

Meal Plan - 2600 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

2565 kcal ● 215g Protein (34%) ● 140g Fett (49%) ● 84g Kohlenhydrate (13%) ● 28g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

440 kcal, 31g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Pekannüsse
1/4 Tasse- 183 kcal



Overnight-Haferflocken mit gemischten Beeren und Protein (mit Wasser)
256 kcal

Mittagessen

875 kcal, 87g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Gemischte Nüsse
1/8 Tasse(n)- 109 kcal



Apfel & Mandelbutter
1/2 Apfel- 158 kcal



Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat
609 kcal

Snacks

380 kcal, 17g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Pfirsich
1 Pfirsich- 66 kcal



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal



Schüssel mit Apfel, Banane und Mandelbutter
176 kcal

Abendessen

870 kcal, 80g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 59g Fett



Gebackene Hähnchenschenkel
12 oz- 770 kcal



Einfach angebratener Spinat
100 kcal

Day 2

2536 kcal ● 289g Protein (46%) ● 100g Fett (35%) ● 79g Kohlenhydrate (12%) ● 42g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

440 kcal, 31g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Pekannüsse
1/4 Tasse- 183 kcal



Overnight-Haferflocken mit gemischten Beeren und Protein (mit Wasser)
256 kcal

Mittagessen

845 kcal, 101g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Mariniertes Hähnchenbrustfilet
13 1/3 oz- 471 kcal



Knoblauch-Collard Greens
372 kcal

Snacks

380 kcal, 17g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Pfirsich
1 Pfirsich- 66 kcal



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal



Schüssel mit Apfel, Banane und Mandelbutter
176 kcal

Abendessen

875 kcal, 141g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Geröstete Tomaten
1 Tomate(n)- 60 kcal



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer
22 oz- 814 kcal

Day 3

2628 kcal ● 232g Protein (35%) ● 119g Fett (41%) ● 117g Kohlenhydrate (18%) ● 41g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

440 kcal, 31g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Pekannüsse
1/4 Tasse- 183 kcal



Overnight-Haferflocken mit gemischten Beeren und Protein (mit Wasser)
256 kcal

Mittagessen

920 kcal, 52g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Banane
2 Banane(n)- 233 kcal



Hähnchen-Avocado-Salat
500 kcal



Pistazien
188 kcal

Snacks

395 kcal, 9g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Walnüsse
3/8 Tasse(n)- 262 kcal



Pfirsich
2 Pfirsich- 132 kcal

Abendessen

875 kcal, 141g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Geröstete Tomaten
1 Tomate(n)- 60 kcal



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer
22 oz- 814 kcal

Day 4

2593 kcal ● 167g Protein (26%) ● 141g Fett (49%) ● 125g Kohlenhydrate (19%) ● 39g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

475 kcal, 29g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Banane
2 Banane(n)- 233 kcal



Rührei aus Eiweiß
243 kcal

Mittagessen

815 kcal, 62g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



Knoblauch-Collard Greens
212 kcal



Langsam gebackener Lachs mit Zitrone und Thymian
9 oz- 603 kcal

Snacks

395 kcal, 9g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Walnüsse
3/8 Tasse(n)- 262 kcal



Pfirsich
2 Pfirsich- 132 kcal

Abendessen

905 kcal, 68g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



Lachs mit Orange & Rosmarin
10 1/2 oz- 813 kcal



Grüne Bohnen
95 kcal

Day 5

2605 kcal ● 222g Protein (34%) ● 127g Fett (44%) ● 114g Kohlenhydrate (17%) ● 28g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

475 kcal, 29g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Banane

2 Banane(n)- 233 kcal



Rührei aus Eiweiß

243 kcal

Snacks

290 kcal, 27g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Pfirsich

1 Pfirsich- 66 kcal



Schweineschwarten

1 1/2 oz- 224 kcal

Mittagessen

935 kcal, 102g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Geröstete Süßkartoffeln mit Rosmarin

263 kcal



Curry-Pork-Chops

2 1/2 Kotelett(s)- 598 kcal



Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen

72 kcal

Abendessen

905 kcal, 64g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 60g Fett



Einfach angebratener Spinat

348 kcal



Honig-Senf-Hähnchenschenkel mit Haut

8 oz- 558 kcal

Day 6

2598 kcal ● 214g Protein (33%) ● 142g Fett (49%) ● 85g Kohlenhydrate (13%) ● 30g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

470 kcal, 21g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Milchfreier Erdbeer-Protein-Smoothie

230 kcal



Dunkle Schokolade

4 Quadrat(e)- 239 kcal

Mittagessen

935 kcal, 102g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Geröstete Süßkartoffeln mit Rosmarin

263 kcal



Curry-Pork-Chops

2 1/2 Kotelett(s)- 598 kcal



Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen

72 kcal

Abendessen

905 kcal, 64g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 60g Fett



Einfach angebratener Spinat

348 kcal



Honig-Senf-Hähnchenschenkel mit Haut

8 oz- 558 kcal

Day 7

2550 kcal ● 194g Protein (30%) ● 134g Fett (47%) ● 107g Kohlenhydrate (17%) ● 34g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

470 kcal, 21g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Milchfreier Erdbeer-Protein-Smoothie
230 kcal



Dunkle Schokolade
4 Quadrat(e)- 239 kcal

Snacks

290 kcal, 27g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Pfirsich
1 Pfirsich- 66 kcal



Schweineschwarten
1 1/2 oz- 224 kcal

Mittagessen

965 kcal, 56g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 63g Fett



Paprika-Steak-Pfanne
561 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
403 kcal

Abendessen

830 kcal, 90g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Honig-Senf-Hähnchen
13 1/3 oz- 729 kcal



Einfach angebratener Spinat
100 kcal

Nuss- und Samenprodukte

- Pekannüsse**
3/4 Tasse, Hälften (74g)
- Gemischte Nüsse**
2 EL (17g)
- Mandelbutter**
4 EL (64g)
- Kokosflocken**
1 EL (5g)
- Walnüsse**
3/4 Tasse, ohne Schale (75g)
- geschälte Pistazien**
4 EL (31g)

Andere

- Gefrorene Beerenmischung**
1 1/2 Tasse (204g)
- Schweineschwarten**
1/4 lbs (128g)

Frühstückscerealien

- Haferflocken (zarte Haferflocken)**
1 Tasse(n) (81g)

Getränke

- Proteinpulver, Vanille**
4 Schöpfer (je ≈80 ml) (124g)
- Wasser**
3 Tasse(n) (mL)
- Mandelmilch, ungesüßt**
1 Tasse(n) (mL)

Obst und Fruchtsäfte

- Äpfel**
1 1/2 mittel (Durchm. 3") (273g)
- Pfirsich**
9 mittel (Durchm. 2,67") (1350g)
- Banane**
7 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (826g)
- Limettensaft**
2 TL (mL)
- Avocados**
1 1/2 Avocado(s) (276g)
- Zitrone**
1 groß (82g)
- Orange**
1 3/4 Orange (270g)
- Zitronensaft**
2 1/2 TL (mL)
- gefrorene Erdbeeren**
2/3 Tasse, unaufgetaut (98g)

Gemüse und Gemüseprodukte

Fette und Öle

- Öl**
1/4 lbs (mL)
- Salatdressing**
3 EL (mL)
- Olivenöl**
1/3 lbs (mL)
- Marinade**
6 3/4 EL (mL)

Geflügelprodukte

- Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**
5 1/2 lbs (2494g)
- Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh**
1 3/4 lbs (794g)

Milch- und Eierprodukte

- Ei(er)**
4 groß (200g)
- Eiklar**
2 Tasse (486g)

Gewürze und Kräuter

- Thymian, getrocknet**
2 g (2g)
- schwarzer Pfeffer**
1/4 oz (7g)
- Salz**
2/3 oz (23g)
- Zitronenpfeffer**
2 3/4 EL (19g)
- Rosmarin, getrocknet**
1/8 oz (4g)
- brauner Delikatesssenf**
1 1/2 EL (23g)
- Currypulver**
1 1/4 TL (3g)
- Dijon-Senf**
2 3/4 EL (42g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- Lachs**
1 1/4 lbs (553g)

Süßwaren

- Honig**
2 3/4 oz (78g)
- Zartbitterschokolade, 70–85 %**
8 Quadrat(e) (80g)

Schweinefleischprodukte

- frischer Spinat**
40 Tasse(n) (1200g)
 - Knoblauch**
12 Zeh(n) (36g)
 - Tomaten**
2 klein, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (182g)
 - Grünkohl (Collard Greens)**
29 1/4 oz (831g)
 - Zwiebel**
1/3 mittel ($\approx 6,4$ cm \varnothing) (38g)
 - Rosenkohl**
5 Sprossen (95g)
 - Gefrorene grüne Bohnen**
3 1/3 Tasse (403g)
 - Süßkartoffeln**
1 2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (350g)
 - Paprika**
1 mittel (119g)
 - Frischer Ingwer**
1 EL (6g)
 - Kale-Blätter**
7/8 Bund (149g)
-

- Kotelett (mit Knochen)**
5 Kotelett (890g)

Rindfleischprodukte

- Sirloin-Steak, roh**
1/2 lbs (227g)

Frühstück 1 ↗

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 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 3 Mahlzeiten:

Pekannüsse
3/4 Tasse, Hälften (74g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Overnight-Haferflocken mit gemischten Beeren und Protein (mit Wasser)

256 kcal ● 29g Protein ● 2g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gefrorene Beerenmischung
1/2 Tasse (68g)
Haferflocken (zarte Haferflocken)
1/3 Tasse(n) (27g)
Proteinpulver, Vanille
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)
Wasser
3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Gefrorene Beerenmischung
1 1/2 Tasse (204g)
Haferflocken (zarte Haferflocken)
1 Tasse(n) (81g)
Proteinpulver, Vanille
3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)
Wasser
2 1/4 Tasse(n) (mL)

1. Alle Zutaten in einem luftdichten Behälter vermischen.
2. Über Nacht oder mindestens 4 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
Servieren.

Frühstück 2

An Tag 4 und Tag 5 essen

Banane

2 Banane(n) - 233 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 48g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Banane

2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (236g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Banane

4 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (472g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Rührei aus Eiweiß

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Eiklar

1 Tasse (243g)

Öl

1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Eiklar

2 Tasse (486g)

Öl

2 EL (mL)

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

Frühstück 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Milchfreier Erdbeer-Protein-Smoothie

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
2/3 Tasse(n) (mL)
Mandelbutter
2 EL (32g)
Proteinpulver, Vanille
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)
Mandelmilch, ungesüßt
1 Tasse(n) (mL)
gefrorene Erdbeeren
2/3 Tasse, unaufgetaut (98g)

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

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.

Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

Gemischte Nüsse

1/8 Tasse(n) - 109 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/8 Tasse(n)

Gemischte Nüsse
2 EL (17g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Apfel & Mandelbutter

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



Ergibt 1/2 Apfel

Äpfel

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

Mandelbutter

1 EL (16g)

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

Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat

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



frischer Spinat

4 Tasse(n) (120g)

Öl

2 TL (mL)

Salatdressing

3 EL (mL)

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

3/4 lbs (340g)

1. Hähnchenbrust mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Öl in einer Pfanne oder Grillpfanne bei mittlerer 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.

Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 essen

Mariniertes Hähnchenbrustfilet

13 1/3 oz - 471 kcal ● 84g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 13 1/3 oz

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
13 1/3 oz (373g)
Marinade
6 2/3 EL (mL)

1. Das Hähnchen in einen Ziploc-Beutel mit der Marinade geben und die Marinade so verteilen, dass das Hähnchen vollständig bedeckt ist.
2. Kühl stellen und mindestens 1 Stunde, besser über Nacht, marinieren.
3. **BACKEN**
4. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
5. Das Hähnchen aus dem Beutel nehmen, überschüssige Marinade verwerfen, und 10 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.
6. Nach den 10 Minuten das Hähnchen wenden und weiterbacken, bis es in der Mitte nicht mehr rosa ist und die Säfte klar sind, etwa weitere 15 Minuten.
7. **BRATEN/GRILLEN**
8. Den Ofen/Grill zum Grillen vorheizen.
9. Das Hähnchen aus dem Beutel nehmen, überschüssige Marinade verwerfen, und unter dem Grill/grillen, bis es innen nicht mehr rosa ist, in der Regel 4–8 Minuten pro Seite.

Knoblauch-Collard Greens

372 kcal ● 17g Protein ● 20g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 21g Ballaststoffe



Grünkohl (Collard Greens)
18 2/3 oz (529g)
Öl
3 1/2 TL (mL)
Salz
1/4 TL (2g)
Knoblauch, fein gehackt
3 1/2 Zehe(n) (10g)

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.

Mittagessen 3 ↗

An Tag 3 essen

Banane

2 Banane(n) - 233 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 48g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe

Ergibt 2 Banane(n)



Banane

2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (236g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Hähnchen-Avocado-Salat

500 kcal ● 43g Protein ● 28g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

6 oz (170g)

Zwiebel

1 EL, gehackt (10g)

Limettensaft

2 TL (mL)

Öl

2 TL (mL)

Rosenkohl

5 Sprossen (95g)

Avocados, gehackt

1/2 Avocado(s) (101g)

1. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Das Hähnchen hinzufügen und etwa 10 Minuten kochen, bis es vollständig durchgegart ist.
2. In der Zwischenzeit die Rosenkohlröschen dünn aufschneiden, die Basen wegwerfen und die Blattlagen mit den Fingern trennen.
3. Wenn das Hähnchen fertig ist, herausnehmen, abkühlen lassen und zerkleinern.
4. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen. Servieren.

Pistazien

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



geschälte Pistazien

4 EL (31g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 4

An Tag 4 essen

Knoblauch-Collard Greens

212 kcal ● 9g Protein ● 11g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Grünkohl (Collard Greens)

2/3 lbs (302g)

Öl

2 TL (mL)

Salz

1 1/3 Prise (1g)

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe(n) (6g)

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.

Langsam gebackener Lachs mit Zitrone und Thymian

9 oz - 603 kcal ● 53g Protein ● 42g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 9 oz

Thymian, getrocknet

3 Prise, Blätter (0g)

Öl

1/2 EL (mL)

Lachs, mit Haut

1/2 lbs (255g)

Zitrone, in Spalten geschnitten

3/8 groß (32g)

1. Den Ofen auf 275°F (135°C) vorheizen.
2. Ein tiefes Backblech mit gefetteter Aluminiumfolie auslegen.
3. Öl, Thymian und den Saft von 1/4 Zitrone in einer kleinen Schüssel mischen. Die Thymianmischung gleichmäßig über den Lachs streichen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Lachsfilets mit der Hautseite nach unten auf das Backblech legen.
5. Den Lachs backen, bis er in der Mitte gerade undurchsichtig ist, etwa 15–18 Minuten. Mit Zitronenspalten servieren.

Mittagessen 5

An Tag 5 und Tag 6 essen

Geröstete Süßkartoffeln mit Rosmarin

263 kcal ● 3g Protein ● 12g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Olivenöl
2 1/2 TL (mL)
Salz
3 1/3 Prise (3g)
schwarzer Pfeffer
3 1/3 Prise, gemahlen (1g)
Rosmarin, getrocknet
1 1/4 TL (1g)
Süßkartoffeln, in 1" Würfel geschnitten
5/6 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (175g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl
5 TL (mL)
Salz
1/4 EL (5g)
schwarzer Pfeffer
1/4 EL, gemahlen (2g)
Rosmarin, getrocknet
2 1/2 TL (3g)
Süßkartoffeln, in 1" Würfel geschnitten
1 2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (350g)

1. Backofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Alle Zutaten in einer mittelgroßen Schüssel vermengen und durchmischen, bis alles bedeckt ist.
3. Süßkartoffeln gleichmäßig auf dem Backblech verteilen.
4. Etwa 30 Minuten im Ofen backen, bis sie goldbraun sind.
5. Aus dem Ofen nehmen und servieren.

Curry-Pork-Chops

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kotelett (mit Knochen)
2 1/2 Kotelett (445g)
Currypulver
5 Prise (1g)
Olivenöl
1 1/4 TL (mL)
Salz
1/3 TL (2g)
schwarzer Pfeffer
1/3 TL, gemahlen (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kotelett (mit Knochen)
5 Kotelett (890g)
Currypulver
1 1/4 TL (3g)
Olivenöl
2 1/2 TL (mL)
Salz
5 Prise (4g)
schwarzer Pfeffer
5 Prise, gemahlen (1g)

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

Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen

72 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer
1/2 Prise (0g)
Salz
1/2 Prise (0g)
Gefrorene grüne Bohnen
2/3 Tasse (81g)
Olivenöl
1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)
Salz
1 Prise (0g)
Gefrorene grüne Bohnen
1 1/3 Tasse (161g)
Olivenöl
2 TL (mL)

1. Grüne Bohnen gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mittagessen 6

An Tag 7 essen

Paprika-Steak-Pfanne

561 kcal ● 48g Protein ● 36g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



schwarzer Pfeffer
2 Prise, gemahlen (1g)
Knoblauch, fein gehackt
2 Zehe(n) (6g)
Olivenöl
1/2 EL (mL)
Sirloin-Steak, roh, in dünne Streifen geschnitten
1/2 lbs (227g)
Paprika, in dünne Scheiben geschnitten
1 mittel (119g)
Frischer Ingwer, fein gehackt
1 EL (6g)
Zwiebel, in Scheiben geschnitten
1/4 mittel (~6,4 cm Ø) (28g)

1. Steakstreifen in eine Schüssel geben und mit Pfeffer bestreuen. Vermengen, bis sie bedeckt sind.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen und Paprika, Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch hinzufügen; 3–4 Minuten unter gelegentlichem Rühren anbraten. Auf einen Teller geben.
3. Steak in die Pfanne geben und etwa 2–3 Minuten braten, bis es gebräunt ist.
4. Das Gemüse zurück in die Pfanne geben und noch etwa eine Minute mitgaren.
5. Servieren.

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

403 kcal ● 8g Protein ● 27g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Kale-Blätter, gehackt
7/8 Bund (149g)
Avocados, gehackt
7/8 Avocado(s) (176g)
Zitrone, ausgepresst
7/8 klein (51g)

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.

Snacks 1

An Tag 1 und Tag 2 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.

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.

Schüssel mit Apfel, Banane und Mandelbutter

176 kcal ● 3g Protein ● 6g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kokosflocken
1/2 EL (3g)
Mandelbutter
1/2 EL (8g)
Banane, in Scheiben geschnitten
1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (59g)
Äpfel, gehackt
1/2 mittel (Durchm. 3") (91g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kokosflocken
1 EL (5g)
Mandelbutter
1 EL (16g)
Banane, in Scheiben geschnitten
1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)
Äpfel, gehackt
1 mittel (Durchm. 3") (182g)

1. Bananen- und Apfelstücke in eine Schüssel geben. Vermengen.
2. Mit Kokosraspeln bestreuen und mit Mandelbutter beträufeln.

Snacks 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Walnüsse

3/8 Tasse(n) - 262 kcal ● 6g Protein ● 24g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Walnüsse
6 EL, ohne Schale (38g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse
3/4 Tasse, ohne Schale (75g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Snacks 3 ↗

An Tag 5, 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 3 Mahlzeiten:

Pfirsich
3 mittel (Durchm. 2,67") (450g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Schweineschwarten

1 1/2 oz - 224 kcal ● 26g Protein ● 14g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Schweineschwarten

1 1/2 oz (43g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Schweineschwarten

1/4 lbs (128g)

1. Guten Appetit.

Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

Gebackene Hähnchenschenkel

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



Ergibt 12 oz

Hähnchenschenkel, mit Knochen und

Haut, roh

3/4 lbs (340g)

Thymian, getrocknet

1 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.

Einfach angebratener Spinat

100 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 Prise (1g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

frischer Spinat

4 Tasse(n) (120g)

Knoblauch, gewürfelt

1/2 Zehe (2g)

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

Abendessen 2

An Tag 2 und Tag 3 essen

Geröstete Tomaten

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1 TL (mL)
Tomaten
1 klein, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (91g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
2 TL (mL)
Tomaten
2 klein, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (182g)

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

22 oz - 814 kcal ● 140g Protein ● 26g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
22 oz (616g)
Olivenöl
2 TL (mL)
Zitronenpfeffer
4 TL (9g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
2 3/4 lbs (1232g)
Olivenöl
4 TL (mL)
Zitronenpfeffer
2 3/4 EL (19g)

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.

Abendessen 3 ↗

An Tag 4 essen

Lachs mit Orange & Rosmarin

10 1/2 oz - 813 kcal ● 63g Protein ● 46g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 10 1/2 oz

Lachs

1 3/4 Filet(s) (je ca. 170 g) (298g)

Rosmarin, getrocknet

1 TL (1g)

Orange

1 3/4 Orange (270g)

Zitronensaft

2 1/2 TL (mL)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Salz

1/2 TL (3g)

1. Lachs mit Salz würzen.
2. Eine Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen und das Öl hinzugeben.
3. Den Lachs auf jeder Seite 4–5 Minuten braten, dann beiseitestellen.
4. Rosmarin in die Pfanne geben und etwa eine Minute mitbraten.
5. Orangen auspressen und den Orangen- und Zitronensaft in die Pfanne geben, zum Sieden bringen.
6. Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren, bis die Flüssigkeit etwas eingekocht ist.
7. Den Lachs zurück in die Pfanne legen und die Sauce über die Filets löffeln.
8. Servieren.

Grüne Bohnen

95 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Gefrorene grüne Bohnen

2 Tasse (242g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Abendessen 4

An Tag 5 und Tag 6 essen

Einfach angebratener Spinat

348 kcal ● 13g Protein ● 25g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer
1/2 TL, gemahlen (1g)
Salz
1/2 TL (3g)
Olivenöl
1 3/4 EL (mL)
frischer Spinat
14 Tasse(n) (420g)
Knoblauch, gewürfelt
1 3/4 Zehe (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
1 TL, gemahlen (2g)
Salz
1 TL (5g)
Olivenöl
1/4 Tasse (mL)
frischer Spinat
28 Tasse(n) (840g)
Knoblauch, gewürfelt
3 1/2 Zehe (11g)

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

Honig-Senf-Hähnchenschenkel mit Haut

8 oz - 558 kcal ● 52g Protein ● 35g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

brauner Delikatesssenf
3/4 EL (11g)
Honig
1/2 EL (11g)
Thymian, getrocknet
4 Prise, gemahlen (1g)
Salz
1 Prise (1g)
Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
1/2 lbs (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

brauner Delikatesssenf
1 1/2 EL (23g)
Honig
1 EL (21g)
Thymian, getrocknet
1 TL, gemahlen (1g)
Salz
2 Prise (2g)
Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
1 lbs (454g)

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

Abendessen 5 ↗

An Tag 7 essen

Honig-Senf-Hähnchen

13 1/3 oz - 729 kcal ● 87g Protein ● 21g Fett ● 47g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 13 1/3 oz

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

13 1/3 oz (378g)

Öl

2 TL (mL)

Honig

2 2/3 EL (57g)

Dijon-Senf

2 2/3 EL (42g)

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

Einfach angebratener Spinat

100 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 Prise (1g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

frischer Spinat

4 Tasse(n) (120g)

Knoblauch, gewürfelt

1/2 Zehe (2g)

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