Salz, schwarzen Pfeffer und Wasser zu den verquirlten Eiern geben und vermischen. Eimischung gleichmäßig in die vorbereiteten Muffinförmchen gießen.
Im vorgeheizten Ofen backen, bis die Muffins in der Mitte fest sind, 18 bis 20 Minuten.

Selleriestangen

2 Selleriestange - 13 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sellerie, roh

2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sellerie, roh

4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)

1. Sellerie in Stangen schneiden und servieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

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.

Speck- & Eierbecher

3 Tasse(n) - 360 kcal ● 29g Protein ● 26g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)

3 groß (150g)

bacon, gekocht

3 Scheibe(n) (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)

6 groß (300g)

bacon, gekocht

6 Scheibe(n) (60g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Speck auf einem Backblech etwa 10 Minuten backen, bis er größtenteils gegart, aber noch formbar ist. Auf Küchenpapier abkühlen lassen.
3. Muffinblech einfetten und je eine Scheibe Speck in jede Mulde legen, so dass die Seiten bedeckt sind. In jede Mulde ein Ei aufschlagen.
4. 12–15 Minuten backen, bis die Eier gar sind. Aus der Form nehmen und etwas abkühlen lassen. Servieren.
5. Meal-Prep-Hinweis: Reste luftdicht im Kühlschrank aufbewahren oder einzeln einwickeln und einfrieren. In der Mikrowelle aufwärmen.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Karottensticks

4 Karotte(n) - 108 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Karotten
4 mittel (244g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Karotten
12 mittel (732g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Einfache Rühreier

4 Ei(er) - 318 kcal ● 25g Protein ● 24g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1 TL (mL)
Ei(er)
4 groß (200g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Öl
1 EL (mL)
Ei(er)
12 groß (600g)

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.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

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.

Lachs-Salat-Romaine-Wrap

630 kcal ● 46g Protein ● 46g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Lachs aus der Dose
4 Dose(n) 5 oz (nicht abgetropft) (568g)
Mayonnaise
1/2 Tasse (mL)
Zwiebel
4 EL, fein gehackt (60g)
Sellerie, roh, gewürfelt
4 Stiel, klein (12,5 cm) (68g)
Salz
4 Prise (2g)
schwarzer Pfeffer
4 Prise (0g)
Römersalat
8 Blatt außen (224g)

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 und Tag 4 essen

Gemischte Nüsse

3/8 Tasse(n) - 327 kcal ● 10g Protein ● 27g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Nüsse
6 EL (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Nüsse
3/4 Tasse (101g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Schinken-Club-Salatblatt-Wrap

2 Wrap(s) - 468 kcal ● 43g Protein ● 23g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Dijon-Senf
1 EL (15g)
Römersalat
2 Blatt außen (56g)
Schinkenaufschnitt
1/2 lbs (227g)
Zwiebel
8 Scheiben, dünn (72g)
Tomaten
4 Scheibe(n), dünn/klein (60g)
Avocados, in Scheiben geschnitten
1/2 Avocado(s) (101g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Dijon-Senf
2 EL (30g)
Römersalat
4 Blatt außen (112g)
Schinkenaufschnitt
1 lbs (454g)
Zwiebel
16 Scheiben, dünn (144g)
Tomaten
8 Scheibe(n), dünn/klein (120g)
Avocados, in Scheiben geschnitten
1 Avocado(s) (201g)

1. Dijon auf die Innenseite des Salatblatts streichen.
2. Schinken, Tomate, Zwiebel und Avocado auf den Senf legen.
3. Das Salatblatt einwickeln. Servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat

710 kcal ● 94g Protein ● 32g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



frischer Spinat

4 2/3 Tasse(n) (140g)

Öl

3/4 EL (mL)

Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gehackt, gekocht

14 oz (397g)

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.

Trauben

131 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Trauben

2 1/4 Tasse (207g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

227 kcal ● 5g Protein ● 14g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate

4 1/2 Tasse (135g)

Tomaten

3/4 Tasse Cherrytomaten (112g)

Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate

9 Tasse (270g)

Tomaten

1 1/2 Tasse Cherrytomaten (224g)

Salatdressing

1/2 Tasse (mL)

1. Blattsalate, Tomaten und Dressing in einer kleinen Schüssel vermischen. Servieren.

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.

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.

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 3 Mahlzeiten:

Sellerie, roh
3 Stiel, mittel (19–20 cm) (120g)
Mandelbutter
1 1/2 oz (43g)

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

Karottensticks

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Karotten
1 mittel (61g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Karotten
3 mittel (183g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 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.

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.
-

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Schweineschwarten

1 oz - 149 kcal ● 17g Protein ● 9g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Schweineschwarten
1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Schweineschwarten
2 oz (57g)

1. Guten Appetit.

Pfirsich

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pfirsich
4 mittel (Durchm. 2,67") (600g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Paleo-Steak-Bites

8 Unze(n) - 574 kcal ● 46g Protein ● 43g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 8 Unze(n)

Öl

1 EL (mL)

Knoblauch, gewürfelt

1 Zehe(n) (3g)

Sirloin-Steak, roh

1/2 lbs (227g)

1. Steak in ca. 2,5 cm große Würfel schneiden und mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
2. Pfanne mit Öl erhitzen. Sobald sie heiß ist, Steakwürfel hinzufügen und etwa 3 Minuten ohne Rühren braten, damit sie eine Kruste bekommen. Dann umrühren und weitere 3–5 Minuten braten, bis das Steak nach Wunsch gegart ist.
3. Wenn das Steak fast fertig ist, die Hitze reduzieren und Knoblauch hinzufügen. Etwa eine Minute kochen, bis es duftet. Umrühren, sodass das Steak mit dem Knoblauch überzogen ist. Servieren.

Geröstete Karotten

4 Karotte(s) - 211 kcal ● 3g Protein ● 10g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 4 Karotte(s)

Öl

2 TL (mL)

Karotten, in Scheiben geschnitten

4 groß (288g)

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 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Schwein-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl

776 kcal ● 92g Protein ● 19g Fett ● 45g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Paprika
1/4 TL (1g)
Gefrorener Brokkoli
5/8 Packung (166g)
Salz
1/4 TL (2g)
schwarzer Pfeffer
1/4 TL, gemahlen (1g)
Olivenöl
3/4 EL (mL)
Süßkartoffeln, in mundgerechte Würfel geschnitten
1 1/6 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (245g)
Schweinefilet, roh, in mundgerechte Würfel geschnitten
14 oz (397g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Paprika
1/2 TL (1g)
Gefrorener Brokkoli
1 1/6 Packung (331g)
Salz
1/2 TL (3g)
schwarzer Pfeffer
1/2 TL, gemahlen (1g)
Olivenöl
1 1/2 EL (mL)
Süßkartoffeln, in mundgerechte Würfel geschnitten
2 1/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (490g)
Schweinefilet, roh, in mundgerechte Würfel geschnitten
1 3/4 lbs (794g)

1. Ofen auf 400 F (200 C) vorheizen.
2. In einer kleinen Schüssel Salz, Pfeffer, Paprika und die Hälfte des Olivenöls vermischen.
3. Die Süßkartoffeln mit der Mischung bedecken.
4. Die Süßkartoffeln gleichmäßig auf ein Backblech legen. 20 Minuten backen.
5. Währenddessen das restliche Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Das Schweinefleisch hinzufügen und 6–10 Minuten braten, bis es gar ist; dabei häufig umrühren. Beiseitestellen.
6. Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten.
7. Wenn alles fertig ist, Schweinefleisch, Brokkoli und Süßkartoffeln zusammengeben; umrühren (oder separat servieren – wie du magst!). Servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Steak- und Rote-Bete-Salat

703 kcal ● 48g Protein ● 47g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Sirloin-Steak, roh

1/2 lbs (213g)

Gemischte Blattsalate

2 1/4 Tasse (68g)

Brokkoli

3/4 Tasse, gehackt (68g)

Salatdressing

3 EL (mL)

Öl

3/4 EL (mL)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt

1 1/2 Rote Bete(n) (75g)

1. Steak großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Steak hinzufügen und auf beiden Seiten ein paar Minuten braten, bis es nach Wunsch gegart ist. Beiseitestellen und ruhen lassen.
2. Währenddessen Blattsalate mit Brokkoli, Rote Bete und Salatdressing vermengen. Steak in Scheiben schneiden und zum Salat geben. Servieren.

Orange

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



Ergibt 1 Orange(n)

Orange

1 Orange (154g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

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.

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.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Hähnchenbrust mit Balsamico

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



Ergibt 12 oz

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)

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.

Zucchini-Nudeln mit Parmesan

227 kcal ● 5g Protein ● 19g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Zucchini

1 1/4 mittel (245g)

Olivenöl

1 1/4 EL (mL)

Parmesan

1 1/4 EL (6g)

1. Einen Spiralschneider (Zoodler) oder einen Gemüseschäler mit Zähnen verwenden, um die Zucchini zu spiralisieren.
2. Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen und die Zucchini-Nudeln unter ständigem Wenden anbraten, bis sie weich, aber nicht matschig sind, etwa 5 Minuten.
3. Mit Parmesan bestreuen und servieren.