

# Meal Plan - 1200-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** 1166 kcal ● 94g Protein (32%) ● 62g Fett (48%) ● 43g Kohlenhydrate (15%) ● 15g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

160 kcal, 7g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



**Gekochtes Ei und Avocado-Schüssel**

160 kcal

## Mittagessen

500 kcal, 41g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Geröstete Süßkartoffeln mit Rosmarin**

263 kcal



**Einfache Hähnchenbrust**

6 oz- 238 kcal

## Abendessen

505 kcal, 46g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Grüne Bohnen**

32 kcal



**Pakistanische Chicken Seekh**

4 Patties- 474 kcal

**Day 2** 1166 kcal ● 94g Protein (32%) ● 62g Fett (48%) ● 43g Kohlenhydrate (15%) ● 15g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

160 kcal, 7g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



**Gekochtes Ei und Avocado-Schüssel**

160 kcal

## Mittagessen

500 kcal, 41g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Geröstete Süßkartoffeln mit Rosmarin**

263 kcal



**Einfache Hähnchenbrust**

6 oz- 238 kcal

## Abendessen

505 kcal, 46g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Grüne Bohnen**

32 kcal



**Pakistanische Chicken Seekh**

4 Patties- 474 kcal

**Day 3** 1183 kcal ● 115g Protein (39%) ● 55g Fett (42%) ● 44g Kohlenhydrate (15%) ● 13g Ballaststoffe (4%)

### Frühstück

160 kcal, 7g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



**Gekochtes Ei und Avocado-Schüssel**  
160 kcal

### Mittagessen

485 kcal, 49g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



**Kürbiskerne**  
183 kcal



**Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat**  
304 kcal

### Abendessen

535 kcal, 59g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Einfaches gebratenes Thunfischsteak**  
8 oz- 353 kcal



**Süßkartoffelpüree**  
183 kcal

---

**Day 4** 1236 kcal ● 117g Protein (38%) ● 59g Fett (43%) ● 45g Kohlenhydrate (15%) ● 15g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

215 kcal, 9g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Eier mit Tomate und Avocado**  
163 kcal



**Einfach angebratener Spinat**  
50 kcal

### Mittagessen

485 kcal, 49g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



**Kürbiskerne**  
183 kcal



**Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat**  
304 kcal

### Abendessen

535 kcal, 59g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Einfaches gebratenes Thunfischsteak**  
8 oz- 353 kcal



**Süßkartoffelpüree**  
183 kcal

**Day 5** 1138 kcal ● 116g Protein (41%) ● 53g Fett (42%) ● 33g Kohlenhydrate (12%) ● 16g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

215 kcal, 9g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Eier mit Tomate und Avocado**  
163 kcal



**Einfach angebratener Spinat**  
50 kcal

### Mittagessen

495 kcal, 55g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Einfache Hähnchenbrustfilets**  
8 oz- 299 kcal



**Grüne Bohnen**  
63 kcal



**Süßkartoffelspalten**  
130 kcal

### Abendessen

435 kcal, 53g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Tomaten-Avocado-Salat**  
117 kcal



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

---

**Day 6** 1175 kcal ● 122g Protein (42%) ● 53g Fett (41%) ● 35g Kohlenhydrate (12%) ● 17g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

250 kcal, 15g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Himbeeren**  
2/3 Tasse- 48 kcal



**Bacon**  
4 Scheibe(n)- 202 kcal

### Mittagessen

495 kcal, 55g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Einfache Hähnchenbrustfilets**  
8 oz- 299 kcal



**Grüne Bohnen**  
63 kcal



**Süßkartoffelspalten**  
130 kcal

### Abendessen

435 kcal, 53g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Tomaten-Avocado-Salat**  
117 kcal



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

---

## Day 7

1179 kcal ● 93g Protein (31%) ● 67g Fett (51%) ● 33g Kohlenhydrate (11%) ● 19g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

250 kcal, 15g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Himbeeren**

2/3 Tasse- 48 kcal



**Bacon**

4 Scheibe(n)- 202 kcal

### Abendessen

525 kcal, 49g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



**Hähnchenwurst**

3 Stück- 381 kcal



**Gemischtes Gemüse**

1 1/2 Tasse(n)- 146 kcal

### Mittagessen

405 kcal, 29g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



**Pekannüsse**

1/4 Tasse- 183 kcal



**Buffalo-Hähnchen-Romaine-Wrap**

1 Wrap- 220 kcal



## Fette und Öle

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

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz  
3/4 oz (18g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
4 g (4g)
- ☐ Rosmarin, getrocknet  
2 1/2 TL (3g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel  
1/2 EL (3g)
- ☐ gemahlener Koriander  
1/2 EL (3g)
- ☐ Currypulver  
1/2 EL (3g)
- ☐ gemahlener Ingwer  
1 TL (2g)
- ☐ frischer Basilikum  
2 Blätter (1g)
- ☐ Knoblauchpulver  
2 Prise (1g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Süßkartoffeln  
4 2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (980g)
- ☐ Gefrorene grüne Bohnen  
4 Tasse (484g)
- ☐ Frischer Koriander  
1 Tasse (16g)
- ☐ Zwiebel  
1 1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (140g)
- ☐ Knoblauch  
2 1/2 Zehe(n) (8g)
- ☐ Paprika  
1 1/2 EL, gewürfelt (14g)
- ☐ frischer Spinat  
8 Tasse(n) (240g)
- ☐ Tomaten  
1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (128g)
- ☐ Römersalat  
1 Blatt außen (28g)
- ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse  
1 1/2 Tasse (203g)

## Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
2 3/4 lbs (1243g)
- ☐ Hähnchenhack, roh  
1 lbs (454g)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)  
6 groß (300g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados  
2 Avocado(s) (385g)
- ☐ Limettensaft  
1 EL (mL)
- ☐ Himbeeren  
1 1/3 Tasse (164g)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen  
1/2 Tasse (59g)
- ☐ Pekannüsse  
4 EL, Hälften (25g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Gelbflossen-Thunfischsteaks, roh  
1 lbs (453g)

## Andere

- ☐ Italienische Gewürzmischung  
4 Prise (2g)
- ☐ Hähnchenbrust-Filets, roh  
1 lbs (454g)

## Schweinefleischprodukte

- ☐ bacon, gekocht  
8 Scheibe(n) (80g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Frank's RedHot Sauce  
4 TL (mL)

## Würste und Aufschnitt

- ☐ Hähnchenwurst, gekocht  
3 Wurst (252g)

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Gekochtes Ei und Avocado-Schüssel

160 kcal ● 7g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zwiebel**  
1/2 EL, gehackt (5g)  
**Paprika**  
1/2 EL, gewürfelt (5g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/2 Prise (0g)  
**Ei(er)**  
1 groß (50g)  
**Salz**  
1/2 Prise (0g)  
**Avocados, gehackt**  
1/4 Avocado(s) (50g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Zwiebel**  
1 1/2 EL, gehackt (15g)  
**Paprika**  
1 1/2 EL, gewürfelt (14g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 1/2 Prise (0g)  
**Ei(er)**  
3 groß (150g)  
**Salz**  
1 1/2 Prise (1g)  
**Avocados, gehackt**  
3/4 Avocado(s) (151g)

1. Die Eier in einen kleinen Topf legen und mit Wasser bedecken. \r\nWasser zum Kochen bringen. Sobald es kocht, den Topf abdecken und die Hitze ausschalten. Die Eier 8–10 Minuten ruhen lassen. \r\nWährend die Eier kochen, Paprika, Zwiebel und Avocado schneiden. \r\nDie Eier für ein paar Minuten in ein Eisbad geben. \r\nDie Eier schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. \r\nEier mit allen anderen Zutaten kombinieren und umrühren. \r\nServieren.

## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Eier mit Tomate und Avocado

163 kcal ● 8g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salz**

1 Prise (0g)

**Ei(er)**

1 groß (50g)

**schwarzer Pfeffer**

1 Prise (0g)

**Tomaten**

1 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (27g)

**Avocados, in Scheiben geschnitten**

1/4 Avocado(s) (50g)

**frischer Basilikum, gehackt**

1 Blätter (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salz**

2 Prise (1g)

**Ei(er)**

2 groß (100g)

**schwarzer Pfeffer**

2 Prise (0g)

**Tomaten**

2 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (54g)

**Avocados, in Scheiben geschnitten**

1/2 Avocado(s) (101g)

**frischer Basilikum, gehackt**

2 Blätter (1g)

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

### Einfach angebratener Spinat

50 kcal ● 2g Protein ● 4g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**schwarzer Pfeffer**

1/2 Prise, gemahlen (0g)

**Salz**

1/2 Prise (0g)

**Olivenöl**

1/4 EL (mL)

**frischer Spinat**

2 Tasse(n) (60g)

**Knoblauch, gewürfelt**

1/4 Zehe (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**

1 Prise, gemahlen (0g)

**Salz**

1 Prise (1g)

**Olivenöl**

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.



## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

---

### Himbeeren

2/3 Tasse - 48 kcal ● 1g Protein ● 1g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Himbeeren**  
2/3 Tasse (82g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Himbeeren**  
1 1/3 Tasse (164g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.
- 

### Bacon

4 Scheibe(n) - 202 kcal ● 14g Protein ● 16g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**bacon, gekocht**  
4 Scheibe(n) (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**bacon, gekocht**  
8 Scheibe(n) (80g)

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.
-

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Geröstete Süßkartoffeln mit Rosmarin

263 kcal ● 3g Protein ● 12g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Olivenöl**  
2 1/2 TL (mL)  
**Salz**  
3 1/3 Prise (3g)  
**schwarzer Pfeffer**  
3 1/3 Prise, gemahlen (1g)  
**Rosmarin, getrocknet**  
1 1/4 TL (1g)  
**Süßkartoffeln, in 1" Würfel geschnitten**  
5/6 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (175g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Olivenöl**  
5 TL (mL)  
**Salz**  
1/4 EL (5g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/4 EL, gemahlen (2g)  
**Rosmarin, getrocknet**  
2 1/2 TL (3g)  
**Süßkartoffeln, in 1" Würfel geschnitten**  
1 2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (350g)

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.

### Einfache Hähnchenbrust

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
6 oz (168g)  
**Öl**  
1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
3/4 lbs (336g)  
**Öl**  
3/4 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.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Kürbiskerne

183 kcal ● 9g Protein ● 15g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
4 EL (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
1/2 Tasse (59g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat

304 kcal ● 40g Protein ● 14g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**frischer Spinat**  
2 Tasse(n) (60g)  
**Öl**  
1 TL (mL)  
**Salatdressing**  
1 1/2 EL (mL)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gehackt, gekocht**  
6 oz (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**frischer Spinat**  
4 Tasse(n) (120g)  
**Öl**  
2 TL (mL)  
**Salatdressing**  
3 EL (mL)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gehackt, gekocht**  
3/4 lbs (340g)

1. Hähnchenbrust mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Öl in einer Pfanne oder Grillpfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Hähnchen etwa 6–7 Minuten pro Seite oder bis es innen nicht mehr rosa ist garen. Wenn fertig, ein paar Minuten ruhen lassen und dann in Streifen schneiden.
3. Spinat anrichten und mit Hähnchen belegen.
4. Dressing beim Servieren darüberträufeln.

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Einfache Hähnchenbrustfilets

8 oz - 299 kcal ● 50g Protein ● 11g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl  
2 TL (mL)  
Hähnchenbrust-Filets, roh  
1/2 lbs (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl  
4 TL (mL)  
Hähnchenbrust-Filets, roh  
1 lbs (454g)

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.

### Grüne Bohnen

63 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gefrorene grüne Bohnen  
1 1/3 Tasse (161g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene grüne Bohnen  
2 2/3 Tasse (323g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

### Süßkartoffelspalten

130 kcal ● 2g Protein ● 4g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**

1 TL (mL)

**Salz**

2 Prise (2g)

**schwarzer Pfeffer**

1 Prise, gemahlen (0g)

**Süßkartoffeln, in Spalten  
geschnitten**

1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang  
(105g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**

3/4 EL (mL)

**Salz**

4 Prise (3g)

**schwarzer Pfeffer**

2 Prise, gemahlen (1g)

**Süßkartoffeln, in Spalten  
geschnitten**

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

1. Backofen auf 400 F (200 C) vorheizen und ein Backblech einfetten.
2. Die Süßkartoffeln mit Öl vermengen, bis alle Seiten gut bedeckt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und noch einmal durchmischen, dann in einer einzigen Schicht auf dem Backblech auslegen (bei zu viel Platzmangel ein zweites Backblech verwenden).
3. Insgesamt 25 Minuten backen oder bis sie goldbraun und zart sind, dabei zur Halbzeit einmal wenden, damit sie gleichmäßig garen.

---

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

---

### Pekannüsse

1/4 Tasse - 183 kcal ● 2g Protein ● 18g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/4 Tasse

**Pekannüsse**

4 EL, Hälften (25g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

### Buffalo-Hähnchen-Romaine-Wrap

1 Wrap - 220 kcal ● 27g Protein ● 10g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe





Ergibt 1 Wrap

#### Salz

2/3 Prise (1g)

#### schwarzer Pfeffer

2/3 Prise, gemahlen (0g)

#### Frank's RedHot Sauce

4 TL (mL)

#### Römersalat

1 Blatt außen (28g)

#### Avocados, gehackt

1/6 Avocado(s) (34g)

#### Öl

1/2 TL (mL)

#### Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gewürfelt

4 oz (113g)

#### Tomaten, halbiert

4 TL Cherrytomaten (12g)

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.

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Grüne Bohnen

32 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Gefrorene grüne Bohnen

2/3 Tasse (81g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Gefrorene grüne Bohnen

1 1/3 Tasse (161g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

## Pakistanische Chicken Seekh

4 Patties - 474 kcal ● 44g Protein ● 29g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hähnchenhack, roh**  
1/2 lbs (227g)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
1/4 EL (2g)  
**gemahlener Koriander**  
1/4 EL (1g)  
**Currypulver**  
1/4 EL (2g)  
**Ei(er)**  
1/2 groß (25g)  
**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Frischer Koriander, gehackt**  
1/2 Tasse (8g)  
**Salz**  
4 Prise (3g)  
**gemahlener Ingwer**  
4 Prise (1g)  
**Zwiebel, gewürfelt**  
1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 Zehe(n) (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hähnchenhack, roh**  
1 lbs (454g)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
1/2 EL (3g)  
**gemahlener Koriander**  
1/2 EL (3g)  
**Currypulver**  
1/2 EL (3g)  
**Ei(er)**  
1 groß (50g)  
**Öl**  
1 EL (mL)  
**Frischer Koriander, gehackt**  
1 Tasse (16g)  
**Salz**  
1 TL (6g)  
**gemahlener Ingwer**  
1 TL (2g)  
**Zwiebel, gewürfelt**  
1 mittel (≈6,4 cm Ø) (110g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
2 Zehe(n) (6g)

1. Alle Zutaten außer dem Öl in eine große Schüssel geben und mit den Händen vermengen. Nicht zu stark durchmischen.
2. Zu langen Patties formen (für genaue Portionsgrößen die im Rezept angegebenen Patties herstellen).
3. Eine große Pfanne mit Öl bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Patties hinzufügen und etwa 5–7 Minuten pro Seite braten, bis sie durchgegart sind. Servieren.

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Einfaches gebratenes Thunfischsteak

8 oz - 353 kcal ● 55g Protein ● 15g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Olivenöl**  
1 EL (mL)  
**Gelbflossen-Thunfischsteaks, roh**  
1/2 lbs (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Olivenöl**  
2 EL (mL)  
**Gelbflossen-Thunfischsteaks, roh**  
1 lbs (453g)

1. Beide Seiten der Steaks mit Olivenöl einreiben.  
Beide Seiten großzügig mit Salz, Pfeffer und weiteren gewünschten Gewürzen würzen.  
Eine Pfanne auf hohe Hitze stellen. Wenn die Pfanne heiß ist, die Thunfischsteaks hinzufügen. Für selten bis medium-rare etwa 1–2 Minuten pro Seite anbraten. Falls Sie Thunfisch stärker durchgegart bevorzugen, die Steaks pro Seite 1–2 Minuten länger braten. Nicht zu lange garen, da Thunfisch sonst trocken werden kann.  
Den Thunfisch aus der Pfanne nehmen und 1–2 Minuten ruhen lassen.  
Den Thunfisch gegen die Faser aufschneiden und servieren.

## Süßkartoffelpüree

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Süßkartoffeln**

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Süßkartoffeln**

2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

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 3 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### 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)

**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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zwiebel**

1 EL, fein gehackt (15g)

**Limettensaft**

1 EL (mL)

**Olivenöl**

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.

## Hähnchenbrust mit Balsamico

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





Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

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 7 essen

### Hähnchenwurst

3 Stück - 381 kcal ● 42g Protein ● 21g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 3 Stück

**Hähnchenwurst, gekocht**  
3 Wurst (252g)

1. Kurz in der Pfanne, auf dem Grill oder in der Mikrowelle erhitzen und genießen.

### Gemischtes Gemüse

1 1/2 Tasse(n) - 146 kcal ● 7g Protein ● 1g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Tasse(n)

**gemischtes Tiefkühlgemüse**  
1 1/2 Tasse (203g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.