

# Meal Plan - 1000-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

997 kcal ● 99g Protein (40%) ● 40g Fett (36%) ● 45g Kohlenhydrate (18%) ● 15g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

225 kcal, 14g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



#### Pfirsich

1 Pfirsich- 66 kcal



#### Einfache Rühreier

2 Ei(er)- 159 kcal

### Mittagessen

345 kcal, 42g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



#### Einfache Hähnchenbrust

6 oz- 238 kcal



#### Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

1 1/2 Tasse(n)- 105 kcal

### Abendessen

430 kcal, 44g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



#### Hähnchen-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl

429 kcal

## Day 2

947 kcal ● 98g Protein (42%) ● 45g Fett (43%) ● 25g Kohlenhydrate (10%) ● 12g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

225 kcal, 14g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



#### Pfirsich

1 Pfirsich- 66 kcal



#### Einfache Rühreier

2 Ei(er)- 159 kcal

### Mittagessen

360 kcal, 41g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



#### Blumenkohlreis

1 Tasse(n)- 61 kcal



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

6 oz- 300 kcal

### Abendessen

360 kcal, 44g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



#### Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

6 oz- 222 kcal



#### Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

2 Tasse(n)- 140 kcal

**Day 3** 1029 kcal ● 94g Protein (36%) ● 52g Fett (45%) ● 35g Kohlenhydrate (13%) ● 13g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

255 kcal, 13g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Gekochte Eier**  
1 Ei(s)- 69 kcal



**Pistazien**  
188 kcal

### Mittagessen

360 kcal, 41g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Blumenkohlreis**  
1 Tasse(n)- 61 kcal



**Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven**  
6 oz- 300 kcal

### Abendessen

415 kcal, 40g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Einfacher Grünkohlsalat**  
1/2 Tasse- 28 kcal



**Rind-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl**  
385 kcal

---

**Day 4** 961 kcal ● 105g Protein (44%) ● 31g Fett (29%) ● 51g Kohlenhydrate (21%) ● 16g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

255 kcal, 13g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Gekochte Eier**  
1 Ei(s)- 69 kcal



**Pistazien**  
188 kcal

### Mittagessen

305 kcal, 43g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Einfache Hähnchenbrustfilets**  
6 oz- 224 kcal



**Zuckerschoten**  
82 kcal

### Abendessen

400 kcal, 49g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



**Cajun-Limetten-Garnelen**  
8 Unze(s)- 215 kcal



**Süßkartoffelpüree**  
183 kcal

## Day 5

1021 kcal ● 126g Protein (49%) ● 43g Fett (38%) ● 21g Kohlenhydrate (8%) ● 11g Ballaststoffe (4%)

### Frühstück

245 kcal, 23g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Paleo-Frühstücksmuffins**  
2 Muffin(s)- 232 kcal



**Selleriestangen**  
2 Selleriestange- 13 kcal

### Abendessen

400 kcal, 57g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Zuckerschoten**  
82 kcal



**Hähnchenbrust mit Balsamico**  
8 oz- 316 kcal

### Mittagessen

380 kcal, 47g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Gemischtes Gemüse**  
1/2 Tasse(n)- 49 kcal



**Rinderbraten**  
330 kcal

## Day 6

1022 kcal ● 95g Protein (37%) ● 48g Fett (43%) ● 42g Kohlenhydrate (16%) ● 10g Ballaststoffe (4%)

### Frühstück

245 kcal, 23g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Paleo-Frühstücksmuffins**  
2 Muffin(s)- 232 kcal



**Selleriestangen**  
2 Selleriestange- 13 kcal

### Abendessen

355 kcal, 41g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Einfacher gebratener Kabeljau**  
8 oz- 297 kcal



**Blumenkohlreis**  
1 Tasse(n)- 61 kcal

### Mittagessen

420 kcal, 31g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Englischer Scouse-Eintopf**  
309 kcal



**Einfacher Grünkohlsalat**  
2 Tasse- 110 kcal

## Day 7

1022 kcal ● 95g Protein (37%) ● 48g Fett (43%) ● 42g Kohlenhydrate (16%) ● 10g Ballaststoffe (4%)

### Frühstück

245 kcal, 23g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Paleo-Frühstücksmuffins**

2 Muffin(s)- 232 kcal



**Selleriestangen**

2 Selleriestange- 13 kcal

### Abendessen

355 kcal, 41g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Einfacher gebratener Kabeljau**

8 oz- 297 kcal



**Blumenkohlreis**

1 Tasse(n)- 61 kcal

### Mittagessen

420 kcal, 31g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Englischer Scouse-Eintopf**

309 kcal



**Einfacher Grünkohlsalat**

2 Tasse- 110 kcal



## Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
2 1/2 lbs (1071g)

## Fette und Öle

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

## Gewürze und Kräuter

- ☐ schwarzer Pfeffer  
1/8 oz (2g)
- ☐ Salz  
1/4 oz (7g)
- ☐ Paprika  
4 Prise (1g)
- ☐ Zitronenpfeffer  
1 TL (3g)
- ☐ Chilipulver  
2 TL (5g)
- ☐ frischer Basilikum  
12 Blätter (6g)
- ☐ Cajun-Gewürz  
1/2 EL (3g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Gefrorener Brokkoli  
17 1/2 oz (496g)
- ☐ Süßkartoffeln  
2 1/4 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (473g)
- ☐ Tomaten  
12 Kirschtomaten (204g)
- ☐ Kale-Blätter  
4 1/2 Tasse, gehackt (180g)
- ☐ Gefrorene Zuckerschoten  
2 2/3 Tasse (384g)
- ☐ Rote Paprika  
3/4 Tasse, gehackt (112g)
- ☐ Zwiebel  
1 3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (195g)
- ☐ Sellerie, roh  
6 Stiel, mittel (19–20 cm) (240g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Pfirsich  
2 mittel (Durchm. 2,67") (300g)
- ☐ grüne Oliven  
12 groß (53g)
- ☐ Limetten  
1/2 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (34g)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)  
13 mittel (564g)

## Andere

- ☐ Gefrorener Blumenkohl  
4 Tasse (454g)
- ☐ Hähnchenbrust-Filets, roh  
6 oz (170g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung  
2 Prise (1g)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ geschälte Pistazien  
1/2 Tasse (62g)

## Rindfleischprodukte

- ☐ Hackfleisch, 93% mager  
6 oz (170g)
- ☐ Rinderbraten aus Oberschale  
1/4 Braten (190g)
- ☐ Rindfleisch für Eintopf, roh  
1/2 lbs (227g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Garnelen, roh  
1/2 lbs (227g)
- ☐ Kabeljau, roh  
1 lbs (453g)

## Getränke

- ☐ Wasser  
1 1/2 EL (mL)

## Schweinefleischprodukte

- ☐ gekochter Schinken  
6 oz, ohne Knochen (170g)

☐ **gemischtes Tiefkühlgemüse**  
1/2 Tasse (68g)

☐ **Kohl**  
1 Tasse, gehackt (89g)

☐ **Kartoffeln**  
1 mittel (Durchm.  $\approx 2,25\text{--}3,25\text{'}$ ) (213g)

☐ **Karotten**  
1 groß (72g)

---

## **Suppen, Saucen und Bratensoßen**

☐ **Gemüsebrühe (servierbereit)**  
1 1/2 Tasse(n) (mL)

☐ **Worcestershire-Soße**  
1/2 EL (mL)

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Pfirsich

1 Pfirsich - 66 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Pfirsich

1 mittel (Durchm. 2,67") (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Pfirsich

2 mittel (Durchm. 2,67") (300g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### 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.

## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Gekochte Eier

1 Ei(s) - 69 kcal ● 6g Protein ● 5g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ei(er)**  
1 groß (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
2 groß (100g)

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.

### Pistazien

188 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**geschälte Pistazien**  
4 EL (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geschälte Pistazien**  
1/2 Tasse (62g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### Paleo-Frühstücksmuffins

2 Muffin(s) - 232 kcal ● 23g Protein ● 13g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ei(er)**  
2 mittel (88g)  
**Rote Paprika**  
4 EL, gehackt (37g)  
**Zwiebel**  
4 EL, gehackt (40g)  
**Salz**  
1/2 Prise (0g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/4 Prise, gemahlen (0g)  
**Wasser**  
1/2 EL (mL)  
**gekochter Schinken, zerkrümelt**  
2 oz, ohne Knochen (57g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
6 mittel (264g)  
**Rote Paprika**  
3/4 Tasse, gehackt (112g)  
**Zwiebel**  
3/4 Tasse, gehackt (120g)  
**Salz**  
1 1/2 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
3/4 Prise, gemahlen (0g)  
**Wasser**  
1 1/2 EL (mL)  
**gekochter Schinken, zerkrümelt**  
6 oz, ohne Knochen (170g)

1. Backofen auf 350°F (175°C) vorheizen. Muffinförmchen fetten oder mit Papierförmchen auslegen (Anzahl der Förmchen siehe Rezeptangaben).  
Eier in einer großen Schüssel verquirlen. Schinken, Paprika, Zwiebel, Salz, schwarzen Pfeffer und Wasser zu den verquirlten Eiern geben und vermischen. Eimischung gleichmäßig in die vorbereiteten Muffinförmchen gießen.  
Im vorgeheizten Ofen backen, bis die Muffins in der Mitte fest sind, 18 bis 20 Minuten.

### Selleriestangen

2 Selleriestange - 13 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sellerie, roh**  
2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Sellerie, roh**  
6 Stiel, mittel (19–20 cm) (240g)

1. Sellerie in Stangen schneiden und servieren.

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Einfache Hähnchenbrust

6 oz - 238 kcal ● 38g Protein ● 10g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 6 oz

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

6 oz (168g)

**Öl**

1 TL (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.

### Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

1 1/2 Tasse(n) - 105 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Tasse(n)

**schwarzer Pfeffer**

3/4 Prise (0g)

**Salz**

3/4 Prise (0g)

**Gefrorener Brokkoli**

1 1/2 Tasse (137g)

**Olivenöl**

1/2 EL (mL)

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

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Blumenkohlreis

1 Tasse(n) - 61 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gefrorener Blumenkohl**

1 Tasse (113g)

**Öl**

1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gefrorener Blumenkohl**

2 Tasse (227g)

**Öl**

2 TL (mL)

1. Blumenkohl gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Öl und etwas Salz und Pfeffer untermischen.
3. Servieren.

### Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

6 oz - 300 kcal ● 40g Protein ● 12g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Tomaten**  
12 Kirschtomaten (204g)  
**Olivenöl**  
2 TL (mL)  
**Salz**  
4 Prise (3g)  
**grüne Oliven**  
12 groß (53g)  
**schwarzer Pfeffer**  
4 Prise (0g)  
**Chilipulver**  
2 TL (5g)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
3/4 lbs (340g)  
**frischer Basilikum, geraspelt**  
12 Blätter (6g)

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

### Einfache Hähnchenbrustfilets

6 oz - 224 kcal ● 38g Protein ● 8g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 6 oz

**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Hähnchenbrust-Filets, roh**  
6 oz (170g)

1. Die Filets mit Salz, Pfeffer oder deiner Lieblingsgewürzmischung würzen.
2. Pfanne: Öl in einer Pfanne oder Grillpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Filets 3–4 Minuten pro Seite braten, bis sie goldbraun und durchgegart sind. Ofen: Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen, die Filets auf ein Backblech legen und 15–20 Minuten backen oder bis die Kerntemperatur 165°F (74°C) erreicht ist.

### Zuckerschoten

82 kcal ● 5g Protein ● 1g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



**Gefrorene Zuckerschoten**  
1 1/3 Tasse (192g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

---

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

---

### Gemischtes Gemüse

1/2 Tasse(n) - 49 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse(n)

**gemischtes Tiefkühlgemüse**  
1/2 Tasse (68g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

---

### Rinderbraten

330 kcal ● 44g Protein ● 17g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



**Rinderbraten aus Oberschale**  
1/4 Braten (190g)  
**Öl**  
1/4 EL (mL)

1. Heize den Ofen auf 350°F (180°C) vor.
  2. Bestreiche das Rind mit Öl und würze es mit etwas Salz und Pfeffer. Lege es auf ein Bratblech und backe es etwa 30–40 Minuten, bis es den gewünschten Gargrad erreicht hat (medium rare = 130–135°F (54–57°C)).
  3. Schneide auf und serviere.
-



## Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Englischer Scouse-Eintopf

309 kcal ● 28g Protein ● 9g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Rindfleisch für Eintopf, roh**  
4 oz (113g)  
**Zwiebel, gehackt**  
1/4 groß (38g)  
**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
3/4 Tasse(n) (mL)  
**Worcestershire-Soße**  
1/4 EL (mL)  
**Öl**  
1/4 EL (mL)  
**Kohl, gehackt**  
1/2 Tasse, gehackt (45g)  
**Kartoffeln, in Stücke geschnitten**  
1/2 mittel (Durchm. ≈2,25–3,25")  
(107g)  
**Karotten, gehackt**  
1/2 groß (36g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Rindfleisch für Eintopf, roh**  
1/2 lbs (227g)  
**Zwiebel, gehackt**  
1/2 groß (75g)  
**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
1 1/2 Tasse(n) (mL)  
**Worcestershire-Soße**  
1/2 EL (mL)  
**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Kohl, gehackt**  
1 Tasse, gehackt (89g)  
**Kartoffeln, in Stücke geschnitten**  
1 mittel (Durchm. ≈2,25–3,25")  
(213g)  
**Karotten, gehackt**  
1 groß (72g)

1. Erhitze Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze. Gib die Zwiebeln dazu und brate sie 5–7 Minuten, bis sie weich sind.
2. Gib das Eintopffleisch dazu, würze mit etwas Salz und Pfeffer und brate es, bis das Rind rundum gebräunt ist.
3. Gib Karotten und Kohl dazu und koche unter gelegentlichem Rühren 3–5 Minuten.
4. Rühre Kartoffeln, Brühe und Worcestershire-Sauce ein. Zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und zugedeckt 30 Minuten bis 2 Stunden köcheln lassen. Der Eintopf ist fertig, wenn das Fleisch gar und das Gemüse zart ist; je länger er köchelt, desto zarter und schmackhafter wird er.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

### Einfacher Grünkohlsalat

2 Tasse - 110 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Kale-Blätter**  
2 Tasse, gehackt (80g)  
**Salatdressing**  
2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kale-Blätter**  
4 Tasse, gehackt (160g)  
**Salatdressing**  
4 EL (mL)

1. Grünkohl mit einem Dressing Ihrer Wahl vermengen und servieren.

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Hähnchen-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl

429 kcal ● 44g Protein ● 11g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



#### **Gefrorener Brokkoli**

3/8 Packung (107g)

#### **Salz**

3 Prise (2g)

#### **schwarzer Pfeffer**

3 Prise, gemahlen (1g)

#### **Olivenöl**

1/2 EL (mL)

#### **Paprika**

3 Prise (1g)

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

6 oz (168g)

**Süßkartoffeln, in mundgerechte Würfel geschnitten**

3/4 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (158g)

1. Ofen auf 425 F (220 C) vorheizen.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Salz, Pfeffer und Paprika vermischen.
3. Die Hälfte der Mischung verwenden, um die Süßkartoffeln zu bedecken.
4. Die Süßkartoffeln gleichmäßig auf ein Backblech legen. 20 Minuten backen.
5. Währenddessen die verbleibende Gewürzmischung verwenden, um das Hähnchen zu marinieren. Das Hähnchen auf ein separates Backblech legen und zusammen mit den Süßkartoffeln in den Ofen geben. Das Hähnchen 12–15 Minuten oder bis es gar ist backen.
6. Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten. Beiseitestellen.
7. Wenn alles fertig ist, Hähnchen, Brokkoli und Süßkartoffeln zusammengeben; umrühren (oder separat servieren – wie du magst!). Servieren.

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

### Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

6 oz - 222 kcal ● 38g Protein ● 7g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 6 oz

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

6 oz (168g)

**Olivenöl**

1/2 TL (mL)

**Zitronenpfeffer**

1 TL (3g)

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.

---

**Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli**

2 Tasse(n) - 140 kcal ● 5g Protein ● 9g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe





Ergibt 2 Tasse(n)

**schwarzer Pfeffer**

1 Prise (0g)

**Salz**

1 Prise (0g)

**Gefrorener Brokkoli**

2 Tasse (182g)

**Olivenöl**

2 TL (mL)

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

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 essen

### Einfacher Grünkohlsalat

1/2 Tasse - 28 kcal ● 1g Protein ● 2g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse

**Kale-Blätter**

1/2 Tasse, gehackt (20g)

**Salatdressing**

1/2 EL (mL)

1. Grünkohl mit einem Dressing Ihrer Wahl vermengen und servieren.

### Rind-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl

385 kcal ● 39g Protein ● 14g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



**Gefrorener Brokkoli**

1/4 Packung (71g)

**Paprika**

1 Prise (0g)

**Hackfleisch, 93% mager**

6 oz (170g)

**Öl**

1/2 TL (mL)

**Süßkartoffeln, in mundgerechte Würfel geschnitten**

1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (105g)

1. Ofen auf 400 F (200 C) vorheizen.
2. Die Süßkartoffeln mit Öl bestreichen und mit Paprika sowie etwas Salz/Pfeffer würzen.
3. Die Süßkartoffeln gleichmäßig auf ein Backblech legen. 20 Minuten backen.
4. Währenddessen das Hackfleisch in einer großen, beschichteten Pfanne bei mittelhoher Hitze 7–10 Minuten braten, dabei gelegentlich umrühren. Beiseitestellen.
5. Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten.
6. Wenn alles fertig ist, Rind, Brokkoli und Süßkartoffeln zusammengeben. Mit zusätzlichem Salz und Pfeffer servieren.

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 4 essen

### Cajun-Limetten-Garnelen

8 Unze(s) - 215 kcal ● 46g Protein ● 3g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 8 Unze(s)

**Cajun-Gewürz**

1/2 EL (3g)

**Olivenöl**

1/2 EL (mL)

**Limetten, ausgepresst**

1/2 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (34g)

**Garnelen, roh, geschält und entdarmt**

1/2 lbs (227g)

1. Cajun-Gewürz, Limettensaft und Öl in einem wiederverschließbaren Beutel vermischen. Garnelen hinzufügen, mit der Marinade bedecken, überschüssige Luft herausdrücken und den Beutel verschließen. 20 Minuten im Kühlschrank marinieren.
2. Garnelen aus der Marinade nehmen und überschüssige Marinade abschütteln. Die restliche Marinade verwerfen.
3. Garnelen auf dem Grill oder in der Pfanne garen, bis sie außen rosa und innen nicht mehr durchscheinend sind, etwa 2–3 Minuten pro Seite.
4. Servieren.

### Süßkartoffelpüree

183 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



### 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.

---

## Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 5 essen

---

### Zuckerschoten

82 kcal ● 5g Protein ● 1g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



### Gefrorene Zuckerschoten

1 1/3 Tasse (192g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

---

### Hähnchenbrust mit Balsamico

8 oz - 316 kcal ● 51g Protein ● 12g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1/2 lbs (227g)  
**Balsamico-Vinaigrette**  
2 EL (mL)  
**Öl**  
1 TL (mL)  
**Italienische Gewürzmischung**  
2 Prise (1g)

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 6 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Einfacher gebratener Kabeljau

8 oz - 297 kcal ● 40g Protein ● 15g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Olivenöl**  
1 EL (mL)  
**Kabeljau, roh**  
1/2 lbs (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Olivenöl**  
2 EL (mL)  
**Kabeljau, roh**  
1 lbs (453g)

1. Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen.  
Olivenöl über beide Seiten der Kabeljaufilets träufeln.  
Beide Seiten der Filets mit Salz, Pfeffer und anderen gewünschten Gewürzen würzen.  
Die Kabeljaufilets auf ein ausgelegtes oder eingefettetes Backblech legen und im Ofen 10–12 Minuten backen, bis der Fisch undurchsichtig ist und sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt. Die genaue Garzeit hängt von der Dicke der Filets ab. Servieren.

### Blumenkohlreis

1 Tasse(n) - 61 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gefrorener Blumenkohl**

1 Tasse (113g)

**Öl**

1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gefrorener Blumenkohl**

2 Tasse (227g)

**Öl**

2 TL (mL)

1. Blumenkohl gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
  2. Öl und etwas Salz und Pfeffer untermischen.
  3. Servieren.
-