

Meal Plan - 3100 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

3081 kcal ● 234g Protein (30%) ● 185g Fett (54%) ● 65g Kohlenhydrate (8%) ● 57g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

570 kcal, 25g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Wassermelone

8 oz- 82 kcal



Eier mit Tomate und Avocado

489 kcal

Snacks

425 kcal, 39g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Gemischte Nüsse

1/4 Tasse(n)- 218 kcal



Thunfisch-Gurken-Boote

12 Gurkenboot(e)- 207 kcal

Mittagessen

1045 kcal, 88g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 57g Fett



Hähnchen-Avocado-Salat

1001 kcal



Kirschtomaten

12 Kirschtomaten- 42 kcal

Abendessen

1045 kcal, 83g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 65g Fett



Sonnenblumenkerne

316 kcal



Avocado-Thunfischsalat

727 kcal

Day 2

3100 kcal ● 277g Protein (36%) ● 176g Fett (51%) ● 59g Kohlenhydrate (8%) ● 44g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

570 kcal, 25g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Wassermelone

8 oz- 82 kcal



Eier mit Tomate und Avocado

489 kcal

Snacks

425 kcal, 39g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Gemischte Nüsse

1/4 Tasse(n)- 218 kcal



Thunfisch-Gurken-Boote

12 Gurkenboot(e)- 207 kcal

Mittagessen

1060 kcal, 131g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



Blumenkohlreis mit Speck

1 Tasse- 163 kcal



Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

18 oz- 899 kcal

Abendessen

1045 kcal, 83g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 65g Fett



Sonnenblumenkerne

316 kcal



Avocado-Thunfischsalat

727 kcal

Day 3

3121 kcal ● 299g Protein (38%) ● 168g Fett (49%) ● 66g Kohlenhydrate (8%) ● 39g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

535 kcal, 21g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal



Apfelscheiben mit Heidelbeeren und Nüssen
1 Apfel(e)- 396 kcal

Snacks

425 kcal, 39g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Gemischte Nüsse
1/4 Tasse(n)- 218 kcal



Thunfisch-Gurken-Boote
12 Gurkenboot(e)- 207 kcal

Mittagessen

1060 kcal, 131g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



Blumenkohlreis mit Speck
1 Tasse- 163 kcal



Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven
18 oz- 899 kcal

Abendessen

1100 kcal, 108g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 61g Fett



Hähnchenbrust mit Balsamico
16 oz- 631 kcal



Tomaten-Avocado-Salat
469 kcal

Day 4

3092 kcal ● 219g Protein (28%) ● 182g Fett (53%) ● 102g Kohlenhydrate (13%) ● 42g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

535 kcal, 21g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal



Apfelscheiben mit Heidelbeeren und Nüssen
1 Apfel(e)- 396 kcal

Snacks

380 kcal, 35g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Beef Jerky
220 kcal



Apfel & Mandelbutter
1/2 Apfel- 158 kcal

Mittagessen

1080 kcal, 55g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 77g Fett



Geröstete Cashewnüsse
5/8 Tasse(n)- 487 kcal



Paleo Schinken-Bacon-Avocado-Salatblatt-Wrap
1 1/2 Wrap(s)- 593 kcal

Abendessen

1100 kcal, 108g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 61g Fett



Hähnchenbrust mit Balsamico
16 oz- 631 kcal



Tomaten-Avocado-Salat
469 kcal

Day 5

3039 kcal ● 286g Protein (38%) ● 137g Fett (41%) ● 128g Kohlenhydrate (17%) ● 39g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

535 kcal, 21g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal



Apfelscheiben mit Heidelbeeren und Nüssen
1 Apfel(e)- 396 kcal

Snacks

380 kcal, 35g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Beef Jerky
220 kcal



Apfel & Mandelbutter
1/2 Apfel- 158 kcal

Mittagessen

1080 kcal, 124g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer
18 2/3 oz- 691 kcal



Süßkartoffelspalten
391 kcal

Abendessen

1045 kcal, 106g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 58g Fett



Einfache Hähnchenbrust
16 oz- 635 kcal



Tomaten-Avocado-Salat
411 kcal

Day 6

3029 kcal ● 269g Protein (36%) ● 154g Fett (46%) ● 99g Kohlenhydrate (13%) ● 43g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

540 kcal, 25g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Mandel-Proteinbällchen
4 Bällchen- 539 kcal

Snacks

360 kcal, 15g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



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



Apfel
1 Apfel(s)- 105 kcal

Mittagessen

1080 kcal, 124g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer
18 2/3 oz- 691 kcal



Süßkartoffelspalten
391 kcal

Abendessen

1045 kcal, 106g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 58g Fett



Einfache Hähnchenbrust
16 oz- 635 kcal



Tomaten-Avocado-Salat
411 kcal

Day 7

3133 kcal ● 204g Protein (26%) ● 192g Fett (55%) ● 92g Kohlenhydrate (12%) ● 56g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

540 kcal, 25g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Mandel-Proteinbällchen

4 Bällchen- 539 kcal

Snacks

360 kcal, 15g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Avocado-Deviled-Eier

2 Ei(er)- 257 kcal



Apfel

1 Apfel(s)- 105 kcal

Mittagessen

1130 kcal, 83g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 64g Fett



Geröstete Cashewnüsse

3/8 Tasse(n)- 313 kcal



Schinken-Club-Salatblatt-Wrap

3 1/2 Wrap(s)- 819 kcal

Abendessen

1100 kcal, 82g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 66g Fett



Avocado-Apple-Hähnchensalat

1100 kcal

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Wassermelone
16 oz (453g)
- ☐ Avocados
11 1/4 Avocado(s) (2253g)
- ☐ Limettensaft
5 1/2 fl oz (mL)
- ☐ grüne Oliven
36 groß (158g)
- ☐ Äpfel
7 mittel (Durchm. 3") (1274g)
- ☐ Blaubeeren
3/4 Tasse (111g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
1 1/4 oz (34g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/3 oz (9g)
- ☐ frischer Basilikum
42 Blätter (21g)
- ☐ Chilipulver
2 EL (16g)
- ☐ Knoblauchpulver
2 1/2 TL (7g)
- ☐ Zitronenpfeffer
2 1/3 EL (16g)
- ☐ Dijon-Senf
1 3/4 EL (26g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)
16 groß (800g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten
13 3/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (1694g)
- ☐ Zwiebel
3 mittel (≈6,4 cm Ø) (317g)
- ☐ Rosenkohl
10 Sprossen (190g)
- ☐ Gewürzgurken
18 mittel (7,5 cm lang) (504g)
- ☐ Römersalat
5 Blatt außen (140g)
- ☐ Süßkartoffeln
3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (630g)
- ☐ Frischer Koriander
4 TL, gehackt (4g)
- ☐ Sellerie, roh
4 EL, gehackt (25g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sonnenblumenkerne
1/4 lbs (99g)
- ☐ Gemischte Nüsse
3/4 Tasse (101g)
- ☐ Mandelbutter
1/2 lbs (253g)
- ☐ Walnüsse
12 Walnüsse (24g)
- ☐ Geröstete Cashews
1 Tasse (131g)

Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate
3 1/3 Tasse (100g)
- ☐ Gefrorener Blumenkohl
2 Tasse (227g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung
1 TL (4g)
- ☐ Mandelmehl
4 EL (28g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch
6 Dose (1017g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
10 lbs (4549g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
1/4 lbs (mL)
- ☐ Olivenöl
1/4 lbs (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
1/2 Tasse (mL)

Schweinefleischprodukte

- ☐ Speck, roh
2 Scheibe(n) (57g)
- ☐ bacon, gekocht
3 Scheibe(n) (30g)

Würste und Aufschnitt

- ☐ Schinkenaufschnitt
1 1/4 lbs (567g)

Snacks

- ☐ Beef Jerky
6 oz (170g)

Getränke

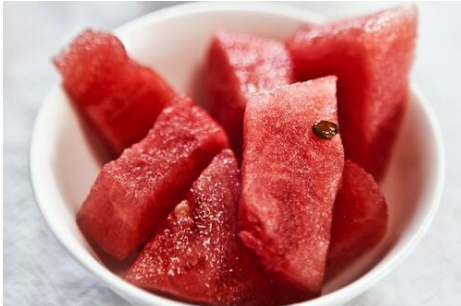
☐ Proteinpulver
4 EL (23g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Wassermelone

8 oz - 82 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wassermelone
8 oz (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wassermelone
16 oz (453g)

1. Wassermelone in Scheiben schneiden und servieren.

Eier mit Tomate und Avocado

489 kcal ● 23g Protein ● 37g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz
3 Prise (1g)
Ei(er)
3 groß (150g)
schwarzer Pfeffer
3 Prise (0g)
Tomaten
3 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (81g)
Avocados, in Scheiben geschnitten
3/4 Avocado(s) (151g)
frischer Basilikum, gehackt
3 Blätter (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz
1/4 EL (2g)
Ei(er)
6 groß (300g)
schwarzer Pfeffer
1/4 EL (1g)
Tomaten
6 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (162g)
Avocados, in Scheiben geschnitten
1 1/2 Avocado(s) (302g)
frischer Basilikum, gehackt
6 Blätter (3g)

1. Eier nach Wunsch zubereiten und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Tomatenscheiben auf einem Teller auslegen, mit Avocado und Basilikum belegen und die Eier darübergeben.
3. Servieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 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 3 Mahlzeiten:

Ei(er)
6 groß (300g)

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.

Apfelscheiben mit Heidelbeeren und Nüssen

1 Apfel(e) - 396 kcal ● 9g Protein ● 23g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Äpfel
1 mittel (Durchm. 3") (182g)
Mandelbutter
2 EL (32g)
Blaubeeren
4 EL (37g)
Walnüsse, gehackt
4 Walnüsse (8g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Äpfel
3 mittel (Durchm. 3") (546g)
Mandelbutter
6 EL (96g)
Blaubeeren
3/4 Tasse (111g)
Walnüsse, gehackt
12 Walnüsse (24g)

1. Schneide den Apfel in Scheiben (ca. 6 Scheiben pro Apfel). Entferne mit einem Messer das Kerngehäuse und die Samen in der Mitte der Scheiben.
2. Bestreiche die Scheiben mit Mandelbutter und belege sie mit Heidelbeeren und gehackten Walnüssen. Servieren.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Mandel-Proteinbällchen

4 Bällchen - 539 kcal ● 25g Protein ● 42g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandelbutter

4 EL (63g)

Mandelmehl

2 EL (14g)

Proteinpulver

2 EL (12g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandelbutter

1/2 Tasse (125g)

Mandelmehl

4 EL (28g)

Proteinpulver

4 EL (23g)

1. Mische alle Zutaten, bis sie gut verbunden sind.
2. Forme daraus Bällchen.
3. Bewahre Reste in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank auf.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Hähnchen-Avocado-Salat

1001 kcal ● 86g Protein ● 56g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 21g Ballaststoffe



Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

3/4 lbs (340g)

Zwiebel

2 EL, gehackt (20g)

Limettensaft

4 TL (mL)

Öl

4 TL (mL)

Rosenkohl

10 Sprossen (190g)

Avocados, gehackt

1 Avocado(s) (201g)

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 Rosenkohlroschen 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.

Kirschtomaten

12 Kirschtomaten - 42 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 12 Kirschtomaten

Tomaten

12 Kirschtomaten (204g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Blumenkohlreis mit Speck

1 Tasse - 163 kcal ● 11g Protein ● 11g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Speck, roh

1 Scheibe(n) (28g)

Gefrorener Blumenkohl

1 Tasse (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Speck, roh

2 Scheibe(n) (57g)

Gefrorener Blumenkohl

2 Tasse (227g)

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.

Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

18 oz - 899 kcal ● 120g Protein ● 37g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tomaten
18 Kirschtomaten (306g)
Olivenöl
1 EL (mL)
Salz
1/4 EL (5g)
grüne Oliven
18 groß (79g)
schwarzer Pfeffer
1/4 EL (1g)
Chilipulver
1 EL (8g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
18 oz (510g)
frischer Basilikum, geraspelt
18 Blätter (9g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten
36 Kirschtomaten (612g)
Olivenöl
2 EL (mL)
Salz
1/2 EL (9g)
grüne Oliven
36 groß (158g)
schwarzer Pfeffer
1/2 EL (1g)
Chilipulver
2 EL (16g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
2 1/4 lbs (1021g)
frischer Basilikum, geraspelt
36 Blätter (18g)

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

Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 essen

Geröstete Cashewnüsse

5/8 Tasse(n) - 487 kcal ● 12g Protein ● 37g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe

Ergibt 5/8 Tasse(n)

Geröstete Cashews
9 1/3 EL (80g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



Paleo Schinken-Bacon-Avocado-Salatblatt-Wrap

1 1/2 Wrap(s) - 593 kcal ● 43g Protein ● 40g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe

Ergibt 1 1/2 Wrap(s)

Römersalat
1 1/2 Blatt außen (42g)
bacon, gekocht
3 Scheibe(n) (30g)
Schinkenaufschnitt
6 oz (170g)
Avocados, in Scheiben geschnitten
3/4 Avocado(s) (151g)

1. Den Speck gemäß den Angaben auf der Verpackung zubereiten.
2. Schinken, Speck und Avocado in die Mitte des Salatblatts legen. Einwickeln. Servieren.



Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

18 2/3 oz - 691 kcal ● 119g Protein ● 22g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

18 2/3 oz (523g)

Olivenöl

1 3/4 TL (mL)

Zitronenpfeffer

3 1/2 TL (8g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

2 1/3 lbs (1045g)

Olivenöl

3 1/2 TL (mL)

Zitronenpfeffer

2 1/3 EL (16g)

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.

Süßkartoffelspalten

391 kcal ● 5g Protein ● 13g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

1 EL (mL)

Salz

1/4 EL (5g)

schwarzer Pfeffer

3 Prise, gemahlen (1g)

Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten

1 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (315g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

2 1/4 EL (mL)

Salz

1/2 EL (9g)

schwarzer Pfeffer

1/4 EL, gemahlen (2g)

Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten

3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (630g)

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.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Geröstete Cashewnüsse

3/8 Tasse(n) - 313 kcal ● 8g Protein ● 24g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe

Ergibt 3/8 Tasse(n)

Geröstete Cashews
6 EL (51g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



Schinken-Club-Salatblatt-Wrap

3 1/2 Wrap(s) - 819 kcal ● 75g Protein ● 41g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 18g Ballaststoffe

Ergibt 3 1/2 Wrap(s)

Dijon-Senf
1 3/4 EL (26g)
Römersalat
3 1/2 Blatt außen (98g)
Schinkenaufschnitt
14 oz (397g)
Zwiebel
14 Scheiben, dünn (126g)
Tomaten
7 Scheibe(n), dünn/klein (105g)
Avocados, in Scheiben geschnitten
7/8 Avocado(s) (176g)

1. Dijon auf die Innenseite des Salatblatts streichen.
2. Schinken, Tomate, Zwiebel und Avocado auf den Senf legen.
3. Das Salatblatt einwickeln. Servieren.



Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Gemischte Nüsse

1/4 Tasse(n) - 218 kcal ● 7g Protein ● 18g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Nüsse
4 EL (34g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Gemischte Nüsse
3/4 Tasse (101g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Thunfisch-Gurken-Boote

12 Gurkenboot(e) - 207 kcal ● 32g Protein ● 8g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gewürzgurken
6 mittel (7,5 cm lang) (168g)
Dosen-Thunfisch
2 Päckchen (148g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Gewürzgurken
18 mittel (7,5 cm lang) (504g)
Dosen-Thunfisch
6 Päckchen (444g)

1. Gurken von Basis bis Spitze längs einschneiden und mit einem Löffel einige der Samen herauskratzen.
2. Den Thunfisch großzügig in die Mitte füllen.
3. Mit Salz/Pfeffer abschmecken.
4. Servieren.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Beef Jerky

220 kcal ● 32g Protein ● 2g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Beef Jerky
3 oz (85g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Beef Jerky
6 oz (170g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Apfel & Mandelbutter

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Äpfel
1/2 mittel (Durchm. 3") (91g)
Mandelbutter
1 EL (16g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Äpfel
1 mittel (Durchm. 3") (182g)
Mandelbutter
2 EL (32g)

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

Snacks 3

An Tag 6 und Tag 7 essen

Avocado-Deviled-Eier

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
2 groß (100g)
Avocados
1/3 Avocado(s) (67g)
Limettensaft
1/4 EL (mL)
Frischer Koriander, gehackt
2 TL, gehackt (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
4 groß (200g)
Avocados
2/3 Avocado(s) (134g)
Limettensaft
1/2 EL (mL)
Frischer Koriander, gehackt
4 TL, gehackt (4g)

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

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 und Tag 2 essen

Sonnenblumenkerne

316 kcal ● 15g Protein ● 25g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sonnenblumenkerne

1 3/4 oz (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne

1/4 lbs (99g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Avocado-Thunfischsalat

727 kcal ● 68g Protein ● 40g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Avocados

5/6 Avocado(s) (168g)

Limettensaft

1/2 EL (mL)

Salz

1/4 TL (1g)

schwarzer Pfeffer

1/4 TL (0g)

Gemischte Blattsalate

1 2/3 Tasse (50g)

Dosen-Thunfisch

1 2/3 Dose (287g)

Tomaten

6 2/3 EL, gehackt (75g)

Zwiebel, fein gehackt

3/8 klein (29g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados

1 2/3 Avocado(s) (335g)

Limettensaft

1 EL (mL)

Salz

1/2 TL (1g)

schwarzer Pfeffer

1/2 TL (0g)

Gemischte Blattsalate

3 1/3 Tasse (100g)

Dosen-Thunfisch

3 1/3 Dose (573g)

Tomaten

13 1/3 EL, gehackt (150g)

Zwiebel, fein gehackt

5/6 klein (58g)

1. In einer kleinen Schüssel Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermischen.
2. Die Thunfischmischung auf einem Bett aus Blattsalat anrichten und mit gehackten Tomaten bestreuen.
3. Servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Hähnchenbrust mit Balsamico

16 oz - 631 kcal ● 102g Protein ● 24g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1 lbs (454g)
Balsamico-Vinaigrette
4 EL (mL)
Öl
2 TL (mL)
Italienische Gewürzmischung
4 Prise (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
2 lbs (907g)
Balsamico-Vinaigrette
1/2 Tasse (mL)
Öl
4 TL (mL)
Italienische Gewürzmischung
1 TL (4g)

1. In einem verschließbaren Beutel Hähnchen, Balsamico-Vinaigrette und italienische Gewürze geben. Hähnchen mindestens 10 Minuten oder bis zu über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.
2. Öl in einer Grillpfanne oder Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Hähnchen aus der Marinade nehmen (Marinade verwerfen) und in die Pfanne legen. Je nach Dicke etwa 5–10 Minuten pro Seite garen, bis das Innere nicht mehr rosa ist. Servieren.

Tomaten-Avocado-Salat

469 kcal ● 6g Protein ● 37g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zwiebel
2 EL, fein gehackt (30g)
Limettensaft
2 EL (mL)
Olivenöl
1/2 EL (mL)
Knoblauchpulver
4 Prise (2g)
Salz
4 Prise (3g)
schwarzer Pfeffer
4 Prise, gemahlen (1g)
Avocados, gewürfelt
1 Avocado(s) (201g)
Tomaten, gewürfelt
1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (123g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel
4 EL, fein gehackt (60g)
Limettensaft
4 EL (mL)
Olivenöl
1 EL (mL)
Knoblauchpulver
1 TL (3g)
Salz
1 TL (6g)
schwarzer Pfeffer
1 TL, gemahlen (2g)
Avocados, gewürfelt
2 Avocado(s) (402g)
Tomaten, gewürfelt
2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (246g)

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.

Abendessen 3

An Tag 5 und Tag 6 essen

Einfache Hähnchenbrust

16 oz - 635 kcal ● 101g Protein ● 26g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 lbs (448g)

Öl

1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

2 lbs (896g)

Öl

2 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.

Tomaten-Avocado-Salat

411 kcal ● 5g Protein ● 32g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zwiebel

1 3/4 EL, fein gehackt (26g)

Limettensaft

1 3/4 EL (mL)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Knoblauchpulver

1/2 TL (1g)

Salz

1/2 TL (3g)

schwarzer Pfeffer

1/2 TL, gemahlen (1g)

Avocados, gewürfelt

7/8 Avocado(s) (176g)

Tomaten, gewürfelt

7/8 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (108g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel

1/4 Tasse, fein gehackt (53g)

Limettensaft

1/4 Tasse (mL)

Olivenöl

2 1/2 TL (mL)

Knoblauchpulver

1 TL (3g)

Salz

1 TL (5g)

schwarzer Pfeffer

1 TL, gemahlen (2g)

Avocados, gewürfelt

1 3/4 Avocado(s) (352g)

Tomaten, gewürfelt

1 3/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (215g)

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.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

Avocado-Apfel-Hähnchensalat

1100 kcal ● 82g Protein ● 66g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Sellerie, roh

4 EL, gehackt (25g)

Olivenöl

2 EL (mL)

Knoblauchpulver

4 Prise (2g)

Salz

2 Prise (2g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Limettensaft

2 TL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gewürfelt

3/4 lbs (340g)

Avocados, gehackt

1 Avocado(s) (201g)

Äpfel, fein gehackt

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

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.