

# Meal Plan - 2900-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** 2904 kcal ● 239g Protein (33%) ● 155g Fett (48%) ● 98g Kohlenhydrate (14%) ● 40g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

620 kcal, 36g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



**Avocado**  
176 kcal



**Bacon & egg sandwich**  
1 sandwich(es)- 442 kcal

## Snacks

325 kcal, 8g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Sellerie mit Mandelbutter**  
200 kcal



**Apfel**  
1 Apfel(s)- 105 kcal



**Kirschtomaten**  
6 Kirschtomaten- 21 kcal

## Mittagessen

980 kcal, 86g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



**Beilagensalat mit Rosenkohl, Apfel und Walnuss**  
380 kcal



**Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven**  
12 oz- 599 kcal

## Abendessen

980 kcal, 110g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



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



**Gebackene Pommes**  
290 kcal



**Einfach angebratener Spinat**  
100 kcal

**Day 2** 2904 kcal ● 239g Protein (33%) ● 155g Fett (48%) ● 98g Kohlenhydrate (14%) ● 40g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

620 kcal, 36g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



**Avocado**  
176 kcal



**Bacon & egg sandwich**  
1 sandwich(es)- 442 kcal

## Snacks

325 kcal, 8g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Sellerie mit Mandelbutter**  
200 kcal



**Apfel**  
1 Apfel(s)- 105 kcal



**Kirschtomaten**  
6 Kirschtomaten- 21 kcal

## Mittagessen

980 kcal, 86g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



**Beilagensalat mit Rosenkohl, Apfel und Walnuss**  
380 kcal



**Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven**  
12 oz- 599 kcal

## Abendessen

980 kcal, 110g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



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



**Gebackene Pommes**  
290 kcal



**Einfach angebratener Spinat**  
100 kcal

**Day 3** 2864 kcal ● 249g Protein (35%) ● 147g Fett (46%) ● 97g Kohlenhydrate (14%) ● 40g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

505 kcal, 26g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Birne**

2 Birne(n)- 226 kcal



**Gekochte Eier**

4 Ei(s)- 277 kcal

### Snacks

345 kcal, 22g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Schweineschwarten**

1 oz- 149 kcal



**Kirschtomaten**

6 Kirschtomaten- 21 kcal



**Walnüsse**

1/4 Tasse(n)- 175 kcal

### Mittagessen

970 kcal, 111g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



**Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat**

812 kcal



**Apfel & Mandelbutter**

1/2 Apfel- 158 kcal

### Abendessen

1045 kcal, 90g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 56g Fett



**Gemischte Nüsse**

1/3 Tasse(n)- 290 kcal



**Trauben**

97 kcal



**Buffalo-Hähnchen-Romaine-Wrap**

3 Wrap- 659 kcal

---

**Day 4** 2855 kcal ● 211g Protein (30%) ● 172g Fett (54%) ● 79g Kohlenhydrate (11%) ● 35g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

505 kcal, 26g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Birne**

2 Birne(n)- 226 kcal



**Gekochte Eier**

4 Ei(s)- 277 kcal

### Snacks

345 kcal, 22g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Schweineschwarten**

1 oz- 149 kcal



**Kirschtomaten**

6 Kirschtomaten- 21 kcal



**Walnüsse**

1/4 Tasse(n)- 175 kcal

### Mittagessen

960 kcal, 73g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 71g Fett



**Paleo-Steak-Bites**

12 Unze(n)- 861 kcal



**Einfach angebratener Spinat**

100 kcal

### Abendessen

1045 kcal, 90g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 56g Fett



**Gemischte Nüsse**

1/3 Tasse(n)- 290 kcal



**Trauben**

97 kcal



**Buffalo-Hähnchen-Romaine-Wrap**

3 Wrap- 659 kcal

**Day 5** 2868 kcal ● 218g Protein (30%) ● 177g Fett (55%) ● 70g Kohlenhydrate (10%) ● 31g Ballaststoffe (4%)

### Frühstück

505 kcal, 26g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Birne**

2 Birne(n)- 226 kcal



**Gekochte Eier**

4 Ei(s)- 277 kcal

### Snacks

345 kcal, 22g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Schweinsschwartens**

1 oz- 149 kcal



**Kirschtomaten**

6 Kirschtomaten- 21 kcal



**Walnüsse**

1/4 Tasse(n)- 175 kcal

### Mittagessen

1045 kcal, 87g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 68g Fett



**Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten**

147 kcal



**Einfacher Lachs**

14 oz- 898 kcal

### Abendessen

975 kcal, 83g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 63g Fett



**Gebackene Hähnchenschenkel**

12 oz- 770 kcal



**Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten**

204 kcal

## Day 6

2859 kcal ● 216g Protein (30%) ● 161g Fett (51%) ● 105g Kohlenhydrate (15%) ● 32g Ballaststoffe (4%)

### Frühstück

425 kcal, 10g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



**Dunkle Schokolade**

4 Quadrat(e)- 239 kcal



**Pistazien**

188 kcal

### Snacks

345 kcal, 34g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



**Thunfisch-Gurken-Häppchen**

230 kcal



**Birne**

1 Birne(n)- 113 kcal

### Mittagessen

1060 kcal, 88g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 69g Fett



**Zuckerschoten**

123 kcal



**Keto frittiertes Hähnchen (low carb)**

16 oz- 936 kcal

### Abendessen

1030 kcal, 84g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



**Rote Rüben**

8 Rote Rüben- 193 kcal



**Honig-Senf-Hähnchenschenkel mit Haut**

12 oz- 837 kcal

Day  
7

2859 kcal ● 216g Protein (30%) ● 161g Fett (51%) ● 105g Kohlenhydrate (15%) ● 32g Ballaststoffe (4%)

## Frühstück

425 kcal, 10g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



**Dunkle Schokolade**

4 Quadrat(e)- 239 kcal



**Pistazien**

188 kcal

## Snacks

345 kcal, 34g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



**Thunfisch-Gurken-Häppchen**

230 kcal



**Birne**

1 Birne(n)- 113 kcal

## Mittagessen

1060 kcal, 88g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 69g Fett



**Zuckerschoten**

123 kcal



**Keto frittiertes Hähnchen (low carb)**

16 oz- 936 kcal

## Abendessen

1030 kcal, 84g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



**Rote Rüben**

8 Rote Rüben- 193 kcal



**Honig-Senf-Hähnchenschenkel mit Haut**

12 oz- 837 kcal

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Sellerie, roh  
4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)
- ☐ Tomaten  
9 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (1085g)
- ☐ Rosenkohl  
2 1/4 Tasse (198g)
- ☐ Kartoffeln  
1 1/2 groß (Durchm. 3–4,25") (554g)
- ☐ frischer Spinat  
17 1/3 Tasse(n) (520g)
- ☐ Knoblauch  
3 Zehe(n) (9g)
- ☐ Römersalat  
7/8 Kopf (543g)
- ☐ Gefrorene Zuckerschoten  
5 2/3 Tasse (816g)
- ☐ Karotten  
3/8 mittel (23g)
- ☐ Gurke  
1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)
- ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)  
16 Rote Bete(n) (800g)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandelbutter  
2 1/2 oz (73g)
- ☐ Walnüsse  
4 oz (117g)
- ☐ Gemischte Nüsse  
2/3 Tasse (89g)
- ☐ geschälte Pistazien  
1/2 Tasse (62g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Äpfel  
3 mittel (Durchm. 3") (529g)
- ☐ Avocados  
2 Avocado(s) (402g)
- ☐ Zitronensaft  
1 TL (mL)
- ☐ grüne Oliven  
24 groß (106g)
- ☐ Birnen  
8 mittel (1424g)
- ☐ Trauben  
3 1/3 Tasse (307g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Apfelessig  
3/4 EL (11g)
- ☐ Salz  
1/2 oz (14g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
3 g (3g)
- ☐ Chilipulver  
4 TL (11g)
- ☐ frischer Basilikum  
24 Blätter (12g)
- ☐ Zitronenpfeffer  
2 EL (14g)
- ☐ Thymian, getrocknet  
1/2 EL, gemahlen (2g)
- ☐ Cajun-Gewürz  
1/2 EL (3g)
- ☐ brauner Delikatesssenf  
2 1/4 EL (34g)

## Fette und Öle

- ☐ Olivenöl  
3 1/4 oz (mL)
- ☐ Öl  
2 3/4 oz (mL)
- ☐ Salatdressing  
5 EL (mL)

## Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
6 lbs (2710g)
- ☐ Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh  
2 1/4 lbs (1021g)

## Andere

- ☐ Schweineschwarten  
4 oz (113g)
- ☐ Hühnchenschenkel, mit Haut  
2 lbs (907g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Frank's RedHot Sauce  
1/2 Tasse (mL)
- ☐ Hot Sauce  
2 EL (mL)

## Rindfleischprodukte

## Schweinefleischprodukte

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

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)  
16 groß (800g)

## Süßwaren

- ☐ Ahornsirup  
1 EL (mL)
  - ☐ Zartbitterschokolade, 70–85 %  
8 Quadrat(e) (80g)
  - ☐ Honig  
1 1/2 EL (32g)
- 

- ☐ Sirloin-Steak, roh  
3/4 lbs (340g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Lachs  
14 oz (397g)
- ☐ Dosen-Thunfisch  
4 Päckchen (296g)

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 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 2 Mahlzeiten:

**Avocados**  
1 Avocado(s) (201g)  
**Zitronensaft**  
1 TL (mL)

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

### Bacon & egg sandwich

1 sandwich(es) - 442 kcal ● 34g Protein ● 34g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**bacon, gekocht**  
6 Scheibe(n) (60g)  
**Ei(er)**  
2 groß (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**bacon, gekocht**  
12 Scheibe(n) (120g)  
**Ei(er)**  
4 groß (200g)

1. Preheat oven to 450 F (230 C).
2. Take the strips of bacon and cut in half lengthwise so that you effectively double the number of strips (12 for each sandwich).
3. For each side of a 'bun', use 6 strips, with 3 going vertically, and 3 going horizontally. Intertwine the pieces to make a weave.
4. When both sides of the 'bun' are created, place them on a baking sheet and cook in oven for 20-30 minutes, flipping half way through.
5. Cook eggs according to your preference.
6. Remove bacon from oven, and once it has cooled a bit, put the eggs in between the 'buns' to form the sandwich.
7. Serve.



## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

---

### Birne

2 Birne(n) - 226 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Birnen

2 mittel (356g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Birnen

6 mittel (1068g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
- 

### Gekochte Eier

4 Ei(s) - 277 kcal ● 25g Protein ● 19g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Ei(er)

4 groß (200g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Ei(er)

12 groß (600g)

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.
-



## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### 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.

### 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.

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Beilagensalat mit Rosenkohl, Apfel und Walnuss

380 kcal ● 6g Protein ● 29g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ahornsirup**  
1/2 EL (mL)  
**Walnüsse**  
3 EL, gehackt (21g)  
**Apfelessig**  
1 TL (6g)  
**Olivenöl**  
1 EL (mL)  
**Äpfel, gehackt**  
1/4 klein (Durchm. 2,75") (37g)  
**Rosenkohl, Enden abgeschnitten und entsorgt**  
1 Tasse (99g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Ahornsirup**  
1 EL (mL)  
**Walnüsse**  
6 EL, gehackt (42g)  
**Apfelessig**  
3/4 EL (11g)  
**Olivenöl**  
2 1/4 EL (mL)  
**Äpfel, gehackt**  
1/2 klein (Durchm. 2,75") (74g)  
**Rosenkohl, Enden abgeschnitten und entsorgt**  
2 1/4 Tasse (198g)

1. Rosenkohl dünn schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Äpfeln und Walnüssen mischen (optional: Walnüsse in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten rösten, um ihr nussigeres Aroma zu verstärken).
2. In einer kleinen Schüssel die Vinaigrette herstellen: Olivenöl, Apfelessig, Ahornsirup und eine Prise Salz/Pfeffer vermengen.
3. Vinaigrette über den Salat träufeln und servieren.

### Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Tomaten**  
24 Kirschtomaten (408g)  
**Olivenöl**  
4 TL (mL)  
**Salz**  
1 TL (6g)  
**grüne Oliven**  
24 groß (106g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 TL (1g)  
**Chilipulver**  
4 TL (11g)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1 1/2 lbs (680g)  
**frischer Basilikum, geraspelt**  
24 Blätter (12g)

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.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

### Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat

812 kcal ● 107g Protein ● 37g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



#### frischer Spinat

5 1/3 Tasse(n) (160g)

#### Öl

1 EL (mL)

#### Salatdressing

4 EL (mL)

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

16 oz (454g)

1. Hähnchenbrust mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Öl in einer Pfanne oder Grillpfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Hähnchen etwa 6–7 Minuten pro Seite oder bis es innen nicht mehr rosa ist garen. Wenn fertig, ein paar Minuten ruhen lassen und dann in Streifen schneiden.
3. Spinat anrichten und mit Hähnchen belegen.
4. Dressing beim Servieren darüberträufeln.

### 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.

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

### Paleo-Steak-Bites

12 Unze(n) - 861 kcal ● 69g Protein ● 64g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 12 Unze(n)

#### Öl

1 1/2 EL (mL)

#### Knoblauch, gewürfelt

1 1/2 Zehe(n) (5g)

#### Sirloin-Steak, roh

3/4 lbs (340g)

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

### 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.



## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

### Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

147 kcal ● 6g Protein ● 5g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



#### Salatdressing

1 EL (mL)

#### Karotten, in Scheiben geschnitten

3/8 mittel (23g)

#### Römersalat, grob gehackt

3/4 Herzen (375g)

#### Tomaten, gewürfelt

3/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (92g)

1. In einer großen Schüssel Salat, Tomaten und Karotten hinzufügen und vermischen.
2. Das Dressing beim Servieren darübergergeben.

### Einfacher Lachs

14 oz - 898 kcal ● 81g Protein ● 64g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 14 oz

#### Lachs

14 oz (397g)

#### Öl

3/4 EL (mL)

1. Lachs mit Öl einreiben und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Entweder in der Pfanne braten oder im Ofen backen:  
PFANNENBRATEN: Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Den Lachs in die Pfanne legen, bei Haut vorhanden zuerst mit der Hautseite nach unten. Etwa 3–4 Minuten auf jeder Seite braten, oder bis der Lachs goldbraun und durchgegart ist. BACKEN: Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen. Die gewürzten Lachsfilets auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. 12–15 Minuten backen, bis der Lachs sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt.
3. Servieren.

## Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Zuckerschoten

123 kcal ● 8g Protein ● 1g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gefrorene Zuckerschoten**  
2 Tasse (288g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gefrorene Zuckerschoten**  
4 Tasse (576g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

### Keto frittiertes Hähnchen (low carb)

16 oz - 936 kcal ● 80g Protein ● 68g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hot Sauce**  
3 TL (mL)  
**Cajun-Gewürz**  
1/4 EL (1g)  
**Hähnchenschenkel, mit Haut**  
16 oz (454g)  
**Schweineschwarten, zerdrückt**  
1/2 oz (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hot Sauce**  
2 EL (mL)  
**Cajun-Gewürz**  
1/2 EL (3g)  
**Hähnchenschenkel, mit Haut**  
32 oz (907g)  
**Schweineschwarten, zerdrückt**  
1 oz (28g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Zerstoßene Schweineschwarten in einer Schüssel mit dem Cajun-Gewürz vermischen.
3. Jedes Hähnchenteil rundum mit scharfer Sauce bestreichen.
4. Die Paniermischung aus Schweineschwarten auf allen Seiten der Hähnchenteile andrücken.
5. Das Hähnchen auf einem Rost in einem Backblech platzieren.
6. 40 Minuten garen oder bis es durch ist. Die Keulen kurz unter den Grill legen, um die Haut knusprig zu machen.

## Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### 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.

### 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.

### Kirschtomaten

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Tomaten**  
6 Kirschtomaten (102g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Tomaten**  
12 Kirschtomaten (204g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.



## Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

### Schweineschwarten

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Schweineschwarten**  
1 oz (28g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Schweineschwarten**  
3 oz (85g)

1. Guten Appetit.

### 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.

### Walnüsse

1/4 Tasse(n) - 175 kcal ● 4g Protein ● 16g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Walnüsse**  
4 EL, ohne Schale (25g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Walnüsse**  
3/4 Tasse, ohne Schale (75g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Thunfisch-Gurken-Häppchen

230 kcal ● 34g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Dosen-Thunfisch

2 Päckchen (148g)

#### Gurke, in Scheiben geschnitten

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Dosen-Thunfisch

4 Päckchen (296g)

#### Gurke, in Scheiben geschnitten

1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)

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

### 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.

## 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.

### Gebackene Pommes

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Kartoffeln**

3/4 groß (Durchm. 3–4,25") (277g)

**Öl**

3/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kartoffeln**

1 1/2 groß (Durchm. 3–4,25") (554g)

**Öl**

1 1/2 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.

## Einfach angebratener Spinat

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**

2 Prise, gemahlen (1g)

**Salz**

2 Prise (2g)

**Olivenöl**

1 EL (mL)

**frischer Spinat**

8 Tasse(n) (240g)

**Knoblauch, gewürfelt**

1 Zehe (3g)

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 3 und Tag 4 essen

---

### Gemischte Nüsse

1/3 Tasse(n) - 290 kcal ● 9g Protein ● 24g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Nüsse**

1/3 Tasse (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Nüsse**

2/3 Tasse (89g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

### Trauben

97 kcal ● 1g Protein ● 1g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Trauben**

1 2/3 Tasse (153g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Trauben**

3 1/3 Tasse (307g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Buffalo-Hähnchen-Romaine-Wrap

3 Wrap - 659 kcal ● 80g Protein ● 31g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salz**

2 Prise (2g)

**schwarzer Pfeffer**

2 Prise, gemahlen (1g)

**Frank's RedHot Sauce**

4 EL (mL)

**Römersalat**

3 Blatt außen (84g)

**Avocados, gehackt**

1/2 Avocado(s) (101g)

**Öl**

1/2 EL (mL)

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

3/4 lbs (340g)

**Tomaten, halbiert**

4 EL Cherrytomaten (37g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salz**

4 Prise (3g)

**schwarzer Pfeffer**

4 Prise, gemahlen (1g)

**Frank's RedHot Sauce**

1/2 Tasse (mL)

**Römersalat**

6 Blatt außen (168g)

**Avocados, gehackt**

1 Avocado(s) (201g)

**Öl**

1 EL (mL)

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

1 1/2 lbs (680g)

**Tomaten, halbiert**

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

1. (Hinweis: Frank's Original RedHot wird Paleo-Essern empfohlen, da es natürliche Zutaten verwendet. Jede scharfe Sauce funktioniert jedoch.)
  2. Hähnchen würfeln und in einer Schüssel mit der scharfen Sauce, Salz und Pfeffer vermengen. Gut schwenken, damit alles bedeckt ist.
  3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
  4. Hähnchen in die Pfanne geben und 7–10 Minuten braten, bis es durchgegart ist.
  5. Wrap zusammenstellen: Ein Blatt Salat nehmen und mit Hähnchen, Tomaten und Avocado belegen.
  6. Servieren.
-



## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 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.

### Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

204 kcal ● 7g Protein ● 12g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



**schwarzer Pfeffer**

1 1/4 Prise (0g)

**Salz**

1 1/4 Prise (1g)

**Gefrorene Zuckerschoten**

1 2/3 Tasse (240g)

**Olivenöl**

2 1/2 TL (mL)

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

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Rote Rüben

8 Rote Rüben - 193 kcal ● 7g Protein ● 1g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)**

8 Rote Bete(n) (400g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)**

16 Rote Bete(n) (800g)

1. Rote Rüben in Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen (optional: zusätzlich mit Rosmarin oder einem Schuss Balsamessig würzen) und servieren.

### Honig-Senf-Hähnchenschenkel mit Haut

12 oz - 837 kcal ● 77g Protein ● 52g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**brauner Delikatesssenf**

1 EL (17g)

**Honig**

3/4 EL (16g)

**Thymian, getrocknet**

1/4 EL, gemahlen (1g)

**Salz**

1 1/2 Prise (1g)

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

3/4 lbs (340g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**brauner Delikatesssenf**

2 1/4 EL (34g)

**Honig**

1 1/2 EL (32g)

**Thymian, getrocknet**

1/2 EL, gemahlen (2g)

**Salz**

3 Prise (2g)

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

1 1/2 lbs (680g)

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.