

# Meal Plan - 2800-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

2794 kcal ● 199g Protein (29%) ● 161g Fett (52%) ● 103g Kohlenhydrate (15%) ● 35g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

515 kcal, 29g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Birne**

1 Birne(n)- 113 kcal



**Bacon**

8 Scheibe(n)- 404 kcal

### Snacks

350 kcal, 32g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Thunfisch-Gurken-Häppchen**

173 kcal



**Sonnenblumenkerne**

120 kcal



**Grapefruit**

1/2 Grapefruit- 59 kcal

### Mittagessen

960 kcal, 55g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 72g Fett



**Geröstete Mandeln**

1/2 Tasse(n)- 443 kcal



**Rotisserie-Hähnchen & Tomatensalat**

514 kcal

### Abendessen

965 kcal, 84g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



**Geröstete Süßkartoffeln mit Rosmarin**

368 kcal



**Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven**

12 oz- 599 kcal

## Day 2

2779 kcal ● 183g Protein (26%) ● 167g Fett (54%) ● 103g Kohlenhydrate (15%) ● 33g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

515 kcal, 29g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Birne**

1 Birne(n)- 113 kcal



**Bacon**

8 Scheibe(n)- 404 kcal

### Snacks

350 kcal, 32g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Thunfisch-Gurken-Häppchen**

173 kcal



**Sonnenblumenkerne**

120 kcal



**Grapefruit**

1/2 Grapefruit- 59 kcal

### Mittagessen

960 kcal, 55g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 72g Fett



**Geröstete Mandeln**

1/2 Tasse(n)- 443 kcal



**Rotisserie-Hähnchen & Tomatensalat**

514 kcal

### Abendessen

950 kcal, 68g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



**Süßkartoffelspalten**

347 kcal



**Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli**

1 1/2 Tasse(n)- 105 kcal



**Einfaches Putenhack**

10 2/3 oz- 500 kcal

**Day 3** 2600 kcal ● 182g Protein (28%) ● 161g Fett (56%) ● 71g Kohlenhydrate (11%) ● 34g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

515 kcal, 25g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Grapefruit**

1 Grapefruit- 119 kcal



**Gebratener Grünkohl**

91 kcal



**Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin**

304 kcal

### Snacks

295 kcal, 12g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Geröstete Mandeln**

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



**Gekochte Eier**

1 Ei(s)- 69 kcal



**Trauben**

116 kcal

### Mittagessen

775 kcal, 59g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



**Brokkoli**

2 Tasse(n)- 58 kcal



**Lachs mit Avocado-Sauce**

9 Unze(n)- 718 kcal

### Abendessen

1015 kcal, 86g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 67g Fett



**Gebackene Hähnchenschenkel**

12 oz- 770 kcal



**Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli**

3 1/2 Tasse(n)- 244 kcal

---

**Day 4** 2600 kcal ● 182g Protein (28%) ● 161g Fett (56%) ● 71g Kohlenhydrate (11%) ● 34g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

515 kcal, 25g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Grapefruit**

1 Grapefruit- 119 kcal



**Gebratener Grünkohl**

91 kcal



**Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin**

304 kcal

### Snacks

295 kcal, 12g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Geröstete Mandeln**

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



**Gekochte Eier**

1 Ei(s)- 69 kcal



**Trauben**

116 kcal

### Mittagessen

775 kcal, 59g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



**Brokkoli**

2 Tasse(n)- 58 kcal



**Lachs mit Avocado-Sauce**

9 Unze(n)- 718 kcal

### Abendessen

1015 kcal, 86g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 67g Fett



**Gebackene Hähnchenschenkel**

12 oz- 770 kcal



**Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli**

3 1/2 Tasse(n)- 244 kcal

---

**Day 5** 2754 kcal ● 274g Protein (40%) ● 123g Fett (40%) ● 98g Kohlenhydrate (14%) ● 39g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

515 kcal, 25g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Grapefruit**

1 Grapefruit- 119 kcal



**Gebratener Grünkohl**

91 kcal



**Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin**

304 kcal

### Snacks

390 kcal, 29g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



**Erdbeer-Bananen-Protein-Smoothie**

1 Smoothie(s)- 388 kcal

### Mittagessen

940 kcal, 138g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



**Gebratene Champignons**

4 oz Champignons- 95 kcal



**Einfache Hähnchenbrust**

21 1/3 oz- 847 kcal

### Abendessen

910 kcal, 82g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



**Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat**

4 halbe Paprika(n)- 911 kcal

## Day 6

2786 kcal ● 229g Protein (33%) ● 140g Fett (45%) ● 122g Kohlenhydrate (18%) ● 31g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

435 kcal, 15g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Apfel**

1 Apfel(s)- 105 kcal



**Ei in einer Aubergine**

241 kcal



**Gebratener Grünkohl**

91 kcal

### Snacks

390 kcal, 29g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



**Erdbeer-Bananen-Protein-Smoothie**

1 Smoothie(s)- 388 kcal

### Mittagessen

940 kcal, 138g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



**Gebratene Champignons**

4 oz Champignons- 95 kcal



**Einfache Hähnchenbrust**

21 1/3 oz- 847 kcal

### Abendessen

1020 kcal, 46g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 65g Fett



**Paleo-Hähnchenschenkel mit Pilzen**

6 oz- 600 kcal



**Geröstete Süßkartoffeln mit Rosmarin**

420 kcal

Day  
7

2771 kcal ● 197g Protein (28%) ● 142g Fett (46%) ● 139g Kohlenhydrate (20%) ● 37g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

435 kcal, 15g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Apfel

1 Apfel(s)- 105 kcal



Ei in einer Aubergine

241 kcal



Gebratener Grünkohl

91 kcal

## Snacks

390 kcal, 29g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Erdbeer-Bananen-Protein-Smoothie

1 Smoothie(s)- 388 kcal

## Mittagessen

925 kcal, 106g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Mariniertes Hähnchenbrustfilet

16 oz- 565 kcal



Gekochte Paprika

1 Paprika- 120 kcal



Blumenkohlreis

4 Tasse(n)- 242 kcal

## Abendessen

1020 kcal, 46g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 65g Fett



Paleo-Hähnchenschenkel mit Pilzen

6 oz- 600 kcal



Geröstete Süßkartoffeln mit Rosmarin

420 kcal

## Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch  
3 1/4 Dose (566g)
- ☐ Lachs  
18 oz (510g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Gurke  
1 1/4 Gurke (ca. 21 cm) (376g)
- ☐ Tomaten  
6 1/2 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (791g)
- ☐ Süßkartoffeln  
5 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (1085g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli  
12 1/2 Tasse (1138g)
- ☐ Knoblauch  
3/4 Zehe(n) (2g)
- ☐ Kale-Blätter  
12 Tasse, gehackt (480g)
- ☐ Paprika  
3 groß (492g)
- ☐ Zwiebel  
1/2 klein (35g)
- ☐ Pilze  
1 lbs (454g)
- ☐ Aubergine  
4 1 Zoll (2,5 cm) Scheibe(n) (240g)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sonnenblumenkerne  
1 1/3 oz (38g)
- ☐ Mandeln  
1/2 lbs (215g)
- ☐ Kokosmilch (Dose)  
1/6 Dose (mL)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Grapefruit  
4 groß (ca. 4,5" Durchm.) (1328g)
- ☐ Birnen  
2 mittel (356g)
- ☐ Zitronensaft  
2/3 fl oz (mL)
- ☐ grüne Oliven  
12 groß (53g)
- ☐ Avocados  
1 1/2 Avocado(s) (276g)

## Schweinefleischprodukte

- ☐ bacon, gekocht  
16 Scheibe(n) (160g)

## Andere

- ☐ Rotisserie-Hähnchen, gekocht  
3/4 lbs (340g)
- ☐ Eiswürfel  
3 Tasse(n) (420g)
- ☐ Gefrorener Blumenkohl  
4 Tasse (454g)

## Fette und Öle

- ☐ Olivenöl  
6 oz (mL)
- ☐ Öl  
6 oz (mL)
- ☐ Marinade  
1/2 Tasse (mL)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz  
3/4 oz (22g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
1/4 oz (6g)
- ☐ Rosmarin, getrocknet  
1/4 oz (8g)
- ☐ Chilipulver  
2 TL (5g)
- ☐ frischer Basilikum  
10 1/2 g (11g)
- ☐ Balsamicoessig  
1 1/2 EL (mL)
- ☐ Thymian, getrocknet  
2 Prise, gemahlen (0g)

## Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
4 1/2 lbs (1983g)
- ☐ Hackfleisch (Pute), roh  
2/3 lbs (302g)
- ☐ Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh  
2 1/4 lbs (1020g)

## Getränke

- ☐ **Trauben**  
4 Tasse (368g)
- ☐ **gefrorene Erdbeeren**  
4 1/2 Tasse, aufgetaut (671g)
- ☐ **Banane**  
3 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (354g)
- ☐ **Limettensaft**  
2 TL (mL)
- ☐ **Äpfel**  
2 mittel (Durchm. 3") (364g)

- ☐ **Wasser**  
1/8 Gallon (mL)
- ☐ **Proteinpulver**  
3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

### **Milch- und Eierprodukte**

- ☐ **Ei(er)**  
15 groß (750g)



## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Birne

1 Birne(n) - 113 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Birnen

1 mittel (178g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Birnen

2 mittel (356g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Bacon

8 Scheibe(n) - 404 kcal ● 28g Protein ● 32g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### bacon, gekocht

8 Scheibe(n) (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### bacon, gekocht

16 Scheibe(n) (160g)

1. Hinweis: Befolgen Sie die Anweisungen auf der Verpackung, falls diese von den untenstehenden abweichen. Die Garzeit für Bacon hängt von der gewählten Methode und dem gewünschten Bräunungsgrad ab. Hier eine allgemeine Anleitung:
2. Herd (Pfanne): Mittlere Hitze: 8–12 Minuten, dabei gelegentlich wenden.
3. Ofen: 400°F (200°C): 15–20 Minuten auf einem mit Backpapier oder Folie ausgelegten Backblech.
4. Mikrowelle: Bacon zwischen Papiertüchern auf einen mikrowellengeeigneten Teller legen. Bei hoher Leistung 3–6 Minuten mikrowellen.



## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

### Grapefruit

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Grapefruit

1 groß (ca. 4,5" Durchm.) (332g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Grapefruit

3 groß (ca. 4,5" Durchm.) (996g)

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

### Gebratener Grünkohl

91 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Kale-Blätter

1 1/2 Tasse, gehackt (60g)

#### Öl

1/2 EL (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Kale-Blätter

4 1/2 Tasse, gehackt (180g)

#### Öl

1 1/2 EL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Grünkohl hinzufügen und 3–5 Minuten sautieren, bis der Grünkohl weich ist und leicht glänzt. Mit einer Prise Salz und Pfeffer servieren.

### Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin

304 kcal ● 22g Protein ● 18g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe





Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**

1/4 EL (mL)

**Wasser**

1/4 Tasse (mL)

**Balsamicoessig**

1/2 EL (mL)

**Rosmarin, getrocknet**

3 Prise (0g)

**Tomaten**

3/4 Tasse, gehackt (135g)

**Ei(er)**

3 groß (150g)

**Kale-Blätter**

1 1/2 Tasse, gehackt (60g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Öl**

3/4 EL (mL)

**Wasser**

13 1/2 EL (mL)

**Balsamicoessig**

1 1/2 EL (mL)

**Rosmarin, getrocknet**

1 TL (1g)

**Tomaten**

2 1/4 Tasse, gehackt (405g)

**Ei(er)**

9 groß (450g)

**Kale-Blätter**

4 1/2 Tasse, gehackt (180g)

1. In einer kleinen Pfanne das gewünschte Öl bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
2. Grünkohl, Tomaten, Rosmarin und das Wasser hinzufügen. Abdecken und etwa 4 Minuten garen, dabei gelegentlich umrühren, bis das Gemüse weich ist.
3. Eier hinzufügen und unter Rühren mit dem Gemüse verquirlen.
4. Wenn die Eier gar sind, vom Herd nehmen und anrichten. Nach Belieben mit Balsamico-Vinaigrette beträufeln (optional). Servieren.

## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### 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.

### Ei in einer Aubergine

241 kcal ● 13g Protein ● 19g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Aubergine**

2 1 Zoll (2,5 cm) Scheibe(n) (120g)

**Öl**

2 TL (mL)

**Ei(er)**

2 groß (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Aubergine**

4 1 Zoll (2,5 cm) Scheibe(n) (240g)

**Öl**

4 TL (mL)

**Ei(er)**

4 groß (200g)

1. Aubergine mit Öl bestreichen und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten pro Seite braten, bis sie weich und leicht gebräunt ist.
2. Aubergine aus der Pfanne nehmen und, wenn sie handhabbar kühl ist, ein kleines Loch in die Mitte schneiden und den ausgeschnittenen Kreis beiseitelegen.
3. Aubergine zurück in die Pfanne legen und ein Ei in die Mitte des Lochs aufschlagen. 4 Minuten garen, dann wenden und weitere 2–3 Minuten garen.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen mit dem beiseitegelegten Auberginenkreis servieren.

## Gebratener Grünkohl

91 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Kale-Blätter**

1 1/2 Tasse, gehackt (60g)

**Öl**

1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kale-Blätter**

3 Tasse, gehackt (120g)

**Öl**

1 EL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Grünkohl hinzufügen und 3–5 Minuten sautieren, bis der Grünkohl weich ist und leicht glänzt. Mit einer Prise Salz und Pfeffer servieren.
-

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Geröstete Mandeln

1/2 Tasse(n) - 443 kcal ● 15g Protein ● 36g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Mandeln

1/2 Tasse, ganz (72g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Mandeln

1 Tasse, ganz (143g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Rotisserie-Hähnchen & Tomatensalat

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Rotisserie-Hähnchen, gekocht

6 oz (170g)

#### Olivenöl

1 EL (mL)

#### Zitronensaft

1 TL (mL)

#### Gurke, in Scheiben geschnitten

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

#### Tomaten, in Spalten geschnitten

1/2 groß, ganz (Ø ≈ 7,6 cm) (91g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Rotisserie-Hähnchen, gekocht

3/4 lbs (340g)

#### Olivenöl

2 EL (mL)

#### Zitronensaft

2 TL (mL)

#### Gurke, in Scheiben geschnitten

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

#### Tomaten, in Spalten geschnitten

1 groß, ganz (Ø ≈ 7,6 cm) (182g)

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

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Brokkoli

2 Tasse(n) - 58 kcal ● 5g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gefrorener Brokkoli**  
2 Tasse (182g)

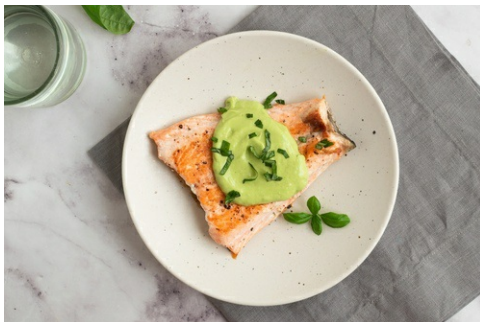
Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gefrorener Brokkoli**  
4 Tasse (364g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

### Lachs mit Avocado-Sauce

9 Unze(n) - 718 kcal ● 54g Protein ● 54g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Avocados**  
1/6 Avocado(s) (38g)  
**Lachs**  
1/2 lbs (255g)  
**Öl**  
1 TL (mL)  
**Kokosmilch (Dose)**  
1/8 Dose (mL)  
**Knoblauch**  
3/8 Zehe(n) (1g)  
**Zitronensaft**  
1 TL (mL)  
**frischer Basilikum**  
1 1/2 EL Blätter, ganz (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Avocados**  
3/8 Avocado(s) (75g)  
**Lachs**  
18 oz (510g)  
**Öl**  
3/4 EL (mL)  
**Kokosmilch (Dose)**  
1/6 Dose (mL)  
**Knoblauch**  
3/4 Zehe(n) (2g)  
**Zitronensaft**  
3/4 EL (mL)  
**frischer Basilikum**  
3 EL Blätter, ganz (5g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Lachs hinzufügen und etwa 6–8 Minuten mit der Hautseite nach unten braten oder bis der Lachs vollständig gar ist.
2. In der Zwischenzeit Avocado, Kokosmilch, Knoblauch, Zitronensaft und Basilikum in einen Mixer geben und zu einer grünen, sossenähnlichen Konsistenz pürieren.
3. Lachs anrichten und die Sauce darüber geben. Servieren.

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Gebratene Champignons

4 oz Champignons - 95 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**

1/2 EL (mL)

**Pilze, in Scheiben geschnitten**

4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**

1 EL (mL)

**Pilze, in Scheiben geschnitten**

1/2 lbs (227g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Champignons in die Pfanne geben und braten, bis sie weich sind, etwa 5–10 Minuten.
3. Mit Salz/Pfeffer und beliebigen Gewürzen oder Kräutern würzen. Servieren.

### Einfache Hähnchenbrust

21 1/3 oz - 847 kcal ● 134g Protein ● 34g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**

1 1/3 lbs (597g)

**Öl**

4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**

2 2/3 lbs (1195g)

**Öl**

2 2/3 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 zurückbehalten.
2. **AUF DEM HERD:** Restliches Öl in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, die Hähnchenbrüste hineingeben und etwa 10 Minuten kochen, bis die Ränder undurchsichtig sind. Wenden, die Pfanne abdecken, die Hitze reduzieren und weitere 10 Minuten garen.
3. **IM OFEN:** Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen. Hähnchen auf ein Backblech legen. 10 Minuten backen, wenden und weitere 15 Minuten backen oder bis die Kerntemperatur 165°F (75°C) erreicht.
4. **UNTER DEM GRILL/GRILL:** Den Ofen auf Grillstufe (Broil) vorheizen. Hähnchen 3–8 Minuten pro Seite grillen. Die tatsächliche Zeit hängt von der Dicke der Brüste und dem Abstand zum Heizelement ab.
5. **ALLE METHODEN:** Schließlich das Hähnchen mindestens 5 Minuten ruhen lassen, bevor es geschnitten wird. Servieren.



## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

### Mariniertes Hähnchenbrustfilet

16 oz - 565 kcal ● 101g Protein ● 17g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 16 oz

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**

1 lbs (448g)

**Marinade**

1/2 Tasse (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.

### Gekochte Paprika

1 Paprika - 120 kcal ● 1g Protein ● 9g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1 Paprika

Öl

2 TL (mL)

**Paprika, entkernt und in Streifen geschnitten**

1 groß (164g)

1. Herd: Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Paprikastreifen hinzufügen und 5–10 Minuten kochen, bis sie weich sind.
2. Ofen: Ofen auf 425°F (220°C) vorheizen. Paprikastreifen mit Öl vermengen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Etwa 20–25 Minuten rösten, bis sie weich sind.

## Blumenkohlreis

4 Tasse(n) - 242 kcal ● 4g Protein ● 18g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 4 Tasse(n)

**Gefrorener Blumenkohl**

4 Tasse (454g)

Öl

4 TL (mL)

1. Blumenkohl gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Öl und etwas Salz und Pfeffer untermischen.
3. Servieren.

## Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Thunfisch-Gurken-Häppchen

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Dosen-Thunfisch**

1 1/2 Päckchen (111g)

**Gurke, in Scheiben geschnitten**

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Dosen-Thunfisch**

3 Päckchen (222g)

**Gurke, in Scheiben geschnitten**

3/4 Gurke (ca. 21 cm) (226g)

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

## Sonnenblumenkerne

120 kcal ● 6g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe





Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sonnenblumenkerne**

2/3 oz (19g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sonnenblumenkerne**

1 1/3 oz (38g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Grapefruit

1/2 Grapefruit - 59 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Grapefruit**

1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (166g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Grapefruit**

1 groß (ca. 4,5" Durchm.) (332g)

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

## Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Mandeln**

2 EL, ganz (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Mandeln**

4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Gekochte Eier

1 Ei(s) - 69 kcal ● 6g Protein ● 5g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ei(er)**  
1 groß (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
2 groß (100g)

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.

## Trauben

116 kcal ● 1g Protein ● 1g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Trauben**  
2 Tasse (184g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Trauben**  
4 Tasse (368g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

## Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### Erdbeer-Bananen-Protein-Smoothie

1 Smoothie(s) - 388 kcal ● 29g Protein ● 7g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Eiswürfel

1 Tasse(n) (140g)

#### gefrorene Erdbeeren

1 1/2 Tasse, unaufgetaut (224g)

#### Mandeln

10 Mandel (12g)

#### Wasser

2 EL (mL)

#### Proteinpulver

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

#### Banane, gefroren, geschält und in Scheiben geschnitten

1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Eiswürfel

3 Tasse(n) (420g)

#### gefrorene Erdbeeren

4 1/2 Tasse, unaufgetaut (671g)

#### Mandeln

30 Mandel (36g)

#### Wasser

6 EL (mL)

#### Proteinpulver

3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

#### Banane, gefroren, geschält und in Scheiben geschnitten

3 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (354g)

1. Banane, Erdbeeren, Mandeln und Wasser in einen Mixer geben. Mixen, dann Eiswürfel hinzufügen und pürieren, bis es glatt ist. Proteinpulver hinzufügen und etwa 30 Sekunden weitermixen, bis alles gleichmäßig vermischt ist.

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Geröstete Süßkartoffeln mit Rosmarin

368 kcal ● 4g Protein ● 16g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



#### Olivenöl

3 1/2 TL (mL)

#### Salz

1/2 TL (3g)

#### schwarzer Pfeffer

1/2 TL, gemahlen (1g)

#### Rosmarin, getrocknet

1 3/4 TL (2g)

#### Süßkartoffeln, in 1" Würfel geschnitten

1 1/6 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (245g)

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.

## Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

12 oz - 599 kcal ● 80g Protein ● 25g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 12 oz

#### **Tomaten**

12 Kirschtomaten (204g)

#### **Olivenöl**

2 TL (mL)

#### **Salz**

4 Prise (3g)

#### **grüne Oliven**

12 groß (53g)

#### **schwarzer Pfeffer**

4 Prise (0g)

#### **Chilipulver**

2 TL (5g)

#### **Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**

3/4 lbs (340g)

#### **frischer Basilikum, geraspelt**

12 Blätter (6g)

1. Den Ofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen.\r\nDie Hähnchenbrust in eine kleine Auflaufform legen.\r\nDas Olivenöl über das Hähnchen träufeln und mit Salz, Pfeffer und Chili-Pulver würzen.\r\nTomaten, Basilikum und Oliven auf das Hähnchen legen.\r\nDie Auflaufform in den Ofen stellen und etwa 25 Minuten garen.\r\nPrüfen, ob das Hähnchen durchgegart ist. Falls nicht, einige Minuten länger garen.

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

### Süßkartoffelspalten

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



#### **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)

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.

### Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

1 1/2 Tasse(n) - 105 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe





Ergibt 1 1/2 Tasse(n)

**schwarzer Pfeffer**

3/4 Prise (0g)

**Salz**

3/4 Prise (0g)

**Gefrorener Brokkoli**

1 1/2 Tasse (137g)

**Olivenöl**

1/2 EL (mL)

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

## Einfaches Putenhack

10 2/3 oz - 500 kcal ● 59g Protein ● 29g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 10 2/3 oz

**Hackfleisch (Pute), roh**

2/3 lbs (302g)

**Öl**

1/2 EL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Pute hinzufügen und mit einem Kochlöffel in Stücke zerteilen. Mit Salz, Pfeffer und gewünschten Gewürzen würzen. Braten, bis sie gebräunt ist, 7–10 Minuten.
2. Servieren.

## Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 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.

### Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

3 1/2 Tasse(n) - 244 kcal ● 9g Protein ● 16g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**schwarzer Pfeffer**  
1/4 TL (0g)  
**Salz**  
1/4 TL (1g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
3 1/2 Tasse (319g)  
**Olivenöl**  
3 1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**  
1/2 TL (0g)  
**Salz**  
1/2 TL (1g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
7 Tasse (637g)  
**Olivenöl**  
2 1/3 EL (mL)

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

---

## Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 essen

---

### Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

4 halbe Paprika(n) - 911 kcal ● 82g Protein ● 49g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe



Ergibt 4 halbe Paprika(n)

**Avocados**  
1 Avocado(s) (201g)  
**Limettensaft**  
2 TL (mL)  
**Salz**  
2 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise (0g)  
**Paprika**  
2 groß (328g)  
**Zwiebel**  
1/2 klein (35g)  
**Dosen-Thunfisch, abgetropft**  
2 Dose (344g)

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.
-

## Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Paleo-Hähnchenschenkel mit Pilzen

6 oz - 600 kcal ● 42g Protein ● 46g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**schwarzer Pfeffer**

1 Prise (0g)

**Olivenöl**

1 1/2 EL (mL)

**Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh**

1 Oberschenkel (170g)

**Salz**

1 Prise (0g)

**Wasser**

1/4 Tasse(n) (mL)

**Pilze, 1/4 Zoll dick geschnitten**

4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**

2 Prise (0g)

**Olivenöl**

3 EL (mL)

**Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh**

2 Oberschenkel (340g)

**Salz**

2 Prise (1g)

**Wasser**

1/2 Tasse(n) (mL)

**Pilze, 1/4 Zoll dick geschnitten**

1/2 lbs (227g)

1. Backofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
2. Hähnchen rundherum mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen.
3. Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Hähnchen mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und etwa 5 Minuten braten, bis es gebräunt ist.
4. Hähnchen wenden; Pilze mit einer Prise Salz in die Pfanne geben. Hitze auf hoch stellen; Pilze unter gelegentlichem Rühren etwa 5 Minuten braten, bis sie leicht geschrumpft sind.
5. Pfanne in den Ofen geben und Hähnchen fertig garen, 15–20 Minuten. Kerntemperatur sollte mindestens 165 °F (74 °C) betragen. Hähnchen auf einen Teller legen und locker mit Folie abdecken; beiseite stellen.
6. Pfanne zurück auf den Herd bei mittlerer bis hoher Hitze stellen; Pilze weiterbraten, bis sich Bratrückstände am Pfannenboden lösen, ca. 5 Minuten. Wasser in die Pfanne geben und unter Rühren aufkochen, dabei die braunen Reste vom Boden abkratzen. Kochen, bis sich die Flüssigkeit etwa halbiert hat, ca. 2 Minuten. Vom Herd nehmen.
7. Etwaige ausgetretene Säfte vom Hähnchen in die Pfanne rühren.
8. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pilzsoße über das Hähnchen schöpfen und servieren.

### Geröstete Süßkartoffeln mit Rosmarin

420 kcal ● 5g Protein ● 19g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe





Für eine einzelne Mahlzeit:

**Olivenöl**

4 TL (mL)

**Salz**

1/4 EL (4g)

**schwarzer Pfeffer**

1/4 EL, gemahlen (2g)

**Rosmarin, getrocknet**

2 TL (2g)

**Süßkartoffeln, in 1" Würfel  
geschnitten**

1 1/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang  
(280g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Olivenöl**

2 2/3 EL (mL)

**Salz**

1/2 EL (8g)

**schwarzer Pfeffer**

1/2 EL, gemahlen (3g)

**Rosmarin, getrocknet**

4 TL (4g)

**Süßkartoffeln, in 1" Würfel  
geschnitten**

2 2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang  
(560g)

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.
-