

# Meal Plan - 3300 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** 3363 kcal ● 267g Protein (32%) ● 198g Fett (53%) ● 89g Kohlenhydrate (11%) ● 39g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

575 kcal, 33g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



**Einfach angebratener Spinat**  
199 kcal



**Grünkohl und Eier**  
378 kcal

## Snacks

475 kcal, 22g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Gekochte Eier**  
2 Ei(s)- 139 kcal



**Sonnenblumenkerne**  
180 kcal



**Datteln**  
1/4 Tasse- 154 kcal

## Mittagessen

1160 kcal, 69g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 75g Fett



**Paprika-Steak-Pfanne**  
701 kcal



**Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat**  
460 kcal

## Abendessen

1150 kcal, 143g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 56g Fett



**In der Pfanne gebratene Zucchini**  
166 kcal



**Mariniertes Hähnchenbrustfilet**  
18 2/3 oz- 659 kcal



**Zucchini-Nudeln mit Bacon**  
325 kcal

**Day 2** 3341 kcal ● 300g Protein (36%) ● 183g Fett (49%) ● 81g Kohlenhydrate (10%) ● 42g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

575 kcal, 33g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



**Einfach angebratener Spinat**  
199 kcal



**Grünkohl und Eier**  
378 kcal

## Snacks

475 kcal, 22g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Gekochte Eier**  
2 Ei(s)- 139 kcal



**Sonnenblumenkerne**  
180 kcal



**Datteln**  
1/4 Tasse- 154 kcal

## Mittagessen

1140 kcal, 102g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 61g Fett



**Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat**  
5 halbe Paprika(n)- 1139 kcal

## Abendessen

1150 kcal, 143g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 56g Fett



**In der Pfanne gebratene Zucchini**  
166 kcal



**Mariniertes Hähnchenbrustfilet**  
18 2/3 oz- 659 kcal



**Zucchini-Nudeln mit Bacon**  
325 kcal

**Day 3** 3250 kcal ● 211g Protein (26%) ● 216g Fett (60%) ● 72g Kohlenhydrate (9%) ● 43g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

575 kcal, 33g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



**Einfach angebratener Spinat**  
199 kcal



**Grünkohl und Eier**  
378 kcal

### Snacks

475 kcal, 22g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Gekochte Eier**  
2 Ei(s)- 139 kcal



**Sonnenblumenkerne**  
180 kcal



**Datteln**  
1/4 Tasse- 154 kcal

### Mittagessen

1100 kcal, 72g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 74g Fett



**Buffalo-Drumsticks**  
12 oz- 700 kcal



**Knoblauch-Collard Greens**  
398 kcal

### Abendessen

1100 kcal, 84g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 76g Fett



**Schweinekoteletts mit Koriander- und Kreuzkümmel-Rub**  
2 Kotelett(s)- 857 kcal



**Coleslaw**  
244 kcal

---

**Day 4** 3276 kcal ● 227g Protein (28%) ● 221g Fett (61%) ● 60g Kohlenhydrate (7%) ● 34g Ballaststoffe (4%)

### Frühstück

625 kcal, 34g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



**Birne**  
1 Birne(n)- 113 kcal



**Rührei mit Gemüse und Speck**  
512 kcal

### Snacks

405 kcal, 22g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Avocado-Deviled-Eier**  
3 Ei(er)- 386 kcal



**Kirschtomaten**  
6 Kirschtomaten- 21 kcal

### Mittagessen

1145 kcal, 87g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 80g Fett



**Zucchini-Nudeln mit Knoblauch**  
204 kcal



**Knoblauch-Collard Greens**  
119 kcal



**Slow-Cooker-Carnitas**  
16 oz- 820 kcal

### Abendessen

1100 kcal, 84g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 76g Fett



**Schweinekoteletts mit Koriander- und Kreuzkümmel-Rub**  
2 Kotelett(s)- 857 kcal



**Coleslaw**  
244 kcal

---

**Day 5** 3269 kcal ● 291g Protein (36%) ● 188g Fett (52%) ● 64g Kohlenhydrate (8%) ● 40g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

625 kcal, 34g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



#### Birne

1 Birne(n)- 113 kcal



#### Rührei mit Gemüse und Speck

512 kcal

### Snacks

405 kcal, 22g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



#### Avocado-Deviled-Eier

3 Ei(er)- 386 kcal



#### Kirschtomaten

6 Kirschtomaten- 21 kcal

### Mittagessen

1140 kcal, 146g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



#### Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

288 kcal



#### Würzige Knoblauch-Limetten-Hähnchenbrust

22 oz- 852 kcal

### Abendessen

1095 kcal, 89g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 74g Fett



#### Knoblauch-Collard Greens

159 kcal



#### Langsam gebackener Lachs mit Zitrone und Thymian

14 oz- 938 kcal

**Day 6**

3270 kcal ● 276g Protein (34%) ● 166g Fett (46%) ● 120g Kohlenhydrate (15%) ● 48g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

560 kcal, 31g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



#### Rind-Frühstücksschüssel

445 kcal



#### Birne

1 Birne(n)- 113 kcal

### Snacks

455 kcal, 14g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



#### Gemischte Nüsse

1/2 Tasse(n)- 435 kcal



#### Kirschtomaten

6 Kirschtomaten- 21 kcal

### Mittagessen

1145 kcal, 136g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



#### Zucchini-Nudeln mit Bacon

244 kcal



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

18 oz- 899 kcal

### Abendessen

1115 kcal, 95g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



#### Honig-Senf-Hähnchen

13 1/3 oz- 729 kcal



#### Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

384 kcal

Day  
7

3270 kcal ● 276g Protein (34%) ● 166g Fett (46%) ● 120g Kohlenhydrate (15%) ● 48g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

560 kcal, 31g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Rind-Frühstücksschüssel**  
445 kcal



**Birne**  
1 Birne(n)- 113 kcal

## Snacks

455 kcal, 14g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



**Gemischte Nüsse**  
1/2 Tasse(n)- 435 kcal



**Kirschtomaten**  
6 Kirschtomaten- 21 kcal

## Mittagessen

1145 kcal, 136g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



**Zucchini-Nudeln mit Bacon**  
244 kcal



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

## Abendessen

1115 kcal, 95g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



**Honig-Senf-Hähnchen**  
13 1/3 oz- 729 kcal



**Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat**  
384 kcal

---

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)  
32 groß (1600g)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sonnenblumenkerne  
3 oz (85g)
- ☐ Gemischte Nüsse  
1 Tasse (134g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ entsteinte Datteln (Medjool)  
3/4 Tasse (150g)
- ☐ Avocados  
6 1/2 Avocado(s) (1315g)
- ☐ Zitrone  
3 groß (240g)
- ☐ Limettensaft  
2 fl oz (mL)
- ☐ Zitronensaft  
3 EL (mL)
- ☐ Birnen  
4 mittel (712g)
- ☐ grüne Oliven  
36 groß (158g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ schwarzer Pfeffer  
1/2 oz (12g)
- ☐ Salz  
1 1/2 oz (40g)
- ☐ Oregano (getrocknet)  
1 TL, gemahlen (2g)
- ☐ Knoblauchpulver  
1 EL (9g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel  
1/2 oz (17g)
- ☐ gemahlener Koriander  
2 EL (10g)
- ☐ Thymian, getrocknet  
1/8 oz (1g)
- ☐ Cayennepfeffer  
2 Prise (0g)
- ☐ Paprika  
1 Prise (0g)
- ☐ Chilipulver  
2 2/3 EL (22g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ frischer Spinat  
24 Tasse(n) (720g)
- ☐ Knoblauch  
19 1/2 Zehe(n) (59g)
- ☐ Kale-Blätter  
1 2/3 lbs (760g)
- ☐ Paprika  
5 1/4 groß (857g)
- ☐ Frischer Ingwer  
1 1/4 EL (8g)
- ☐ Zwiebel  
1 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (158g)
- ☐ Zucchini  
6 3/4 mittel (1323g)
- ☐ Grünkohl (Collard Greens)  
2 lbs (964g)
- ☐ Frischer Koriander  
2 EL, gehackt (6g)
- ☐ Tomaten  
60 Kirschtomaten (1020g)
- ☐ Pilze  
6 oz (170g)

## Rindfleischprodukte

- ☐ Sirloin-Steak, roh  
10 oz (283g)
- ☐ Hackfleisch, 93% mager  
1/2 lbs (226g)

## Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
7 2/3 lbs (3438g)

## Schweinefleischprodukte

- ☐ Speck, roh  
7 Scheibe(n) (198g)
- ☐ Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh  
4 Kotelett (740g)
- ☐ bacon, gekocht  
4 Scheibe(n) (40g)
- ☐ Schweineschulter  
1 lbs (453g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch  
2 1/2 Dose (430g)

☐ **frischer Basilikum**  
36 Blätter (18g)

☐ **Dijon-Senf**  
1/3 Tasse (83g)

## **Fette und Öle**

☐ **Olivenöl**  
1/2 lbs (mL)

☐ **Öl**  
1/4 lbs (mL)

☐ **Marinade**  
56 TL (mL)

☐ **Lachs**  
14 oz (397g)

## **Suppen, Saucen und Bratensoßen**

☐ **Frank's RedHot Sauce**  
2 EL (mL)

## **Andere**

☐ **Hähnchenschenkel, mit Haut**  
3/4 lbs (340g)

☐ **Coleslaw-Mischung**  
1 Packung (≈400 g) (397g)

## **Süßwaren**

☐ **Honig**  
1/3 Tasse (113g)

---

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Einfach angebratener Spinat

199 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**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)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**  
1/4 EL, gemahlen (2g)  
**Salz**  
1/4 EL (5g)  
**Olivenöl**  
3 EL (mL)  
**frischer Spinat**  
24 Tasse(n) (720g)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
3 Zehe (9g)

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.

### Grünkohl und Eier

378 kcal ● 26g Protein ● 28g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
2 TL (mL)  
**Ei(er)**  
4 groß (200g)  
**Kale-Blätter**  
1 Tasse, gehackt (40g)  
**Salz**  
2 Prise (1g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Öl**  
2 EL (mL)  
**Ei(er)**  
12 groß (600g)  
**Kale-Blätter**  
3 Tasse, gehackt (120g)  
**Salz**  
1/4 EL (2g)

1. Eier in einer kleinen Schüssel aufschlagen und verquirlen.
2. Die Eier mit Salz würzen, die Grüns zerrupfen und mit den Eiern vermengen (für besonders feine grüne Eier die Mischung in einen Mixer geben und glatt mixen).
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
4. Die Eimischung hinzufügen und nach gewünschter Konsistenz garen.
5. Servieren.



## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 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.

### Rührei mit Gemüse und Speck

512 kcal ● 34g Protein ● 36g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Zwiebel

4 EL, gehackt (40g)

#### Olivenöl

2 TL (mL)

#### Ei(er)

4 groß (200g)

#### Paprika

1 Tasse, gehackt (149g)

**bacon, gekocht, gekocht und gehackt**

2 Scheibe(n) (20g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Zwiebel

1/2 Tasse, gehackt (80g)

#### Olivenöl

4 TL (mL)

#### Ei(er)

8 groß (400g)

#### Paprika

2 Tasse, gehackt (298g)

**bacon, gekocht, gekocht und gehackt**

4 Scheibe(n) (40g)

1. Eier mit Zwiebeln, Paprika, Speck sowie etwas Salz und Pfeffer in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen, bis alles verbunden ist.
2. Öl in einer großen Antihft-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bis es heiß ist.
3. Eimischung hineingeben.
4. Wenn die Eier zu stocken beginnen, rühren und zu Rührei verarbeiten.
5. Wiederholen (nicht ständig rühren), bis die Eier fest sind und keine flüssige Masse mehr vorhanden ist.



## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Rind-Frühstücksschüssel

445 kcal ● 30g Protein ● 29g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hackfleisch, 93% mager**

4 oz (113g)

**Kale-Blätter**

1 Tasse, gehackt (40g)

**Gemahlener Kreuzkümmel**

1 TL (2g)

**Chilipulver**

1 TL (3g)

**Öl**

1 TL (mL)

**Pilze, in Scheiben geschnitten**

3 oz (85g)

**Avocados, in Scheiben geschnitten**

1/2 Avocado(s) (101g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hackfleisch, 93% mager**

1/2 lbs (226g)

**Kale-Blätter**

2 Tasse, gehackt (80g)

**Gemahlener Kreuzkümmel**

2 TL (4g)

**Chilipulver**

2 TL (5g)

**Öl**

2 TL (mL)

**Pilze, in Scheiben geschnitten**

6 oz (170g)

**Avocados, in Scheiben geschnitten**

1 Avocado(s) (201g)

1. Öl in einer Pfanne bei niedriger bis mittlerer Hitze erhitzen. Pilze hinzufügen und ein paar Minuten sautieren, bis sie weich sind.
2. Rindfleisch, Gewürze und eine Prise Salz/Pfeffer in die Pfanne geben. Das Fleisch zerkrümeln und gelegentlich umrühren, bis es gebräunt und vollständig durchgegart ist.
3. Die Fleischmischung in eine Schüssel geben und Grünkohl und Avocado hinzufügen. 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.

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Paprika-Steak-Pfanne

701 kcal ● 60g Protein ● 45g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



**schwarzer Pfeffer**

1/3 TL, gemahlen (1g)

**Knoblauch, fein gehackt**

2 1/2 Zehe(n) (8g)

**Olivenöl**

2 TL (mL)

**Sirloin-Steak, roh, in dünne Streifen geschnitten**

10 oz (283g)

**Paprika, in dünne Scheiben geschnitten**

1 1/4 mittel (149g)

**Frischer Ingwer, fein gehackt**

1 1/4 EL (8g)

**Zwiebel, in Scheiben geschnitten**

1/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (34g)

1. Steakstreifen in eine Schüssel geben und mit Pfeffer bestreuen. Vermengen, bis sie bedeckt sind.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen und Paprika, Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch hinzufügen; 3–4 Minuten unter gelegentlichem Rühren anbraten. Auf einen Teller geben.
3. Steak in die Pfanne geben und etwa 2–3 Minuten braten, bis es gebräunt ist.
4. Das Gemüse zurück in die Pfanne geben und noch etwa eine Minute mitgaren.
5. Servieren.

### Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

460 kcal ● 9g Protein ● 31g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 18g Ballaststoffe



**Kale-Blätter, gehackt**

1 Bund (170g)

**Avocados, gehackt**

1 Avocado(s) (201g)

**Zitrone, ausgepresst**

1 klein (58g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
3. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

### Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

5 halbe Paprika(n) - 1139 kcal ● 102g Protein ● 61g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 25g Ballaststoffe



Ergibt 5 halbe Paprika(n)

#### **Avocados**

1 1/4 Avocado(s) (251g)

#### **Limettensaft**

2 1/2 TL (mL)

#### **Salz**

1/3 TL (1g)

#### **schwarzer Pfeffer**

1/3 TL (0g)

#### **Paprika**

2 1/2 groß (410g)

#### **Zwiebel**

5/8 klein (44g)

#### **Dosen-Thunfisch, abgetropft**

2 1/2 Dose (430g)

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.

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 essen

### Buffalo-Drumsticks

12 oz - 700 kcal ● 54g Protein ● 53g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 12 oz

**Frank's RedHot Sauce**

2 EL (mL)

**Öl**

1 TL (mL)

**Salz**

1 1/2 Prise (1g)

**schwarzer Pfeffer**

1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

**Hähnchenschenkel, mit Haut**

3/4 lbs (340g)

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.

### Knoblauch-Collard Greens

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



### Grünkohl (Collard Greens)

1 1/4 lbs (567g)

**Öl**

1 1/4 EL (mL)

**Salz**

1/3 TL (2g)

**Knoblauch, fein gehackt**

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

1. Die Collards abspülen, trocken tupfen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken.
2. Das Öl Ihrer Wahl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Sobald das Öl warm ist (etwa 1 Minute), den Knoblauch hinzufügen und etwa 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
3. Die Collards zugeben und 4–6 Minuten unter häufigem Rühren weich dünsten, bis sie hellgrün und zart sind (nicht zu dunkel werden lassen, da dies den Geschmack beeinträchtigt).
4. Mit Salz abschmecken und servieren.

---

## Mittagessen 4 [🔗](#)

An Tag 4 essen

---

### Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

204 kcal ● 3g Protein ● 18g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



**Olivenöl**

1 1/4 EL (mL)

**Zucchini**

1 1/4 mittel (245g)

**Knoblauch, fein gehackt**

5/8 Zehe (2g)

1. Einen Spiralschneider (Zoodler) oder einen Gemüseschäler mit Zähnen verwenden, um die Zucchini zu spiralisieren.
2. Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Knoblauch hinzufügen und 1–2 Minuten garen.
3. Die Zucchini-Nudeln hinzufügen und unter ständigem Wenden anbraten, bis sie weich, aber nicht matschig sind, etwa 5 Minuten.
4. Vom Herd nehmen und servieren.

---

### Knoblauch-Collard Greens

119 kcal ● 5g Protein ● 6g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe





### Grünkohl (Collard Greens)

6 oz (170g)

**Öl**

1 TL (mL)

**Salz**

3/4 Prise (1g)

**Knoblauch, fein gehackt**

1 Zehe(n) (3g)

1. Die Collards abspülen, trocken tupfen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken.
2. Das Öl Ihrer Wahl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Sobald das Öl warm ist (etwa 1 Minute), den Knoblauch hinzufügen und etwa 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
3. Die Collards zugeben und 4–6 Minuten unter häufigem Rühren weich dünsten, bis sie hellgrün und zart sind (nicht zu dunkel werden lassen, da dies den Geschmack beeinträchtigt).
4. Mit Salz abschmecken und servieren.

## Slow-Cooker-Carnitas

16 oz - 820 kcal ● 79g Protein ● 56g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 16 oz

**Schweineschulter**

1 lbs (453g)

1. Würze die Schweineschulter mit etwas Salz und Pfeffer.
  2. Gib das Schweinefleisch in den Slow Cooker, bedecke ihn und gare es auf niedriger Stufe 6–8 Stunden. Die Zeit kann variieren, daher zwischendurch prüfen. Das Fleisch sollte am Ende leicht zerreißbar sein.
  3. Zerreie das Fleisch mit zwei Gabeln. Servieren.
-

## Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 5 essen

### Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

288 kcal ● 6g Protein ● 19g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



**Kale-Blätter, gehackt**

5/8 Bund (106g)

**Avocados, gehackt**

5/8 Avocado(s) (126g)

**Zitrone, ausgepresst**

5/8 klein (36g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
3. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

### Würzige Knoblauch-Limetten-Hähnchenbrust

22 oz - 852 kcal ● 140g Protein ● 29g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 22 oz

**Salz**

1/4 EL (4g)

**schwarzer Pfeffer**

2 Prise, gemahlen (1g)

**Cayennepfeffer**

2 Prise (0g)

**Paprika**

1 Prise (0g)

**Thymian, getrocknet**

2 Prise, gemahlen (0g)

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

22 oz (616g)

**Limettensaft**

2 3/4 EL (mL)

**Knoblauchpulver**

2 TL (6g)

**Olivenöl**

1 EL (mL)

1. In einer kleinen Schüssel Salz, schwarzen Pfeffer, Cayenne, Paprika und Thymian mischen.
2. Die Gewürzmischung großzügig auf beiden Seiten der Hähnchenbrüste verteilen.
3. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Hähnchenbrüste anbraten, bis sie goldbraun sind, etwa 6 Minuten pro Seite.
4. Mit Knoblauchpulver und Limettensaft bestreuen. 5 Minuten weitergaren und dabei häufig umrühren, damit die Sauce gleichmäßig haftet.



## Mittagessen 6 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Zucchini-Nudeln mit Bacon

244 kcal ● 17g Protein ● 17g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zucchini**  
3/4 mittel (147g)  
**Speck, roh**  
1 1/2 Scheibe(n) (43g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zucchini**  
1 1/2 mittel (294g)  
**Speck, roh**  
3 Scheibe(n) (85g)

1. Einen Spiralschneider (Zoodler) oder einen Gemüseschäler mit Zähnen verwenden, um die Zucchini zu spiralisieren.
2. Den Bacon in einer Pfanne bei mittlerer Hitze braten.
3. Wenn der Bacon fertig ist, herausnehmen und klein hacken. Die Zucchini-Nudeln im Bacongeschmack anbraten und dabei ständig wenden, bis sie weich, aber nicht matschig sind, etwa 5 Minuten. Bacon untermischen.
4. Vom Herd nehmen und 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.

## Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 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.
- 

### Sonnenblumenkerne

180 kcal ● 9g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sonnenblumenkerne**  
1 oz (28g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Sonnenblumenkerne**  
3 oz (85g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Datteln

1/4 Tasse - 154 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**entsteinte Datteln (Medjool)**  
4 EL (50g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**entsteinte Datteln (Medjool)**  
3/4 Tasse (150g)

1. Guten  
Appetit.

---

## Snacks 2 [🔗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

---

### Avocado-Deviled-Eier

3 Ei(er) - 386 kcal ● 21g Protein ● 29g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ei(er)**  
3 groß (150g)  
**Avocados**  
1/2 Avocado(s) (101g)  
**Limettensaft**  
1 TL (mL)  
**Frischer Koriander, gehackt**  
1 EL, gehackt (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
6 groß (300g)  
**Avocados**  
1 Avocado(s) (201g)  
**Limettensaft**  
2 TL (mL)  
**Frischer Koriander, gehackt**  
2 EL, gehackt (6g)

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.

---

### 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 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

---

### Gemischte Nüsse

1/2 Tasse(n) - 435 kcal ● 13g Protein ● 36g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Nüsse**

1/2 Tasse (67g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Nüsse**

1 Tasse (134g)

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.
-

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### In der Pfanne gebratene Zucchini

166 kcal ● 3g Protein ● 13g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zucchini**  
1 mittel (196g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/2 EL, gemahlen (3g)  
**Oregano (getrocknet)**  
4 Prise, gemahlen (1g)  
**Knoblauchpulver**  
4 Prise (2g)  
**Salz**  
4 Prise (3g)  
**Olivenöl**  
1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zucchini**  
2 mittel (392g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 EL, gemahlen (7g)  
**Oregano (getrocknet)**  
1 TL, gemahlen (2g)  
**Knoblauchpulver**  
1 TL (3g)  
**Salz**  
1 TL (6g)  
**Olivenöl**  
2 EL (mL)

1. Zucchini längs in vier oder fünf Scheiben schneiden.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl und Gewürze verquirlen.
3. Die Öl-Gewürz-Mischung auf beide Seiten der Zucchinischeiben auftragen.
4. Zucchini in einer erhitzten Pfanne 2–3 Minuten auf einer Seite anbraten. Dann wenden und auf der anderen Seite etwa eine Minute garen.
5. Servieren.

### Mariniertes Hähnchenbrustfilet

18 2/3 oz - 659 kcal ● 118g Protein ● 20g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe





Für eine einzelne Mahlzeit:

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

18 2/3 oz (523g)

**Marinade**

9 1/3 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

2 1/3 lbs (1045g)

**Marinade**

56 TL (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 werfen, 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 werfen, und unter dem Grill/grillen, bis es innen nicht mehr rosa ist, in der Regel 4–8 Minuten pro Seite.

## Zucchini-Nudeln mit Bacon

325 kcal ● 22g Protein ● 23g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zucchini**

1 mittel (196g)

**Speck, roh**

2 Scheibe(n) (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zucchini**

2 mittel (392g)

**Speck, roh**

4 Scheibe(n) (113g)

1. Einen Spiralschneider (Zoodler) oder einen Gemüseschäler mit Zähnen verwenden, um die Zucchini zu spiralisieren.
  2. Den Bacon in einer Pfanne bei mittlerer Hitze braten.
  3. Wenn der Bacon fertig ist, herausnehmen und klein hacken. Die Zucchini-Nudeln im Bacongeschmack anbraten und dabei ständig wenden, bis sie weich, aber nicht matschig sind, etwa 5 Minuten. Bacon untermischen.
  4. Vom Herd nehmen und servieren.
-

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Schweinekoteletts mit Koriander- und Kreuzkümmel-Rub

2 Kotelett(s) - 857 kcal ● 82g Protein ● 55g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salz**  
4 Prise (3g)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
1 EL (6g)  
**gemahlener Koriander**  
1 EL (5g)  
**Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh**  
2 Kotelett (370g)  
**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise (0g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
3 Zehe(n) (9g)  
**Olivenöl, geteilt**  
2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salz**  
1 TL (6g)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
2 EL (12g)  
**gemahlener Koriander**  
2 EL (10g)  
**Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh**  
4 Kotelett (740g)  
**schwarzer Pfeffer**  
4 Prise (0g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
6 Zehe(n) (18g)  
**Olivenöl, geteilt**  
4 EL (mL)

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

### Coleslaw

244 kcal ● 2g Protein ● 21g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Coleslaw-Mischung**  
1/2 Packung (≈400 g) (199g)  
**Olivenöl**  
1 1/2 EL (mL)  
**Zitronensaft**  
1 1/2 EL (mL)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
2 Prise (1g)  
**Salz**  
2 Prise (2g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1/2 Zehe (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Coleslaw-Mischung**  
1 Packung (≈400 g) (397g)  
**Olivenöl**  
3 EL (mL)  
**Zitronensaft**  
3 EL (mL)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
4 Prise (1g)  
**Salz**  
4 Prise (3g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 Zehe (3g)

1. Dressing herstellen, indem Öl, Zitronensaft, Knoblauch, Kreuzkümmel und Salz in einer kleinen Schüssel verquirlt werden.
2. Vor dem Servieren den Coleslaw mit dem Dressing vermengen und servieren.



## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

### Knoblauch-Collard Greens

159 kcal ● 7g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



#### Grünkohl (Collard Greens)

1/2 lbs (227g)

#### Öl

1/2 EL (mL)

#### Salz

1 Prise (1g)

#### Knoblauch, fein gehackt

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

1. Die Collards abspülen, trocken tupfen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken.
2. Das Öl Ihrer Wahl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Sobald das Öl warm ist (etwa 1 Minute), den Knoblauch hinzufügen und etwa 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
3. Die Collards zugeben und 4–6 Minuten unter häufigem Rühren weich dünsten, bis sie hellgrün und zart sind (nicht zu dunkel werden lassen, da dies den Geschmack beeinträchtigt).
4. Mit Salz abschmecken und servieren.

### Langsam gebackener Lachs mit Zitrone und Thymian

14 oz - 938 kcal ● 82g Protein ● 66g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 14 oz

#### Thymian, getrocknet

1/2 TL, Blätter (1g)

#### Öl

2 1/2 TL (mL)

#### Lachs, mit Haut

14 oz (397g)

#### Zitrone, in Spalten geschnitten

5/8 groß (49g)

1. Den Ofen auf 275°F (135°C) vorheizen.
2. Ein tiefes Backblech mit gefetteter Aluminiumfolie auslegen.
3. Öl, Thymian und den Saft von 1/4 Zitrone in einer kleinen Schüssel mischen. Die Thymianmischung gleichmäßig über den Lachs streichen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Lachsfilets mit der Hautseite nach unten auf das Backblech legen.
5. Den Lachs backen, bis er in der Mitte gerade undurchsichtig ist, etwa 15–18 Minuten. Mit Zitronenspalten servieren.

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Honig-Senf-Hähnchen

13 1/3 oz - 729 kcal ● 87g Protein ● 21g Fett ● 47g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

13 1/3 oz (378g)

**Öl**

2 TL (mL)

**Honig**

2 2/3 EL (57g)

**Dijon-Senf**

2 2/3 EL (42g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1 2/3 lbs (756g)

**Öl**

4 TL (mL)

**Honig**

1/3 Tasse (113g)

**Dijon-Senf**

1/3 Tasse (83g)

1. Honig und Senf in einer kleinen Schüssel verquirlen. Beiseite stellen.
2. Hähnchen mit etwas Salz/Pfeffer würzen.
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Hähnchen in die Pfanne geben und 3–5 Minuten pro Seite braten. Die Zeit hängt von der Dicke der Hähnchenbrust ab.
4. Wenn das Hähnchen fast fertig ist, Honig-Senf-Sauce darüber träufeln und das Hähnchen ein paar Mal wenden, bis es gleichmäßig überzogen ist.
5. Aus der Pfanne nehmen und servieren.

### Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

384 kcal ● 8g Protein ● 26g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Kale-Blätter, gehackt**

5/6 Bund (142g)

**Avocados, gehackt**

5/6 Avocado(s) (168g)

**Zitrone, ausgepresst**

5/6 klein (48g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kale-Blätter, gehackt**

1 2/3 Bund (284g)

**Avocados, gehackt**

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

**Zitrone, ausgepresst**

1 2/3 klein (97g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
3. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.