

# Meal Plan - 2400-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** 2390 kcal ● 266g Protein (45%) ● 124g Fett (47%) ● 30g Kohlenhydrate (5%) ● 24g Ballaststoffe (4%)

## Frühstück

415 kcal, 22g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Gekochte Eier**  
2 Ei(s)- 139 kcal



**Bacon-Avocado "Toast"**  
2 Scheiben- 276 kcal

## Snacks

300 kcal, 16g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Avocado-Deviled-Eier**  
2 Ei(er)- 257 kcal



**Kirschtomaten**  
12 Kirschtomaten- 42 kcal

## Mittagessen

880 kcal, 123g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



**Einfache Hähnchenbrust**  
18 2/3 oz- 740 kcal



**Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli**  
2 Tasse(n)- 140 kcal

## Abendessen

795 kcal, 106g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



**Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer**  
16 oz- 592 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat**  
203 kcal

**Day 2** 2390 kcal ● 266g Protein (45%) ● 124g Fett (47%) ● 30g Kohlenhydrate (5%) ● 24g Ballaststoffe (4%)

## Frühstück

415 kcal, 22g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Gekochte Eier**  
2 Ei(s)- 139 kcal



**Bacon-Avocado "Toast"**  
2 Scheiben- 276 kcal

## Snacks

300 kcal, 16g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Avocado-Deviled-Eier**  
2 Ei(er)- 257 kcal



**Kirschtomaten**  
12 Kirschtomaten- 42 kcal

## Mittagessen

880 kcal, 123g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



**Einfache Hähnchenbrust**  
18 2/3 oz- 740 kcal



**Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli**  
2 Tasse(n)- 140 kcal

## Abendessen

795 kcal, 106g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



**Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer**  
16 oz- 592 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat**  
203 kcal

## Day

3

2398 kcal ● 179g Protein (30%) ● 116g Fett (44%) ● 119g Kohlenhydrate (20%) ● 40g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

360 kcal, 21g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



#### Speck-Omelett

280 kcal



#### Karottensticks

3 Karotte(n)- 81 kcal

### Snacks

360 kcal, 11g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



#### Kirschtomaten

6 Kirschtomaten- 21 kcal



#### Datteln

1/4 Tasse- 154 kcal



#### Kürbiskerne

183 kcal

### Mittagessen

870 kcal, 65g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



#### Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

3 halbe Paprika(n)- 683 kcal



#### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

189 kcal

### Abendessen

805 kcal, 82g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



#### Pfirsich

2 Pfirsich- 132 kcal



#### Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl

674 kcal

## Day

4

2508 kcal ● 153g Protein (24%) ● 131g Fett (47%) ● 139g Kohlenhydrate (22%) ● 40g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

360 kcal, 21g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



#### Speck-Omelett

280 kcal



#### Karottensticks

3 Karotte(n)- 81 kcal

### Mittagessen

870 kcal, 65g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



#### Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

3 halbe Paprika(n)- 683 kcal



#### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

189 kcal

### Abendessen

915 kcal, 56g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



#### Hähnchenschenkel mit Honig-Senf

1 1/3 oz- 569 kcal



#### Süßkartoffelpalten

347 kcal

## Day

5

2475 kcal ● 156g Protein (25%) ● 125g Fett (46%) ● 151g Kohlenhydrate (24%) ● 29g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

360 kcal, 21g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



**Speck-Omelett**  
280 kcal



**Karottensticks**  
3 Karotte(n)- 81 kcal

### Mittagessen

840 kcal, 68g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



**Honigglasierte Karotten (milchfrei)**  
133 kcal



**Hähnchenschenkel mit Thymian & Limette**  
551 kcal



**Süßkartoffel-Medaillons**  
1/2 Süßkartoffel- 155 kcal

### Snacks

360 kcal, 11g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Kirschtomaten**  
6 Kirschtomaten- 21 kcal



**Datteln**  
1/4 Tasse- 154 kcal



**Kürbiskerne**  
183 kcal

### Abendessen

915 kcal, 56g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



**Hähnchenschenkel mit Honig-Senf**  
1 1/3 oz- 569 kcal



**Süßkartoffelpalten**  
347 kcal

**Day 6** 2365 kcal ● 179g Protein (30%) ● 131g Fett (50%) ● 79g Kohlenhydrate (13%) ● 39g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

445 kcal, 20g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Rührei mit Gemüse und Speck**  
256 kcal



**Kiwi**  
4 Kiwi- 187 kcal

### Snacks

295 kcal, 10g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Pfirsich**  
1 Pfirsich- 66 kcal



**Kirschtomaten**  
12 Kirschtomaten- 42 kcal



**Pistazien**  
188 kcal

### Mittagessen

800 kcal, 79g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



**Gebackene Hähnchenschenkel**  
12 oz- 770 kcal



**Brokkoli**  
1 Tasse(n)- 29 kcal

### Abendessen

825 kcal, 70g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



**Hähnchenwurst**  
4 Stück- 508 kcal



**Knoblauch-Collard Greens**  
319 kcal

**Day 7** 2365 kcal ● 179g Protein (30%) ● 131g Fett (50%) ● 79g Kohlenhydrate (13%) ● 39g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

445 kcal, 20g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



### Rührei mit Gemüse und Speck

256 kcal



### Kiwi

4 Kiwi- 187 kcal

## Snacks

295 kcal, 10g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



### Pfirsich

1 Pfirsich- 66 kcal



### Kirschtomaten

12 Kirschtomaten- 42 kcal



### Pistazien

188 kcal

## Mittagessen

800 kcal, 79g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



### Gebackene Hähnchenschenkel

12 oz- 770 kcal



### Brokkoli

1 Tasse(n)- 29 kcal

## Abendessen

825 kcal, 70g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



### Hähnchenwurst

4 Stück- 508 kcal



### Knoblauch-Collard Greens

319 kcal

---

## Milch- und Eierprodukte

- Ei(er)  
18 groß (900g)

## Schweinefleischprodukte

- bacon, gekocht  
12 Scheibe(n) (120g)

## Obst und Fruchtsäfte

- Avocados  
3 Avocado(s) (637g)
- Limettensaft  
1 1/2 fl oz (mL)
- entsteinte Datteln (Medjool)  
3/4 Tasse (150g)
- Pfirsich  
4 mittel (Durchm. 2,67") (600g)
- Zitronensaft  
1 TL (mL)
- Kiwi  
8 Frucht (552g)

## Geflügelprodukte

- Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
5 lbs (2277g)
- Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh  
2 1/2 lbs (1134g)
- Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut  
3/4 lb (340g)

## Fette und Öle

- Öl  
1/2 Tasse (mL)
- Olivenöl  
2 oz (mL)
- Salatdressing  
1 Tasse (mL)
- Kokosöl  
1/4 EL (3g)

## Gewürze und Kräuter

- schwarzer Pfeffer  
2 g (2g)
- Salz  
1/2 oz (14g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Gefrorener Brokkoli  
6 Tasse (546g)
- Frischer Koriander  
4 TL, gehackt (4g)
- Tomaten  
10 1/2 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (1308g)
- Paprika  
4 groß (641g)
- Zwiebel  
5/6 mittel ( $\approx 6,4$  cm  $\varnothing$ ) (93g)
- Karotten  
12 1/2 mittel (765g)
- Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)  
6 oz (170g)
- Süßkartoffeln  
3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (665g)
- Grünkohl (Collard Greens)  
2 lbs (907g)
- Knoblauch  
6 Zehe(n) (18g)

## Andere

- Gemischte Blattsalate  
16 1/2 Tasse (495g)

## Nuss- und Samenprodukte

- geröstete Kürbiskerne, ungesalzen  
3/4 Tasse (89g)
- geschälte Pistazien  
1/2 Tasse (62g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- Dosen-Thunfisch  
3 Dose (516g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Apfelessig  
3/4 TL (mL)

## Süßwaren

- Honig  
5 TL (36g)

## Getränke

- Zitronenpfeffer  
2 EL (14g)
- Thymian, getrocknet  
3 g (3g)
- brauner Delikatesssenf  
4 TL (20g)

- Wasser  
1/8 Tasse(n) (mL)

#### **Würste und Aufschnitt**

- Hähnchenwurst, gekocht  
8 Wurst (672g)
-

## Frühstück 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 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 2 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
4 groß (200g)

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.

### Bacon-Avocado "Toast"

2 Scheiben - 276 kcal ● 9g Protein ● 23g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**bacon, gekocht**  
2 Scheibe(n) (20g)  
**Avocados**  
1/2 Avocado(s) (101g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**bacon, gekocht**  
4 Scheibe(n) (40g)  
**Avocados**  
1 Avocado(s) (201g)

1. Bacon nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Währenddessen die Avocado mit einer Gabel zerdrücken.
3. Wenn der Bacon fertig ist, in mundgerechte Stücke schneiden und eine großzügige Menge Avocado darauf geben.
4. Servieren.

## Frühstück 2 ↗

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

### Speck-Omelett

280 kcal ● 20g Protein ● 22g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Olivenöl**  
1 TL (mL)  
**Ei(er)**  
2 groß (100g)  
**bacon, gekocht, gekocht und gehackt**  
2 Scheibe(n) (20g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Olivenöl**  
1 EL (mL)  
**Ei(er)**  
6 groß (300g)  
**bacon, gekocht, gekocht und gehackt**  
6 Scheibe(n) (60g)

1. Eier mit etwas Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel verquirlen, bis sie gut verbunden sind.
2. Öl in einer 15–20 cm Antihaft-Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen, bis es heiß ist. Die Pfanne kippen, um den Boden zu bedecken.
3. Eimischung einfüllen.
4. Gegarte Teile vorsichtig vom Rand zur Mitte schieben, damit ungegartete Eier an die heiße Pfannenoberfläche gelangen.
5. Weiter garen, dabei die Pfanne kippen und die gegarten Teile bei Bedarf vorsichtig bewegen.
6. Nach ein paar Minuten den gehackten Speck auf eine Hälfte des Omeletts geben.
7. Weitergaren, bis kein flüssiges Ei mehr vorhanden ist. Omelett halbmondförmig zusammenklappen und auf einen Teller schieben.

### Karottensticks

3 Karotte(n) - 81 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Karotten**  
3 mittel (183g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Karotten**  
9 mittel (549g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

## Frühstück 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Rührei mit Gemüse und Speck

256 kcal ● 17g Protein ● 18g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zwiebel**  
2 EL, gehackt (20g)  
**Olivenöl**  
1 TL (mL)  
**Ei(er)**  
2 groß (100g)  
**Paprika**  
1/2 Tasse, gehackt (75g)  
**bacon, gekocht, gekocht und gehackt**  
1 Scheibe(n) (10g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zwiebel**  
4 EL, gehackt (40g)  
**Olivenöl**  
2 TL (mL)  
**Ei(er)**  
4 groß (200g)  
**Paprika**  
1 Tasse, gehackt (149g)  
**bacon, gekocht, gekocht und gehackt**  
2 Scheibe(n) (20g)

1. Eier mit Zwiebeln, Paprika, Speck sowie etwas Salz und Pfeffer in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen, bis alles verbunden ist.
2. Öl in einer großen Antihaft-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bis es heiß ist.
3. Eimischung hineingeben.
4. Wenn die Eier zu stocken beginnen, rühren und zu Rührei verarbeiten.
5. Wiederholen (nicht ständig rühren), bis die Eier fest sind und keine flüssige Masse mehr vorhanden ist.

### Kiwi

4 Kiwi - 187 kcal ● 3g Protein ● 2g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Kiwi**  
4 Frucht (276g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kiwi**  
8 Frucht (552g)

1. Kiwi in Scheiben schneiden und servieren.

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Einfache Hähnchenbrust

18 2/3 oz - 740 kcal ● 118g Protein ● 30g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
18 2/3 oz (523g)  
Öl  
3 1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
2 1/3 lbs (1045g)  
Öl  
2 1/3 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 zurück behalten.
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 beträufelter Brokkoli

2 Tasse(n) - 140 kcal ● 5g Protein ● 9g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise (0g)  
**Salz**  
1 Prise (0g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
2 Tasse (182g)  
**Olivenöl**  
2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise (0g)  
**Salz**  
2 Prise (1g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
4 Tasse (364g)  
**Olivenöl**  
4 TL (mL)

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

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

3 halbe Paprika(n) - 683 kcal ● 61g Protein ● 36g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Avocados**  
3/4 Avocado(s) (151g)  
**Limettensaft**  
1/2 EL (mL)  
**Salz**  
1 1/2 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 1/2 Prise (0g)  
**Paprika**  
1 1/2 groß (246g)  
**Zwiebel**  
3/8 klein (26g)  
**Dosen-Thunfisch, abgetropft**  
1 1/2 Dose (258g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Avocados**  
1 1/2 Avocado(s) (302g)  
**Limettensaft**  
1 EL (mL)  
**Salz**  
3 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
3 Prise (0g)  
**Paprika**  
3 groß (492g)  
**Zwiebel**  
3/4 klein (53g)  
**Dosen-Thunfisch, abgetropft**  
3 Dose (516g)

1. In einer kleinen Schüssel den abgetropften Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermischen.
2. Die Paprika aushöhlen. Sie können den oberen Teil abschneiden und die Paprika so füllen oder die Paprika halbieren und jede Hälfte füllen.
3. Sie können die gefüllte Paprika so essen oder bei 350 F (180 C) für 15 Minuten in den Ofen geben, bis sie durchgewärmt ist.

### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

189 kcal ● 4g Protein ● 12g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Blattsalate**  
3 3/4 Tasse (113g)  
**Tomaten**  
10 EL Cherrytomaten (93g)  
**Salatdressing**  
1/4 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Blattsalate**  
7 1/2 Tasse (225g)  
**Tomaten**  
1 1/4 Tasse Cherrytomaten (186g)  
**Salatdressing**  
1/2 Tasse (mL)

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

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 5 essen

### Honigglasierte Karotten (milchfrei)

133 kcal ● 2g Protein ● 4g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



#### Zitronensaft

1 TL (mL)

#### Salz

3/4 Prise (1g)

#### Wasser

1/8 Tasse(n) (mL)

#### Honig

1 TL (8g)

#### Karotten

6 oz (170g)

#### Kokosöl

1/4 EL (3g)

1. Wenn ganze Karotten verwendet werden, diese in Streifen schneiden, die den Babykarotten in den Abmessungen ähneln.
2. In einer großen Pfanne bei mittelhoher Hitze Wasser, Karotten, Öl, Salz und Honig kombinieren. Zugedeckt etwa 5–7 Minuten garen, bis sie zart sind.
3. Aufdecken und bei häufigem Rühren noch ein paar Minuten weitergaren, bis die Flüssigkeit eine sirupartige Konsistenz hat.
4. Zitronensaft einrühren.
5. Servieren.

### Hähnchenschenkel mit Thymian & Limette

551 kcal ● 65g Protein ● 32g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



**Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut**  
3/4 lb (340g)  
**Thymian, getrocknet**  
3 Prise, Blätter (0g)  
**Limettensaft**  
1 1/2 EL (mL)  
**Öl**  
3/4 EL (mL)

1. Heize den Ofen auf 375°F (190°C) vor. Hinweis: Wenn du das Hähnchen marinierst (optional), kannst du mit dem Vorheizen warten.
2. Vermische in einer kleinen Schüssel Öl, Limettensaft, Thymian und etwas Salz und Pfeffer.
3. Lege das Hähnchen mit der glatten Seite nach unten in eine kleine Auflaufform. Löffle die Thymian-Limetten-Mischung gleichmäßig über das Hähnchen.
4. Optional: Decke die Form mit Frischhaltefolie ab und lasse das Hähnchen 1 Stunde bis über Nacht im Kühlschrank marinieren.
5. Entferne ggf. die Folie und backe das Hähnchen 30–40 Minuten oder bis es durchgegart ist.
6. Gib das Hähnchen auf einen Teller, löffle die Sauce darüber und serviere.

## Süßkartoffel-Medaillons

1/2 Süßkartoffel - 155 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Süßkartoffel

Öl

1/2 EL (mL)

Süßkartoffeln, in Scheiben geschnitten

1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (105g)

1. Heize den Ofen auf 425 °F (220 °C) vor. Legt ein Backblech mit Backpapier aus.
2. Schneide die Süßkartoffel in dünne Scheiben (Medaillons), etwa 1/4 Zoll dick. Gut mit Öl bestreichen und mit Salz/Pfeffer nach Geschmack würzen.
3. Verteile die Süßkartoffelscheiben gleichmäßig auf dem Backblech.
4. Im Ofen etwa 30 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.
5. Aus dem Ofen nehmen und servieren.

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Gebackene Hähnchenschenkel

12 oz - 770 kcal ● 77g Protein ● 51g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh

3/4 lbs (340g)

Thymian, getrocknet

1 Prise, gemahlen (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh

1 1/2 lbs (680g)

Thymian, getrocknet

2 Prise, gemahlen (0g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Die Hähnchenschenkel auf einem Backblech oder in einer Auflaufform auslegen.
3. Die Schenkel mit Thymian sowie etwas Salz und Pfeffer würzen.
4. Im vorgeheizten Ofen 35–45 Minuten backen, oder bis die Kerntemperatur 165°F (75°C) erreicht. Für besonders knusprige Haut am Ende 2–3 Minuten unter den Grill legen. Servieren.

### Brokkoli

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gefrorener Brokkoli**

1 Tasse (91g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gefrorener Brokkoli**

2 Tasse (182g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

## Snacks 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Avocado-Deviled-Eier

2 Ei(er) - 257 kcal ● 14g Protein ● 19g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ei(er)**

2 groß (100g)

**Avocados**

1/3 Avocado(s) (67g)

**Limettensaft**

1/4 EL (mL)

**Frischer Koriander, gehackt**

2 TL, gehackt (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Ei(er)**

4 groß (200g)

**Avocados**

2/3 Avocado(s) (134g)

**Limettensaft**

1/2 EL (mL)

**Frischer Koriander, gehackt**

4 TL, gehackt (4g)

1. Eier hart kochen, indem Sie sie in einen Topf legen und mit kaltem Wasser bedecken.
2. Zum Kochen bringen und 1 Minute kochen lassen. Vom Herd nehmen, mit einem Deckel abdecken und 9 Minuten ziehen lassen.
3. Eier entfernen, in einem kalten Wasserbad abkühlen und schälen.
4. Eier halbieren und das Eigelb in eine kleine Schüssel geben.
5. Avocado, Koriander, Limettensaft und Salz/Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Gründlich zerdrücken.
6. Die Mischung in die Mulden der Eiweiße löffeln.
7. Servieren.
8. Zum Aufbewahren: Mehr Limettensaft darüber trüpfeln und mit Frischhaltefolie abdecken. Im Kühlschrank lagern.

## 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.

---

## Snacks 2 ↗

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

### Kirschtomaten

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Tomaten**

6 Kirschtomaten (102g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Tomaten**

18 Kirschtomaten (306g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

---

### Datteln

1/4 Tasse - 154 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**entsteinte Datteln (Medjool)**

4 EL (50g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**entsteinte Datteln (Medjool)**

3/4 Tasse (150g)

1. Guten Appetit.

---

### Kürbiskerne

183 kcal ● 9g Protein ● 15g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:  
**geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
4 EL (30g)

Für alle 3 Mahlzeiten:  
**geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
3/4 Tasse (89g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Snacks 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.

### 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.

### Pistazien

188 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**geschälte Pistazien**  
4 EL (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geschälte Pistazien**  
1/2 Tasse (62g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
2 lbs (896g)  
**Olivenöl**  
1 EL (mL)  
**Zitronenpfeffer**  
2 EL (14g)

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.

### Einfacher gemischter Blattsalat

203 kcal ● 4g Protein ● 14g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Blattsalate**

4 1/2 Tasse (135g)

**Salatdressing**

1/4 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Blattsalate**

9 Tasse (270g)

**Salatdressing**

1/2 Tasse (mL)

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

## Abendessen 2 ↗

An Tag 3 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.



### Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl

674 kcal ● 79g Protein ● 30g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



**Öl**

1 1/2 EL (mL)

**Thymian, getrocknet**

3 Prise, Blätter (0g)

**Apfelessig**

3/4 TL (mL)

**Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), in Würfel geschnitten**  
6 oz (170g)

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

3/4 lbs (336g)

**Karotten, dünn in Scheiben geschnitten**  
3/4 mittel (46g)

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 4 und Tag 5 essen

### Hähnchenschenkel mit Honig-Senf

1 1/3 oz - 569 kcal ● 51g Protein ● 35g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**brauner Delikatesssenf**  
2 TL (10g)  
**Thymian, getrocknet**  
1/4 EL, gemahlen (1g)  
**Honig**  
2 TL (14g)  
**Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh**  
1 1/3 Oberschenkel (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**brauner Delikatesssenf**  
4 TL (20g)  
**Thymian, getrocknet**  
1/2 EL, gemahlen (2g)  
**Honig**  
4 TL (28g)  
**Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh**  
2 2/3 Oberschenkel (453g)

1. Den Ofen auf 375 °F (190 °C) vorheizen. Honig, Senf, Thymian und Salz in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen. Die Hähnchenschenkel hinzufügen und damit bestreichen. Die Hähnchenteile auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Hähnchenstücke 40–45 Minuten rösten, bis sie durchgegart sind. Vor dem Servieren 4–6 Minuten ruhen lassen.

### Süßkartoffelpalten

347 kcal ● 5g Protein ● 11g Fett ● 48g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
1 EL (mL)  
**Salz**  
1/4 EL (4g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/3 TL, gemahlen (1g)  
**Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten**  
1 1/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (280g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
2 EL (mL)  
**Salz**  
1/2 EL (8g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/4 EL, gemahlen (2g)  
**Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten**  
2 2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (560g)

1. Backofen auf 400 F (200 C) vorheizen und ein Backblech einfetten.
2. Die Süßkartoffeln mit Öl vermengen, bis alle Seiten gut bedeckt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und noch einmal durchmischen, dann in einer einzigen Schicht auf dem Backblech auslegen (bei zu viel Platzmangel ein zweites Backblech verwenden).
3. Insgesamt 25 Minuten backen oder bis sie goldbraun und zart sind, dabei zur Halbzeit einmal wenden, damit sie gleichmäßig garen.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Hähnchenwurst

4 Stück - 508 kcal ● 56g Protein ● 28g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hähnchenwurst, gekocht**  
4 Wurst (336g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hähnchenwurst, gekocht**  
8 Wurst (672g)

1. Kurz in der Pfanne, auf dem Grill oder in der Mikrowelle erhitzen und genießen.

### Knoblauch-Collard Greens

319 kcal ● 14g Protein ● 17g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 18g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Grünkohl (Collard Greens)**  
1 lbs (454g)  
**Öl**  
1 EL (mL)  
**Salz**  
2 Prise (2g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
3 Zehe(n) (9g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Grünkohl (Collard Greens)**  
2 lbs (907g)  
**Öl**  
2 EL (mL)  
**Salz**  
4 Prise (3g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
6 Zehe(n) (18g)

1. Die Collards abspülen, trocken tupfen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken.
2. Das Öl Ihrer Wahl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Sobald das Öl warm ist (etwa 1 Minute), den Knoblauch hinzufügen und etwa 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
3. Die Collards zugeben und 4–6 Minuten unter häufigem Rühren weich dünsten, bis sie hellgrün und zart sind (nicht zu dunkel werden lassen, da dies den Geschmack beeinträchtigt).
4. Mit Salz abschmecken und servieren.