

Meal Plan - 3200-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

3170 kcal ● 297g Protein (37%) ● 132g Fett (38%) ● 161g Kohlenhydrate (20%) ● 37g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

545 kcal, 30g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Kiwi

3 Kiwi- 140 kcal



Bacon

8 Scheibe(n)- 404 kcal

Snacks

390 kcal, 24g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Kirschtomaten

12 Kirschtomaten- 42 kcal



Gekochte Eier

3 Ei(s)- 208 kcal



Grünkohl-Chips

138 kcal

Mittagessen

1080 kcal, 108g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen

181 kcal



Süßkartoffel-Medaillons

1 Süßkartoffel- 309 kcal



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

16 oz- 592 kcal

Abendessen

1155 kcal, 134g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Hähnchenbrust mit Balsamico

20 oz- 789 kcal



Süßkartoffelpüree

366 kcal

Day
2

3155 kcal ● 256g Protein (32%) ● 126g Fett (36%) ● 196g Kohlenhydrate (25%) ● 54g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

545 kcal, 30g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Kiwi

3 Kiwi- 140 kcal



Bacon

8 Scheibe(n)- 404 kcal

Snacks

390 kcal, 24g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Kirschtomaten

12 Kirschtomaten- 42 kcal



Gekochte Eier

3 Ei(s)- 208 kcal



Grünkohl-Chips

138 kcal

Mittagessen

1070 kcal, 67g Eiweiß, 83g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Birne

2 Birne(n)- 226 kcal



Lachs & Artischocken-Salat

841 kcal

Abendessen

1155 kcal, 134g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Hähnchenbrust mit Balsamico

20 oz- 789 kcal



Süßkartoffelpüree

366 kcal

Day
3

3142 kcal ● 338g Protein (43%) ● 131g Fett (37%) ● 116g Kohlenhydrate (15%) ● 38g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

535 kcal, 31g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Speck-Omelett

420 kcal



Banane

1 Banane(n)- 117 kcal

Snacks

390 kcal, 24g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Kirschtomaten

12 Kirschtomaten- 42 kcal



Gekochte Eier

3 Ei(s)- 208 kcal



Grünkohl-Chips

138 kcal

Mittagessen

1150 kcal, 122g Eiweiß, 69g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Schwein-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl

998 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

151 kcal

Abendessen

1070 kcal, 162g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Einfache Hähnchenbrust

24 oz- 952 kcal



Brokkoli

4 Tasse(n)- 116 kcal

Day 4

3206 kcal ● 326g Protein (41%) ● 125g Fett (35%) ● 148g Kohlenhydrate (18%) ● 47g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

535 kcal, 31g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Speck-Omelett
420 kcal



Banane
1 Banane(n)- 117 kcal

Snacks

450 kcal, 12g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Birne
2 Birne(n)- 226 kcal



Sonnenblumenkerne
226 kcal

Mittagessen

1150 kcal, 122g Eiweiß, 69g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Schwein-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl
998 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
151 kcal

Abendessen

1070 kcal, 162g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Einfache Hähnchenbrust
24 oz- 952 kcal



Brokkoli
4 Tasse(n)- 116 kcal

Day 5

3204 kcal ● 232g Protein (29%) ● 151g Fett (42%) ● 157g Kohlenhydrate (20%) ● 72g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

540 kcal, 24g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Portabella-Frühstückssandwich
1 Sandwich(es)- 368 kcal



Orange
2 Orange(n)- 170 kcal

Snacks

450 kcal, 12g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Birne
2 Birne(n)- 226 kcal



Sonnenblumenkerne
226 kcal

Mittagessen

1065 kcal, 110g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Buffalo-Hähnchen-Romaine-Wrap
4 Wrap- 878 kcal



Kiwi
4 Kiwi- 187 kcal

Abendessen

1150 kcal, 86g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 65g Fett



Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat
4 halbe Paprika(n)- 911 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat
237 kcal

Day
6

3153 kcal ● 230g Protein (29%) ● 164g Fett (47%) ● 124g Kohlenhydrate (16%) ● 66g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

540 kcal, 24g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Portabella-Frühstückssandwich
1 Sandwich(es)- 368 kcal



Orange
2 Orange(n)- 170 kcal

Snacks

400 kcal, 10g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Geröstete Mandeln
1/4 Tasse(n)- 222 kcal



Dunkle Schokolade
3 Quadrat(e)- 180 kcal

Mittagessen

1065 kcal, 110g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Buffalo-Hähnchen-Romaine-Wrap
4 Wrap- 878 kcal



Kiwi
4 Kiwi- 187 kcal

Abendessen

1150 kcal, 86g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 65g Fett



Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat
4 halbe Paprika(n)- 911 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat
237 kcal

Day
7

3185 kcal ● 232g Protein (29%) ● 175g Fett (49%) ● 133g Kohlenhydrate (17%) ● 38g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

540 kcal, 24g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Portabella-Frühstückssandwich
1 Sandwich(es)- 368 kcal



Orange
2 Orange(n)- 170 kcal

Snacks

400 kcal, 10g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Geröstete Mandeln
1/4 Tasse(n)- 222 kcal



Dunkle Schokolade
3 Quadrat(e)- 180 kcal

Mittagessen

1145 kcal, 79g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 79g Fett



Buffalo-Drumsticks
16 oz- 934 kcal



Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate
213 kcal

Abendessen

1100 kcal, 118g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Mariniertes Hähnchenbrustfilet
18 oz- 636 kcal



Süßkartoffel-Medaillons
1 1/2 Süßkartoffel- 464 kcal

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten
9 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (1161g)
- ☐ Kale-Blätter
2 Bund (340g)
- ☐ Gefrorene grüne Bohnen
1 2/3 Tasse (202g)
- ☐ Süßkartoffeln
9 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (1995g)
- ☐ Artischocken, aus der Dose
1 1/3 Tasse Herzen (224g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
2 1/2 lbs (1154g)
- ☐ Paprika
4 groß (656g)
- ☐ Zwiebel
1 klein (70g)
- ☐ Portabella-Kappe
6 Stück, ganz (846g)
- ☐ Römersalat
8 Blatt außen (224g)
- ☐ Sellerie, roh
1 2/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (67g)
- ☐ Gurke
5/6 Gurke (ca. 21 cm) (251g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)
15 groß (750g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
1 oz (24g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
4 1/4 g (4g)
- ☐ Zitronenpfeffer
1 EL (7g)
- ☐ Paprika
1/4 EL (2g)

Fette und Öle

- ☐ Olivenöl
3 oz (mL)
- ☐ Öl
1/4 lbs (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
9 1/3 oz (mL)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Kiwi
14 Frucht (966g)
- ☐ Birnen
6 mittel (1068g)
- ☐ Banane
2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (236g)
- ☐ Avocados
4 Avocado(s) (820g)
- ☐ Limettensaft
4 TL (mL)
- ☐ Orange
6 Orange (924g)

Schweinefleischprodukte

- ☐ bacon, gekocht
34 Scheibe(n) (340g)
- ☐ Schweinefilet, roh
2 1/4 lbs (1021g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
9 2/3 lbs (4337g)

Andere

- ☐ Italienische Gewürzmischung
1 1/4 TL (5g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
5 1/3 Packung (≈155 g) (827g)
- ☐ Hähnchenschenkel, mit Haut
1 lbs (454g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Lachs aus der Dose
3/4 lbs (340g)
- ☐ Dosen-Thunfisch
4 Dose (688g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sonnenblumenkerne
2 1/2 oz (71g)
- ☐ Mandeln
1/2 Tasse, ganz (72g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

☐ **Salatdressing**
1 1/3 Tasse (mL)

☐ **Marinade**
1/2 Tasse (mL)

☐ **Frank's RedHot Sauce**
13 1/4 EL (mL)

Süßwaren

☐ **Zartbitterschokolade, 70–85 %**
6 Quadrat(e) (60g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

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.

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 und Tag 4 essen

Speck-Omelett

420 kcal ● 29g Protein ● 33g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Ei(er)

3 groß (150g)

bacon, gekocht, gekocht und gehackt

3 Scheibe(n) (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl

1 EL (mL)

Ei(er)

6 groß (300g)

bacon, gekocht, gekocht und gehackt

6 Scheibe(n) (60g)

1. Eier mit etwas Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel verquirlen, bis sie gut verbunden sind.
2. Öl in einer 15–20 cm Antihaft-Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen, bis es heiß ist. Die Pfanne kippen, um den Boden zu bedecken.
3. Eimischung einfüllen.
4. Gegarte Teile vorsichtig vom Rand zur Mitte schieben, damit ungegarte Eier an die heiße Pfannenoberfläche gelangen.
5. Weiter garen, dabei die Pfanne kippen und die gegarten Teile bei Bedarf vorsichtig bewegen.
6. Nach ein paar Minuten den gehackten Speck auf eine Hälfte des Omeletts geben.
7. Weitergaren, bis kein flüssiges Ei mehr vorhanden ist. Omelett halbmondförmig zusammenklappen und auf einen Teller schieben.

Banane

1 Banane(n) - 117 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Banane

1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)
(118g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Banane

2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)
(236g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Portabella-Frühstückssandwich

1 Sandwich(es) - 368 kcal ● 21g Protein ● 24g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

bacon, gekocht
4 Scheibe(n) (40g)
Gemischte Blattsalate
4 EL (8g)
Portabella-Kappe
2 Stück, ganz (282g)
Avocados, dick
2 Scheiben (50g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

bacon, gekocht
12 Scheibe(n) (120g)
Gemischte Blattsalate
3/4 Tasse (23g)
Portabella-Kappe
6 Stück, ganz (846g)
Avocados, dick
6 Scheiben (150g)

1. Speck nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Das Fett aus der Pfanne entfernen und die Champignonkappen mit der flachen Seite nach unten in die Pfanne geben und ein paar Minuten anbraten.
3. Die Kappen aus der Pfanne nehmen und das Sandwich aufbauen, indem Sie die Kappen als „Buns“ verwenden und Avocado, Blattgrün und Speck dazwischen schichten.
4. Servieren.

Orange

2 Orange(n) - 170 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Orange
2 Orange (308g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Orange
6 Orange (924g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen

181 kcal ● 4g Protein ● 12g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



schwarzer Pfeffer

1 1/4 Prise (0g)

Salz

1 1/4 Prise (1g)

Gefrorene grüne Bohnen

1 2/3 Tasse (202g)

Olivenöl

2 1/2 TL (mL)

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

Süßkartoffel-Medaillons

1 Süßkartoffel - 309 kcal ● 3g Protein ● 14g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 1 Süßkartoffel

Öl

1 EL (mL)

Süßkartoffeln, in Scheiben geschnitten

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

1. Heize den Ofen auf 425 °F (220 °C) vor. Lege ein Backblech mit Backpapier aus.
2. Schneide die Süßkartoffel in dünne Scheiben (Medaillons), etwa 1/4 Zoll dick. Gut mit Öl bestreichen und mit Salz/Pfeffer nach Geschmack würzen.
3. Verteile die Süßkartoffelscheiben gleichmäßig auf dem Backblech.
4. Im Ofen etwa 30 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.
5. Aus dem Ofen nehmen und servieren.

Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

16 oz - 592 kcal ● 102g Protein ● 19g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 16 oz

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 lbs (448g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Zitronenpfeffer

1 EL (7g)

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.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Birne

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



Ergibt 2 Birne(n)

Birnen

2 mittel (356g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Lachs & Artischocken-Salat

841 kcal ● 66g Protein ● 38g Fett ● 40g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Lachs aus der Dose

3/4 lbs (340g)

Artischocken, aus der Dose

1 1/3 Tasse Herzen (224g)

Gemischte Blattsalate

6 Tasse (180g)

Balsamico-Vinaigrette

1/2 Tasse (mL)

Tomaten, halbiert

1 1/3 Tasse Cherrytomaten (198g)

1. Einen Teller mit Blattsalaten belegen und Lachs, Artischocken und Tomaten darauf anrichten. Mit Balsamico-Vinaigrette beträufeln und servieren.

Mittagessen 3

An Tag 3 und Tag 4 essen

Schwein-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl

998 kcal ● 119g Protein ● 25g Fett ● 59g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Paprika
3 Prise (1g)
Gefrorener Brokkoli
3/4 Packung (213g)
Salz
3 Prise (2g)
schwarzer Pfeffer
3 Prise, gemahlen (1g)
Olivenöl
1 EL (mL)
Süßkartoffeln, in mundgerechte Würfel geschnitten
1 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (315g)
Schweinefilet, roh, in mundgerechte Würfel geschnitten
18 oz (510g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Paprika
1/4 EL (2g)
Gefrorener Brokkoli
1 1/2 Packung (426g)
Salz
1/4 EL (5g)
schwarzer Pfeffer
1/4 EL, gemahlen (2g)
Olivenöl
2 EL (mL)
Süßkartoffeln, in mundgerechte Würfel geschnitten
3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (630g)
Schweinefilet, roh, in mundgerechte Würfel geschnitten
2 1/4 lbs (1021g)

1. Ofen auf 400 F (200 C) vorheizen.
2. In einer kleinen Schüssel Salz, Pfeffer, Paprika und die Hälfte des Olivenöls vermischen.
3. Die Süßkartoffeln mit der Mischung bedecken.
4. Die Süßkartoffeln gleichmäßig auf ein Backblech legen. 20 Minuten backen.
5. Währenddessen das restliche Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Das Schweinefleisch hinzufügen und 6–10 Minuten braten, bis es gar ist; dabei häufig umrühren. Beiseitestellen.
6. Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten.
7. Wenn alles fertig ist, Schweinefleisch, Brokkoli und Süßkartoffeln zusammengeben; umrühren (oder separat servieren – wie du magst!). Servieren.

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

151 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate
3 Tasse (90g)
Tomaten
1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)
Salatdressing
3 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate
6 Tasse (180g)
Tomaten
1 Tasse Cherrytomaten (149g)
Salatdressing
6 EL (mL)

1. Blattsalate, Tomaten und Dressing in einer kleinen Schüssel vermischen. Servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Buffalo-Hähnchen-Romaine-Wrap

4 Wrap - 878 kcal ● 107g Protein ● 42g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz

1/3 TL (2g)

schwarzer Pfeffer

1/3 TL, gemahlen (1g)

Frank's RedHot Sauce

1/3 Tasse (mL)

Römersalat

4 Blatt außen (112g)

Avocados, gehackt

2/3 Avocado(s) (134g)

Öl

2 TL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gewürfelt

16 oz (454g)

Tomaten, halbiert

1/3 Tasse Cherrytomaten (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz

1/4 EL (4g)

schwarzer Pfeffer

1/4 EL, gemahlen (2g)

Frank's RedHot Sauce

2/3 Tasse (mL)

Römersalat

8 Blatt außen (224g)

Avocados, gehackt

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

Öl

4 TL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gewürfelt

32 oz (907g)

Tomaten, halbiert

2/3 Tasse Cherrytomaten (99g)

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.

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.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Buffalo-Drumsticks

16 oz - 934 kcal ● 72g Protein ● 71g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 16 oz

Frank's RedHot Sauce

2 2/3 EL (mL)

Öl

1/2 EL (mL)

Salz

2 Prise (2g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Hähnchenschenkel, mit Haut

1 lbs (454g)

1. (Hinweis: Für Paleo-Essende empfehlen wir Frank's Original Red Hot Sauce, da sie aus natürlichen Zutaten besteht, aber jede scharfe Sauce funktioniert.)
2. Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen.
3. Keulen auf ein großes Backblech legen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Etwa 1 Stunde im Ofen garen, bis die Kerntemperatur 75 °C (165 °F) erreicht.
5. Wenn das Hähnchen fast fertig ist, die scharfe Sauce und das Öl Ihrer Wahl in einem Topf erhitzen und verrühren.
6. Die fertigen Keulen aus dem Ofen nehmen und mit der Sauce vermengen, bis sie bedeckt sind.
7. Servieren.

Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate

213 kcal ● 7g Protein ● 8g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Salatdressing

2 1/2 EL (mL)

Sellerie, roh, gehackt

1 2/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (67g)

Gemischte Blattsalate

5/6 Packung (≈155 g) (129g)

Gurke, in Scheiben geschnitten

5/6 Gurke (ca. 21 cm) (251g)

Tomaten, gewürfelt

5/6 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (102g)

1. Alle Gemüse in einer großen Schüssel vermengen.
2. Das Salatdressing beim Servieren darüberträufeln.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Kirschtomaten

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tomaten

12 Kirschtomaten (204g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Tomaten

36 Kirschtomaten (612g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

Gekochte Eier

3 Ei(s) - 208 kcal ● 19g Protein ● 14g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)

3 groß (150g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Ei(er)

9 groß (450g)

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.

Grünkohl-Chips

138 kcal ● 3g Protein ● 10g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz
1/4 EL (4g)
Kale-Blätter
2/3 Bund (113g)
Olivenöl
2 TL (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Salz
2 TL (12g)
Kale-Blätter
2 Bund (340g)
Olivenöl
2 EL (mL)

1. Backofen auf 350 °F (175 °C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die Blätter vom Stiel schneiden und in mundgerechte Stücke zupfen.
3. Grünkohl waschen und gründlich trocknen (wenn er noch nass ist, wird das Ergebnis beeinträchtigt).
4. Etwas Olivenöl über die Blätter träufeln (sparsam verwenden, zu viel Öl macht die Chips matschig).
5. Die Blätter auf dem Backblech verteilen und mit Salz bestreuen.
6. Ca. 10–15 Minuten backen, bis die Ränder gebräunt, aber nicht verbrannt sind.
7. Servieren.

Snacks 2 [↗](#)

An 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 2 Mahlzeiten:

Birnen
4 mittel (712g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Sonnenblumenkerne

226 kcal ● 11g Protein ● 18g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sonnenblumenkerne

1 1/4 oz (35g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne

2 1/2 oz (71g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n) - 222 kcal ● 8g Protein ● 18g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln

4 EL, ganz (36g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln

1/2 Tasse, ganz (72g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Dunkle Schokolade

3 Quadrat(e) - 180 kcal ● 2g Protein ● 13g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zartbitterschokolade, 70–85 %

3 Quadrat(e) (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zartbitterschokolade, 70–85 %

6 Quadrat(e) (60g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Hähnchenbrust mit Balsamico

20 oz - 789 kcal ● 128g Protein ● 30g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 1/4 lbs (567g)

Balsamico-Vinaigrette

5 EL (mL)

Öl

2 1/2 TL (mL)

Italienische Gewürzmischung

5 Prise (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

2 1/2 lbs (1134g)

Balsamico-Vinaigrette

10 EL (mL)

Öl

5 TL (mL)

Italienische Gewürzmischung

1 1/4 TL (5g)

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.

Süßkartoffelpüree

366 kcal ● 7g Protein ● 0g Fett ● 72g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Süßkartoffeln

2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffeln

4 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (840g)

1. Süßkartoffeln mit einer Gabel ein paar Mal einstechen, damit sie ablüften, und bei hoher Leistung etwa 5–10 Minuten in der Mikrowelle garen, bis die Süßkartoffel durchgehend weich ist. Zum leichten Abkühlen beiseitestellen.
2. Wenn sie kühl genug sind, die Schale entfernen und wegwerfen. Das Fruchtfleisch in eine kleine Schüssel geben und mit der Rückseite einer Gabel zu einem glatten Püree zerdrücken. Mit einer Prise Salz abschmecken und servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Einfache Hähnchenbrust

24 oz - 952 kcal ● 151g Protein ● 39g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 1/2 lbs (672g)

Öl

1 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

3 lbs (1344g)

Öl

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.

Brokkoli

4 Tasse(n) - 116 kcal ● 11g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gefrorener Brokkoli

4 Tasse (364g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorener Brokkoli

8 Tasse (728g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados

2 Avocado(s) (402g)

Limettensaft

4 TL (mL)

Salz

4 Prise (2g)

schwarzer Pfeffer

4 Prise (0g)

Paprika

4 groß (656g)

Zwiebel

1 klein (70g)

Dosen-Thunfisch, abgetropft

4 Dose (688g)

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.

Einfacher gemischter Blattsalat

237 kcal ● 5g Protein ● 16g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate

5 1/4 Tasse (158g)

Salatdressing

1/3 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate

10 1/2 Tasse (315g)

Salatdressing

2/3 Tasse (mL)

1. Blattsalate und Dressing in einer kleinen Schüssel vermischen. Servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

Mariniertes Hähnchenbrustfilet

18 oz - 636 kcal ● 113g Protein ● 19g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 18 oz

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

18 oz (504g)

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.

Süßkartoffel-Medaillons

1 1/2 Süßkartoffel - 464 kcal ● 5g Protein ● 21g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Süßkartoffel

Öl

1 1/2 EL (mL)

Süßkartoffeln, in Scheiben geschnitten

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

1. Heize den Ofen auf 425 °F (220 °C) vor. Lege ein Backblech mit Backpapier aus.
 2. Schneide die Süßkartoffel in dünne Scheiben (Medaillons), etwa 1/4 Zoll dick. Gut mit Öl bestreichen und mit Salz/Pfeffer nach Geschmack würzen.
 3. Verteile die Süßkartoffelscheiben gleichmäßig auf dem Backblech.
 4. Im Ofen etwa 30 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.
 5. Aus dem Ofen nehmen und servieren.
-