

Meal Plan - 10g-Protein-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

1066 kcal ● 38g Protein (14%) ● 58g Fett (49%) ● 66g Kohlenhydrate (25%) ● 30g Ballaststoffe (11%)

Frühstück

200 kcal, 13g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Einfache Rühreier

2 Ei(er)- 159 kcal



Trauben

39 kcal

Abendessen

460 kcal, 11g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Avocado & Greens Quesadilla

1/2 Quesadilla(s)- 342 kcal



Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal

Mittagessen

410 kcal, 14g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Einfacher Kichererbsensalat

234 kcal



Avocado

176 kcal

Day 2

1066 kcal ● 59g Protein (22%) ● 50g Fett (42%) ● 79g Kohlenhydrate (30%) ● 16g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

200 kcal, 13g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Einfache Rühreier

2 Ei(er)- 159 kcal



Trauben

39 kcal

Abendessen

460 kcal, 11g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Avocado & Greens Quesadilla

1/2 Quesadilla(s)- 342 kcal



Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal

Mittagessen

410 kcal, 35g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



BBQ-Hähnchen gefüllte Süßkartoffeln

1/2 Kartoffel(n)- 260 kcal



Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal

Day 3

1029 kcal ● 91g Protein (35%) ● 35g Fett (31%) ● 75g Kohlenhydrate (29%) ● 12g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

185 kcal, 5g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Kirschtomaten

6 Kirschtomaten- 21 kcal



Instant-Haferflocken mit Wasser

1 Päckchen(s)- 165 kcal

Abendessen

435 kcal, 52g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal



Einfache Hähnchenbrust

8 oz- 317 kcal

Mittagessen

410 kcal, 35g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



BBQ-Hähnchen gefüllte Süßkartoffeln

1/2 Kartoffel(n)- 260 kcal



Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal

Day 4

998 kcal ● 62g Protein (25%) ● 46g Fett (41%) ● 69g Kohlenhydrate (28%) ● 16g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

185 kcal, 5g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Kirschtomaten

6 Kirschtomaten- 21 kcal



Instant-Haferflocken mit Wasser

1 Päckchen(s)- 165 kcal

Mittagessen

400 kcal, 26g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1/2 Dose- 124 kcal



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Käse-Stick

2 Stück- 165 kcal

Abendessen

410 kcal, 31g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Süßkartoffel-Medaillons

1/2 Süßkartoffel- 155 kcal



Einfach angebratener Spinat

100 kcal



Hähnchenbrust mit Balsamico

4 oz- 158 kcal

Day 5

1044 kcal ● 73g Protein (28%) ● 55g Fett (47%) ● 51g Kohlenhydrate (20%) ● 13g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

210 kcal, 17g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Wassermelone

4 oz- 41 kcal



Kaffee Overnight Protein Oats

169 kcal

Abendessen

420 kcal, 23g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Geröstete Süßkartoffeln mit Rosmarin

105 kcal



Knoblauch-Collard Greens

80 kcal



Buffalo-Drumsticks

4 oz- 233 kcal

Mittagessen

415 kcal, 33g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Schweinekoteletts mit Chipotle-Honig

309 kcal



Zuckerschoten mit Butter

107 kcal

Day 6

976 kcal ● 82g Protein (33%) ● 32g Fett (29%) ● 76g Kohlenhydrate (31%) ● 15g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

210 kcal, 17g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Wassermelone

4 oz- 41 kcal



Kaffee Overnight Protein Oats

169 kcal

Abendessen

355 kcal, 24g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

3 oz- 150 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

115 kcal



Süßkartoffelpüree

92 kcal

Mittagessen

410 kcal, 41g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Weißer Reis

1/3 Tasse gekochter Reis- 73 kcal



Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl

337 kcal

Day 7

976 kcal ● 82g Protein (33%) ● 32g Fett (29%) ● 76g Kohlenhydrate (31%) ● 15g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

210 kcal, 17g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Wassermelone

4 oz- 41 kcal



Kaffee Overnight Protein Oats

169 kcal

Abendessen

355 kcal, 24g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

3 oz- 150 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

115 kcal



Süßkartoffelpüree

92 kcal

Mittagessen

410 kcal, 41g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Weißer Reis

1/3 Tasse gekochter Reis- 73 kcal



Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl

337 kcal

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Salsa
2 EL (36g)
- ☐ Apfelessig
3/4 EL (mL)
- ☐ Barbecue-Soße
2 3/4 EL (48g)
- ☐ Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
1/2 Dose (≈540 g) (263g)
- ☐ Frank's RedHot Sauce
2 TL (mL)

Fette und Öle

- ☐ Öl
2 oz (mL)
- ☐ Olivenöl
3/4 oz (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
1 EL (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ frischer Spinat
1/2 Packung (ca. 285 g) (148g)
- ☐ Zwiebel
3/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (40g)
- ☐ Tomaten
4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (473g)
- ☐ frische Petersilie
1 1/2 Stängel (2g)
- ☐ Süßkartoffeln
3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (595g)
- ☐ Knoblauch
1 1/4 Zehe(n) (4g)
- ☐ Gefrorene Zuckerschoten
2/3 Tasse (96g)
- ☐ Grünkohl (Collard Greens)
4 oz (113g)
- ☐ Kale-Blätter
1/2 Bund (85g)
- ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
6 oz (170g)
- ☐ Karotten
3/4 mittel (46g)

Backwaren

- ☐ Weizentortillas
1 Tortilla (ca. Durchm. 30,5 cm) (117g)

Milch- und Eierprodukte

Gewürze und Kräuter

- ☐ Knoblauchpulver
3 Prise (1g)
- ☐ Salz
1/4 oz (6g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
2 g (2g)
- ☐ Balsamicoessig
1/2 EL (mL)
- ☐ Chipotle-Gewürz
2 Prise (1g)
- ☐ Rosmarin, getrocknet
4 Prise (1g)
- ☐ Chilipulver
1 TL (3g)
- ☐ frischer Basilikum
6 Blätter (3g)
- ☐ Thymian, getrocknet
3 Prise, Blätter (0g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Kichererbsen, konserviert
1/2 Dose(n) (224g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
2 1/2 lbs (1068g)

Frühstückscerealien

- ☐ Instant-Haferflocken mit Geschmack
2 Päckchen (86g)
- ☐ Haferflocken (zarte Haferflocken)
3/4 Tasse (61g)

Getränke

- ☐ Wasser
1/8 Gallon (mL)
- ☐ Proteinpulver
1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)
- ☐ Kaffee, aufgebrüht
1/4 Tasse (67g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandeln
2 EL, ganz (18g)

Andere

- ☐ **Cheddar**
4 EL, gerieben (28g)
- ☐ **Ei(er)**
4 groß (200g)
- ☐ **Vollmilch**
2 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ **Käsestange**
2 Stange (56g)
- ☐ **Ghee**
1 TL (5g)
- ☐ **Butter**
2 TL (9g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ **Avocados**
2 1/4 Avocado(s) (452g)
- ☐ **Limettensaft**
1 1/2 EL (mL)
- ☐ **Zitronensaft**
1/2 TL (mL)
- ☐ **Trauben**
1 1/3 Tasse (123g)
- ☐ **Wassermelone**
12 oz (340g)
- ☐ **grüne Oliven**
6 groß (26g)
- ☐ **Zitrone**
1/2 klein (29g)

- ☐ **Italienische Gewürzmischung**
1 Prise (0g)
- ☐ **Hähnchenschenkel, mit Haut**
4 oz (113g)

Schweinefleischprodukte

- ☐ **Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh**
5 oz (142g)

Süßwaren

- ☐ **Honig**
1 TL (7g)
- ☐ **Ahornsirup**
1 EL (mL)

Getreide und Teigwaren

- ☐ **Langkorn-Weißreis**
1/4 Tasse (41g)



Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Einfache Rühreier

2 Ei(er) - 159 kcal ● 13g Protein ● 12g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1/2 TL (mL)
Ei(er)
2 groß (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1 TL (mL)
Ei(er)
4 groß (200g)

1. Eier in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen, bis sie vermischt sind.
2. Öl in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bis es heiß ist.
3. Eimischung hineingießen.
4. Sobald die Eier zu stocken beginnen, mit einem Pfannenwender rühren.
5. Vorgang wiederholen (ohne ständig zu rühren), bis die Eier eingedickt sind und keine flüssigen Stellen mehr vorhanden sind. Mit Salz/Pfeffer würzen.

Trauben

39 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Trauben
2/3 Tasse (61g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Trauben
1 1/3 Tasse (123g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

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.

Instant-Haferflocken mit Wasser

1 Päckchen(s) - 165 kcal ● 4g Protein ● 2g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Instant-Haferflocken mit Geschmack

1 Päckchen (43g)

Wasser

3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Instant-Haferflocken mit Geschmack

2 Päckchen (86g)

Wasser

1 1/2 Tasse(n) (mL)

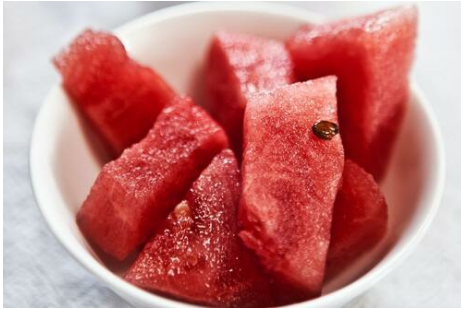
1. Die Haferflocken in eine Schüssel geben und das Wasser darüber gießen.
 2. In der Mikrowelle 90 Sekunden bis 2 Minuten erhitzen.
-

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Wassermelone

4 oz - 41 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wassermelone

4 oz (113g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Wassermelone

12 oz (340g)

1. Wassermelone in Scheiben schneiden und servieren.

Kaffee Overnight Protein Oats

169 kcal ● 16g Protein ● 3g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ahornsirup

1 TL (mL)

Vollmilch

1/8 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

Haferflocken (zarte Haferflocken)

4 EL (20g)

Kaffee, aufgebrüht

1 1/2 EL (22g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Ahornsirup

1 EL (mL)

Vollmilch

3/8 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)

Haferflocken (zarte Haferflocken)

3/4 Tasse (61g)

Kaffee, aufgebrüht

1/4 Tasse (67g)

1. Alle Zutaten in einem kleinen luftdichten Behälter vermischen. Abdecken und die Mischung über Nacht oder mindestens 4 Stunden im Kühlschrank kühlen lassen. Servieren.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Einfacher Kichererbsensalat

234 kcal ● 12g Protein ● 5g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Balsamicoessig

1/2 EL (mL)

Apfelessig

1/2 EL (mL)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

1/2 Dose(n) (224g)

Zwiebel, dünn geschnitten

1/4 klein (18g)

Tomaten, halbiert

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

frische Petersilie, gehackt

1 1/2 Stängel (2g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen. Servieren!

Avocado

176 kcal ● 2g Protein ● 15g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Avocados

1/2 Avocado(s) (101g)

Zitronensaft

1/2 TL (mL)

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

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

BBQ-Hähnchen gefüllte Süßkartoffeln

1/2 Kartoffel(n) - 260 kcal ● 27g Protein ● 3g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Barbecue-Soße

4 TL (24g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

4 oz (112g)

Süßkartoffeln, halbiert

1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (105g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Barbecue-Soße

2 2/3 EL (48g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (224g)

Süßkartoffeln, halbiert

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

1. Rohes Hähnchenbrustfilet in einen Topf geben und mit etwa 2,5 cm Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und 10–15 Minuten garen, bis das Hähnchen vollständig durchgegart ist.
2. Das Hähnchen in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Sobald es abgekühlt ist, mit zwei Gabeln zerpfücken. Beiseitestellen.
3. Inzwischen den Ofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen und die Süßkartoffeln mit der Schnittseite nach oben auf ein Backblech legen.
4. Ca. 35 Minuten backen, bis sie weich sind.
5. In einem Topf bei mittlerer bis niedriger Hitze das zerpfückte Hähnchen mit der BBQ-Sauce vermengen und 5–10 Minuten erwärmen.
6. Jede Kartoffel mit gleichen Löffelmengen der Hähnchenmischung belegen.
7. Servieren.

Milch

1 Tasse(n) - 149 kcal ● 8g Protein ● 8g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch

1 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1/2 Dose - 124 kcal ● 9g Protein ● 3g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Dose

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

1/2 Dose (≈540 g) (263g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Geröstete Mandeln

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



Ergibt 1/8 Tasse(n)

Mandeln

2 EL, ganz (18g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Käse-Stick

2 Stück - 165 kcal ● 13g Protein ● 11g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 2 Stück

Käsestange

2 Stange (56g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Schweinekoteletts mit Chipotle-Honig

309 kcal ● 31g Protein ● 18g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ghee

1 TL (5g)

Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh

5 oz (142g)

Honig

1 TL (7g)

Chipotle-Gewürz

2 Prise (1g)

Wasser

1/2 EL (mL)

Öl

1 TL (mL)

1. Tupfe die Schweinekoteletts trocken und würze sie mit etwas Salz und Pfeffer.
2. Erhitze Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze. Gib die Koteletts dazu und brate sie 4–5 Minuten pro Seite, bis sie gebräunt und durchgegart sind. Auf einen Teller geben und beiseitestellen.
3. Gib Honig, Chipotle-Gewürz und Wasser in dieselbe Pfanne. Kratze Bratrückstände vom Pfannenboden und koche, bis die Sauce leicht eindickt, 1–2 Minuten. Hitze ausschalten und Ghee einrühren.
4. Schneide die Koteletts und serviere sie mit der Chipotle-Honig-Sauce.

Zuckerschoten mit Butter

107 kcal ● 3g Protein ● 8g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



schwarzer Pfeffer

1/2 Prise (0g)

Salz

1/2 Prise (0g)

Butter

2 TL (9g)

Gefrorene Zuckerschoten

2/3 Tasse (96g)

1. Zuckerschoten nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Mit Butter beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Weißer Reis

1/3 Tasse gekochter Reis - 73 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser

1/4 Tasse(n) (mL)

Langkorn-Weißreis

1 3/4 EL (21g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

Langkorn-Weißreis

1/4 Tasse (41g)

1. (Hinweis: Befolgen Sie die Anweisungen auf der Reisverpackung, falls diese abweichen)
2. Reis, Wasser und eine Prise Salz in einen Topf geben und umrühren.
3. Bei hoher Hitze zum Kochen bringen. Sobald es kocht, die Hitze auf niedrig reduzieren, zudecken und 15–18 Minuten köcheln lassen, oder bis das Wasser aufgenommen ist und der Reis zart ist.
4. Vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.
5. Mit einer Gabel auflockern und servieren.

Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl

337 kcal ● 39g Protein ● 15g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

3/4 EL (mL)

Thymian, getrocknet

1 1/2 Prise, Blätter (0g)

Apfelessig

3/8 TL (mL)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), in Würfel geschnitten

3 oz (85g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, in Würfel geschnitten

6 oz (168g)

Karotten, dünn in Scheiben geschnitten

3/8 mittel (23g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

1 1/2 EL (mL)

Thymian, getrocknet

3 Prise, Blätter (0g)

Apfelessig

3/4 TL (mL)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), in Würfel geschnitten

6 oz (170g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, in Würfel geschnitten

3/4 lbs (336g)

Karotten, dünn in Scheiben geschnitten

3/4 mittel (46g)

1. Die Hälfte des Öls in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Hähnchenwürfel mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen und braten, bis sie durchgegart und goldbraun sind.
2. Hähnchen mit gewürfelter Rote Bete und in Scheiben geschnittenen Karotten anrichten. Mit dem restlichen Öl, Essig, Thymian und etwas zusätzlichem Salz und Pfeffer beträufeln. Servieren.

Abendessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Avocado & Greens Quesadilla

1/2 Quesadilla(s) - 342 kcal ● 10g Protein ● 18g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salsa
1 EL (18g)
Öl
1/4 TL (mL)
frischer Spinat
1/2 oz (14g)
Weizentortillas
1/2 Tortilla (ca. Durchm. 30,5 cm)
(59g)
Cheddar
2 EL, gerieben (14g)
Avocados, dünn geschnitten
1/4 Avocado(s) (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salsa
2 EL (36g)
Öl
1/2 TL (mL)
frischer Spinat
1 oz (28g)
Weizentortillas
1 Tortilla (ca. Durchm. 30,5 cm)
(117g)
Cheddar
4 EL, gerieben (28g)
Avocados, dünn geschnitten
1/2 Avocado(s) (101g)

1. Gib Käse, Spinat und Avocadoscheiben auf eine Hälfte der Tortilla. Falte die Tortilla zur Hälfte und drücke sie leicht zusammen.
2. Erhitze Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Gib die Quesadilla hinein und brate sie, bis sie goldbraun ist, ca. 2–3 Minuten pro Seite.
3. Schneide sie und serviere mit Salsa.

Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zwiebel
1/2 EL, fein gehackt (8g)
Limettensaft
1/2 EL (mL)
Oliveöl
3/8 TL (mL)
Knoblauchpulver
1 Prise (0g)
Salz
1 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)
Avocados, gewürfelt
1/4 Avocado(s) (50g)
Tomaten, gewürfelt
1/4 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel
1 EL, fein gehackt (15g)
Limettensaft
1 EL (mL)
Oliveöl
1/4 EL (mL)
Knoblauchpulver
2 Prise (1g)
Salz
2 Prise (2g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise, gemahlen (1g)
Avocados, gewürfelt
1/2 Avocado(s) (101g)
Tomaten, gewürfelt
1/2 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (62g)

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 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Zwiebel

1/2 EL, fein gehackt (8g)

Limettensaft

1/2 EL (mL)

Olivenöl

3/8 TL (mL)

Knoblauchpulver

1 Prise (0g)

Salz

1 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Avocados, gewürfelt

1/4 Avocado(s) (50g)

Tomaten, gewürfelt

1/4 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (31g)

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.

Einfache Hähnchenbrust

8 oz - 317 kcal ● 50g Protein ● 13g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (224g)

Öl

1/2 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.
-

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Süßkartoffel-Medaillons

1/2 Süßkartoffel - 155 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Süßkartoffel

Öl

1/2 EL (mL)

Süßkartoffeln, in Scheiben geschnitten

1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (105g)

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.

Einfach angebratener Spinat

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



schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 Prise (1g)

Oliveöl

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.

Hähnchenbrust mit Balsamico

4 oz - 158 kcal ● 26g Protein ● 6g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 4 oz

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

4 oz (113g)

Balsamico-Vinaigrette

1 EL (mL)

Öl

1/2 TL (mL)

Italienische Gewürzmischung

1 Prise (0g)

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.

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 essen

Geröstete Süßkartoffeln mit Rosmarin

105 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Oliveöl

1 TL (mL)

Salz

1 1/3 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 1/3 Prise, gemahlen (0g)

Rosmarin, getrocknet

4 Prise (1g)

Süßkartoffeln, in 1" Würfel geschnitten

1/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (70g)

1. Backofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Alle Zutaten in einer mittelgroßen Schüssel vermengen und durchmischen, bis alles bedeckt ist.
3. Süßkartoffeln gleichmäßig auf dem Backblech verteilen.
4. Etwa 30 Minuten im Ofen backen, bis sie goldbraun sind.
5. Aus dem Ofen nehmen und servieren.

Knoblauch-Collard Greens

80 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Grünkohl (Collard Greens)

4 oz (113g)

Öl

1/4 EL (mL)

Salz

1/2 Prise (0g)

Knoblauch, fein gehackt

3/4 Zehe(n) (2g)

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.

Buffalo-Drumsticks

4 oz - 233 kcal ● 18g Protein ● 18g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 4 oz

Frank's RedHot Sauce

2 TL (mL)

Öl

3/8 TL (mL)

Salz

1/2 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise, gemahlen (0g)

Hähnchenschenkel, mit Haut

4 oz (113g)

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.

Abendessen 5 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

3 oz - 150 kcal ● 20g Protein ● 6g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tomaten

3 Kirschtomaten (51g)

Olivenöl

1/2 TL (mL)

Salz

1 Prise (1g)

grüne Oliven

3 groß (13g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Chilipulver

4 Prise (1g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

3 oz (85g)

frischer Basilikum, geraspelt

3 Blätter (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten

6 Kirschtomaten (102g)

Olivenöl

1 TL (mL)

Salz

2 Prise (2g)

grüne Oliven

6 groß (26g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise (0g)

Chilipulver

1 TL (3g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

6 oz (170g)

frischer Basilikum, geraspelt

6 Blätter (3g)

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.

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

115 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kale-Blätter, gehackt

1/4 Bund (43g)

Avocados, gehackt

1/4 Avocado(s) (50g)

Zitrone, ausgepresst

1/4 klein (15g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kale-Blätter, gehackt

1/2 Bund (85g)

Avocados, gehackt

1/2 Avocado(s) (101g)

Zitrone, ausgepresst

1/2 klein (29g)

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.

Süßkartoffelpüree

92 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Süßkartoffeln

1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (105g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffeln

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

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.
-