

Meal Plan - 2700-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 2622 kcal ● 186g Protein (28%) ● 155g Fett (53%) ● 87g Kohlenhydrate (13%) ● 35g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

530 kcal, 29g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Ei- & Avocado-Salat
531 kcal

Mittagessen

850 kcal, 64g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 58g Fett



Schweinekoteletts mit Koriander- und Kreuzkümmel-Rub
1 1/2 Kotelett(s)- 642 kcal



Geröstete Tomaten
3 1/2 Tomate(n)- 208 kcal

Snacks

325 kcal, 16g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal



Kiwi
4 Kiwi- 187 kcal

Abendessen

915 kcal, 76g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



Honig-Senf-Hähnchenschenkel mit Haut
10 2/3 oz- 744 kcal



Gemischtes Gemüse
1 3/4 Tasse(n)- 170 kcal

Day 2

2660 kcal ● 182g Protein (27%) ● 147g Fett (50%) ● 101g Kohlenhydrate (15%) ● 52g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

530 kcal, 29g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Ei- & Avocado-Salat
531 kcal

Mittagessen

915 kcal, 62g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



Hähnchenwurst
4 Stück- 508 kcal



Tomaten-Avocado-Salat
117 kcal



Gebackene Pommes
290 kcal

Snacks

325 kcal, 16g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal



Kiwi
4 Kiwi- 187 kcal

Abendessen

890 kcal, 75g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



Hähnchenschenkel mit Thymian & Limette
490 kcal



Knoblauch-Collard Greens
398 kcal

Day 3 2732 kcal ● 191g Protein (28%) ● 171g Fett (56%) ● 71g Kohlenhydrate (10%) ● 39g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

505 kcal, 28g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Avocado
176 kcal



Selleriestangen
2 Selleriestange- 13 kcal



Einfache Rühreier
4 Ei(er)- 318 kcal

Snacks

315 kcal, 27g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Schweineschwarten
1 1/2 oz- 224 kcal



Kiwi
2 Kiwi- 94 kcal

Mittagessen

980 kcal, 57g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 68g Fett



Walnüsse
3/8 Tasse(n)- 291 kcal



Avocado-Apfel-Hähnchensalat
687 kcal

Abendessen

930 kcal, 78g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



Paleo Taco-gefüllte Paprika
3 gefüllte Paprika- 640 kcal



Tomaten-Avocado-Salat
117 kcal



„Buttriger“ Blumenkohlreis
172 kcal

Day 4 2732 kcal ● 191g Protein (28%) ● 171g Fett (56%) ● 71g Kohlenhydrate (10%) ● 39g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

505 kcal, 28g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Avocado
176 kcal



Selleriestangen
2 Selleriestange- 13 kcal



Einfache Rühreier
4 Ei(er)- 318 kcal

Snacks

315 kcal, 27g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Schweineschwarten
1 1/2 oz- 224 kcal



Kiwi
2 Kiwi- 94 kcal

Mittagessen

980 kcal, 57g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 68g Fett



Walnüsse
3/8 Tasse(n)- 291 kcal



Avocado-Apfel-Hähnchensalat
687 kcal

Abendessen

930 kcal, 78g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



Paleo Taco-gefüllte Paprika
3 gefüllte Paprika- 640 kcal



Tomaten-Avocado-Salat
117 kcal



„Buttriger“ Blumenkohlreis
172 kcal

Day 5 2735 kcal ● 237g Protein (35%) ● 147g Fett (48%) ● 86g Kohlenhydrate (13%) ● 31g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

505 kcal, 28g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Avocado
176 kcal



Selleriestangen
2 Selleriestange- 13 kcal



Einfache Rühreier
4 Ei(er)- 318 kcal

Snacks

315 kcal, 27g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Schweineschwarten
1 1/2 oz- 224 kcal



Kiwi
2 Kiwi- 94 kcal

Mittagessen

895 kcal, 62g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 58g Fett



Karotten-Pommes
184 kcal



Gebackene Hähnchenschenkel
6 oz- 385 kcal



Blumenkohlreis mit Speck
2 Tasse- 326 kcal

Abendessen

1015 kcal, 120g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Gebackene Pommes
290 kcal



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer
18 oz- 666 kcal



Geröstete Tomaten
1 Tomate(n)- 60 kcal

Day 6 2669 kcal ● 197g Protein (30%) ● 152g Fett (51%) ● 98g Kohlenhydrate (15%) ● 31g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

455 kcal, 23g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Rührei mit Gemüse und Speck
256 kcal



Sellerie mit Mandelbutter
200 kcal

Snacks

395 kcal, 43g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Thunfisch-Gurken-Häppchen
288 kcal



Apfel
1 Apfel(s)- 105 kcal

Mittagessen

895 kcal, 62g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 58g Fett



Karotten-Pommes
184 kcal



Gebackene Hähnchenschenkel
6 oz- 385 kcal



Blumenkohlreis mit Speck
2 Tasse- 326 kcal

Abendessen

925 kcal, 69g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



Steak- und Rote-Bete-Salat
703 kcal



Kiwi
3 Kiwi- 140 kcal



Knochenbrühe
2 Tasse(n)- 81 kcal

Day 7 2675 kcal ● 226g Protein (34%) ● 142g Fett (48%) ● 88g Kohlenhydrate (13%) ● 35g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

455 kcal, 23g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Rührei mit Gemüse und Speck
256 kcal



Sellerie mit Mandelbutter
200 kcal

Snacks

395 kcal, 43g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Thunfisch-Gurken-Häppchen
288 kcal



Apfel
1 Apfel(s)- 105 kcal

Mittagessen

900 kcal, 91g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



Paleo Salsa-Verde-Hähnchensalat
902 kcal

Abendessen

925 kcal, 69g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



Steak- und Rote-Bete-Salat
703 kcal



Kiwi
3 Kiwi- 140 kcal



Knochenbrühe
2 Tasse(n)- 81 kcal

Gewürze und Kräuter

- ☐ Knoblauchpulver
3/4 EL (7g)
- ☐ Salz
2 TL (11g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
1/3 oz (9g)
- ☐ gemahlener Koriander
3/4 EL (4g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/8 oz (2g)
- ☐ brauner Delikatessenf
1 EL (15g)
- ☐ Thymian, getrocknet
1 1/2 g (1g)
- ☐ Taco-Gewürzmischung
1 EL (9g)
- ☐ Zitronenpfeffer
1 EL (8g)
- ☐ Rosmarin, getrocknet
1/2 EL (2g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados
5 1/3 Avocado(s) (1071g)
- ☐ Kiwi
20 Frucht (1380g)
- ☐ Limettensaft
1 3/4 fl oz (mL)
- ☐ Äpfel
3 1/4 mittel (Durchm. 3") (592g)
- ☐ Zitronensaft
1/2 EL (mL)

Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate
10 Tasse (305g)
- ☐ Schweineschwarten
1/4 lbs (128g)
- ☐ Gefrorener Blumenkohl
8 Tasse (907g)
- ☐ Hühnerknochenbrühe
4 Tasse(n) (mL)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)
28 groß (1400g)

Fette und Öle

- ☐ Olivenöl
3 1/3 oz (mL)
- ☐ Öl
4 oz (mL)
- ☐ Salatdressing
6 EL (mL)

Süßwaren

- ☐ Honig
2 TL (14g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
1 1/2 lbs (643g)
- ☐ Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut
2/3 lb (302g)
- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
3 lbs (1269g)

Würste und Aufschnitt

- ☐ Hähnchenwurst, gekocht
4 Wurst (336g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Walnüsse
13 1/4 EL, ohne Schale (83g)
- ☐ Mandelbutter
2 oz (57g)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
4 EL (30g)

Rindfleischprodukte

- ☐ Hackfleisch, 93% mager
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ Sirloin-Steak, roh
15 oz (425g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Salsa Verde
14 EL (224g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch
5 Päckchen (370g)

- ☐ **Ghee**
2 2/3 EL (36g)

Schweinefleischprodukte

- ☐ **Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh**
1 1/2 Kotelett (278g)
- ☐ **Speck, roh**
4 Scheibe(n) (113g)
- ☐ **bacon, gekocht**
2 Scheibe(n) (20g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ **Knoblauch**
6 Zehe(n) (18g)
 - ☐ **Tomaten**
4 3/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (582g)
 - ☐ **gemischtes Tiefkühlgemüse**
1 3/4 Tasse (236g)
 - ☐ **Grünkohl (Collard Greens)**
1 1/4 lbs (567g)
 - ☐ **Zwiebel**
1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (63g)
 - ☐ **Kartoffeln**
1 1/2 groß (Durchm. 3–4,25") (554g)
 - ☐ **Sellerie, roh**
5/6 Bund (432g)
 - ☐ **Paprika**
3 1/2 groß (593g)
 - ☐ **Tomatenpüree (Dose)**
3/4 Tasse (188g)
 - ☐ **Karotten**
1 lbs (453g)
 - ☐ **Gurke**
1 1/4 Gurke (ca. 21 cm) (376g)
 - ☐ **Brokkoli**
1 1/2 Tasse, gehackt (137g)
 - ☐ **Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)**
3 Rote Bete(n) (150g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Ei- & Avocado-Salat

531 kcal ● 29g Protein ● 39g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Knoblauchpulver

1/4 EL (2g)

Avocados

2/3 Avocado(s) (134g)

Gemischte Blattsalate

1 1/3 Tasse (40g)

Ei(er), hartgekocht und gekühlt

4 groß (200g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauchpulver

1/2 EL (4g)

Avocados

1 1/3 Avocado(s) (268g)

Gemischte Blattsalate

2 2/3 Tasse (80g)

Ei(er), hartgekocht und gekühlt

8 groß (400g)

1. Gekaufte hartgekochte Eier verwenden oder selbst zubereiten und im Kühlschrank abkühlen lassen.
2. Eier, Avocado, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Mit einer Gabel zerdrücken und zu einer homogenen Masse verarbeiten.
3. Auf einem Bett aus Blattsalat servieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

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 3 Mahlzeiten:

Avocados

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

Zitronensaft

1/2 EL (mL)

1. Die Avocado öffnen und das Fruchtfleisch herauslöfeln.
2. Nach Belieben mit Zitronen- oder Limettensaft bestreuen.
3. Servieren und essen.

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 3 Mahlzeiten:

Sellerie, roh

6 Stiel, mittel (19–20 cm) (240g)

1. Sellerie in Stangen 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.
-

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 Antihft-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.

Sellerie mit Mandelbutter

200 kcal ● 7g Protein ● 16g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sellerie, roh
2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)
Mandelbutter
1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sellerie, roh
4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)
Mandelbutter
2 oz (57g)

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

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Schweinekoteletts mit Koriander- und Kreuzkümmel-Rub

1 1/2 Kotelett(s) - 642 kcal ● 62g Protein ● 41g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Kotelett(s)

Salz

3 Prise (2g)

Gemahlener Kreuzkümmel

3/4 EL (5g)

gemahlener Koriander

3/4 EL (4g)

Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh

1 1/2 Kotelett (278g)

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise (0g)

Knoblauch, fein gehackt

2 1/4 Zehe(n) (7g)

Olivenöl, geteilt

1 1/2 EL (mL)

1. Salz, Kreuzkümmel, Koriander, Knoblauch und die Hälfte des Olivenöls zu einer Paste verrühren.
Die Schweinekoteletts mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Paste einreiben.
Das restliche Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Koteletts je Seite etwa 5 Minuten braten, bis eine Kerntemperatur von 145 °F (63 °C) erreicht ist. Servieren.

Geröstete Tomaten

3 1/2 Tomate(n) - 208 kcal ● 3g Protein ● 16g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 3 1/2 Tomate(n)

Öl

3 1/2 TL (mL)

Tomaten

3 1/2 klein, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (319g)

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.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Hähnchenwurst

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



Ergibt 4 Stück

Hähnchenwurst, gekocht
4 Wurst (336g)

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

Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Zwiebel
1/2 EL, fein gehackt (8g)
Limettensaft
1/2 EL (mL)
Olivenöl
3/8 TL (mL)
Knoblauchpulver
1 Prise (0g)
Salz
1 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)
Avocados, gewürfelt
1/4 Avocado(s) (50g)
Tomaten, gewürfelt
1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (31g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt servieren.

Gebackene Pommes

290 kcal ● 5g Protein ● 11g Fett ● 37g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Kartoffeln
3/4 groß (Durchm. 3–4,25") (277g)
Öl
3/4 EL (mL)

1. Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen und ein Backblech mit Alufolie auslegen.
2. Kartoffel in dünne Stifte schneiden und auf das Backblech legen. Etwas Öl über die Kartoffeln träufeln und großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln schwenken, damit sie gleichmäßig bedeckt sind.
3. Kartoffeln etwa 15 Minuten rösten, mit einem Spatel wenden und weitere 10–15 Minuten rösten, bis sie weich und goldbraun sind. Servieren.

Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Walnüsse

3/8 Tasse(n) - 291 kcal ● 6g Protein ● 27g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Walnüsse
6 2/3 EL, ohne Schale (42g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse
13 1/3 EL, ohne Schale (83g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Avocado-Apfel-Hähnchensalat

687 kcal ● 51g Protein ● 41g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sellerie, roh
2 1/2 EL, gehackt (16g)
Olivenöl
1 1/4 EL (mL)
Knoblauchpulver
1/3 TL (1g)
Salz
1 1/4 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 1/4 Prise, gemahlen (0g)
Limettensaft
1 1/4 TL (mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gewürfelt
1/2 lbs (213g)
Avocados, gehackt
5/8 Avocado(s) (126g)
Äpfel, fein gehackt
5/8 mittel (Durchm. 3") (114g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sellerie, roh
5 EL, gehackt (32g)
Olivenöl
2 1/2 EL (mL)
Knoblauchpulver
5 Prise (2g)
Salz
1/3 TL (2g)
schwarzer Pfeffer
1/3 TL, gemahlen (1g)
Limettensaft
2 1/2 TL (mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gewürfelt
15 oz (425g)
Avocados, gehackt
1 1/4 Avocado(s) (251g)
Äpfel, fein gehackt
1 1/4 mittel (Durchm. 3") (228g)

1. Hähnchen würfeln und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Eine Pfanne mit etwas Öl bei mittlerer Hitze erhitzen und die Hähnchenwürfel hinzufügen. Braten, bis das Hähnchen durchgegart ist, ca. 6–8 Minuten.
3. Während das Hähnchen gart, Dressing zubereiten: Olivenöl, Limettensaft und Knoblauchpulver in einer kleinen Schüssel vermengen. Aufschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Alle Zutaten in einer großen Schüssel vermengen und gut durchmischen.
5. Servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Karotten-Pommes

184 kcal ● 2g Protein ● 10g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Olivenöl
2 TL (mL)
Rosmarin, getrocknet
1/4 EL (1g)
Salz
1 1/3 Prise (1g)
Karotten, geschält
1/2 lbs (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl
4 TL (mL)
Rosmarin, getrocknet
1/2 EL (2g)
Salz
1/3 TL (2g)
Karotten, geschält
16 oz (453g)

1. Backofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen. Backblech mit Alufolie auslegen.
 2. Karotten der Länge nach in lange, dünne Streifen schneiden.
 3. In einer großen Schüssel die Karotten mit allen anderen Zutaten vermengen. Gut durchmischen.
 4. Gleichmäßig auf dem Backblech verteilen und etwa 20 Minuten backen, bis sie zart und gebräunt sind.
 5. Servieren.
-

Gebackene Hähnchenschenkel

6 oz - 385 kcal ● 38g Protein ● 26g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh

6 oz (170g)

Thymian, getrocknet

1/2 Prise, gemahlen (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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.

Blumenkohlreis mit Speck

2 Tasse - 326 kcal ● 22g Protein ● 23g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Speck, roh

2 Scheibe(n) (57g)

Gefrorener Blumenkohl

2 Tasse (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Speck, roh

4 Scheibe(n) (113g)

Gefrorener Blumenkohl

4 Tasse (454g)

1. Gefrorenen Blumenkohlreis und Speck nach Packungsanweisung zubereiten.
 2. Sobald beides fertig ist, Speck klein schneiden und zusammen mit eventuell ausgetretenem Speckfett unter den Blumenkohlreis mischen.
 3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.
-

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Paleo Salsa-Verde-Hähnchensalat

902 kcal ● 91g Protein ● 49g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

3/4 lbs (340g)

Öl

2 TL (mL)

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

4 EL (30g)

Gemahlener Kreuzkümmel

2 TL (4g)

Salsa Verde

2 EL (32g)

Tomaten, gehackt

1 Roma-Tomate (80g)

Avocados, in Scheiben geschnitten

4 Scheiben (100g)

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

Snacks 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.
-

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.
-

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

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.
-

Kiwi

2 Kiwi - 94 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kiwi

2 Frucht (138g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Kiwi

6 Frucht (414g)

1. Kiwi in Scheiben schneiden und servieren.
-

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Thunfisch-Gurken-Häppchen

288 kcal ● 42g Protein ● 10g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Dosen-Thunfisch

2 1/2 Päckchen (185g)

Gurke, in Scheiben geschnitten

5/8 Gurke (ca. 21 cm) (188g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Dosen-Thunfisch

5 Päckchen (370g)

Gurke, in Scheiben geschnitten

1 1/4 Gurke (ca. 21 cm) (376g)

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

Apfel

1 Apfel(s) - 105 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Äpfel

1 mittel (Durchm. 3") (182g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Äpfel

2 mittel (Durchm. 3") (364g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Honig-Senf-Hähnchenschenkel mit Haut

10 2/3 oz - 744 kcal ● 69g Protein ● 46g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 10 2/3 oz

brauner Delikatesssenf

1 EL (15g)

Honig

2 TL (14g)

Thymian, getrocknet

1/4 EL, gemahlen (1g)

Salz

1 1/3 Prise (1g)

Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh

2/3 lbs (302g)

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.

Gemischtes Gemüse

1 3/4 Tasse(n) - 170 kcal ● 8g Protein ● 1g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Ergibt 1 3/4 Tasse(n)

gemischtes Tiefkühlgemüse

1 3/4 Tasse (236g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Hähnchenschenkel mit Thymian & Limette

490 kcal ● 58g Protein ● 28g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut

2/3 lb (302g)

Thymian, getrocknet

1/3 TL, Blätter (0g)

Limettensaft

4 TL (mL)

Öl

2 TL (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.

Knoblauch-Collard Greens

398 kcal ● 18g Protein ● 21g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 23g Ballaststoffe



Grünkohl (Collard Greens)

1 1/4 lbs (567g)

Öl

1 1/4 EL (mL)

Salz

1/3 TL (2g)

Knoblauch, fein gehackt

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

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.

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Paleo Taco-gefüllte Paprika

3 gefüllte Paprika - 640 kcal ● 75g Protein ● 26g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Paprika

3 klein (222g)

Taco-Gewürzmischung

1/2 EL (4g)

Tomatenpüree (Dose)

6 EL (94g)

Hackfleisch, 93% mager

3/4 lbs (340g)

Salsa Verde

6 EL (96g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Paprika

6 klein (444g)

Taco-Gewürzmischung

1 EL (9g)

Tomatenpüree (Dose)

3/4 Tasse (188g)

Hackfleisch, 93% mager

1 1/2 lbs (680g)

Salsa Verde

3/4 Tasse (192g)

1. Heize den Ofen auf 400°F (200°C) vor.
2. Schneide die Deckel der Paprika ab und entferne die Kerne. Stelle sie beiseite.
3. Brate in einer großen Pfanne das Hackfleisch mit etwas Salz und Pfeffer 8–10 Minuten an.
4. Gib Tomatenpüree, Taco-Gewürz und etwa die Hälfte der Salsa Verde dazu. Kurz 2–4 Minuten köcheln lassen und dann die Hitze ausschalten.
5. Fülle die Paprika mit der Taco-Mischung. Backe sie 20 Minuten, bis die Paprika zart sind.
6. Mit der restlichen Salsa Verde beträufeln und servieren.

Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zwiebel
1/2 EL, fein gehackt (8g)
Limettensaft
1/2 EL (mL)
Olivenöl
3/8 TL (mL)
Knoblauchpulver
1 Prise (0g)
Salz
1 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)
Avocados, gewürfelt
1/4 Avocado(s) (50g)
Tomaten, gewürfelt
1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel
1 EL, fein gehackt (15g)
Limettensaft
1 EL (mL)
Olivenöl
1/4 EL (mL)
Knoblauchpulver
2 Prise (1g)
Salz
2 Prise (2g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise, gemahlen (1g)
Avocados, gewürfelt
1/2 Avocado(s) (101g)
Tomaten, gewürfelt
1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt servieren.

„Buttriger“ Blumenkohlreis

172 kcal ● 2g Protein ● 15g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ghee
4 TL (18g)
Gefrorener Blumenkohl
2 Tasse (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ghee
2 2/3 EL (36g)
Gefrorener Blumenkohl
4 Tasse (454g)

1. Gefrorenen Blumenkohl nach Packungsanweisung zubereiten.
 2. Ghee einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Servieren.
-

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Gebackene Pommes

290 kcal ● 5g Protein ● 11g Fett ● 37g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Kartoffeln

3/4 groß (Durchm. 3–4,25") (277g)

Öl

3/4 EL (mL)

1. Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen und ein Backblech mit Alufolie auslegen.
2. Kartoffel in dünne Stifte schneiden und auf das Backblech legen. Etwas Öl über die Kartoffeln träufeln und großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln schwenken, damit sie gleichmäßig bedeckt sind.
3. Kartoffeln etwa 15 Minuten rösten, mit einem Spatel wenden und weitere 10–15 Minuten rösten, bis sie weich und goldbraun sind. Servieren.

Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

18 oz - 666 kcal ● 114g Protein ● 21g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 18 oz

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

18 oz (504g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Zitronenpfeffer

1 EL (8g)

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.

Geröstete Tomaten

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



Ergibt 1 Tomate(n)

Öl

1 TL (mL)

Tomaten

1 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (91g)

1. Den Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Tomaten der Länge nach durch den Stiel halbieren und mit Öl einreiben. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
3. 30–35 Minuten backen, bis sie weich sind. Servieren.

Abendessen 5 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Steak- und Rote-Bete-Salat

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sirloin-Steak, roh

15 oz (425g)

Gemischte Blattsalate

4 1/2 Tasse (135g)

Brokkoli

1 1/2 Tasse, gehackt (137g)

Salatdressing

6 EL (mL)

Öl

1 1/2 EL (mL)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt

3 Rote Bete(n) (150g)

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.

Kiwi

3 Kiwi - 140 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kiwi
3 Frucht (207g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kiwi
6 Frucht (414g)

1. Kiwi in Scheiben schneiden und servieren.

Knochenbrühe

2 Tasse(n) - 81 kcal ● 18g Protein ● 1g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hühnerknochenbrühe
2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hühnerknochenbrühe
4 Tasse(n) (mL)

1. Knochenbrühe nach Packungsanweisung erhitzen und schlürfen.
-