

Meal Plan - 1300-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 1313 kcal ● 93g Protein (28%) ● 60g Fett (41%) ● 81g Kohlenhydrate (25%) ● 20g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

195 kcal, 15g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Erdbeer-Bananen-Protein-Smoothie
1/2 Smoothie(s)- 194 kcal

Mittagessen

445 kcal, 26g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Hähnchenschenkel mit Honig-Senf
1/2 oz- 214 kcal



Gerösteter Blumenkohl
231 kcal

Snacks

215 kcal, 10g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Skillet Blumenkohl-Tots
213 kcal

Abendessen

460 kcal, 43g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Curry-Pork-Chops
1 Kotelett(s)- 239 kcal



Süßkartoffelpüree
92 kcal



Süßkartoffelspalten
130 kcal

Day 2 1313 kcal ● 93g Protein (28%) ● 60g Fett (41%) ● 81g Kohlenhydrate (25%) ● 20g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

195 kcal, 15g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Erdbeer-Bananen-Protein-Smoothie
1/2 Smoothie(s)- 194 kcal

Mittagessen

445 kcal, 26g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Hähnchenschenkel mit Honig-Senf
1/2 oz- 214 kcal



Gerösteter Blumenkohl
231 kcal

Snacks

215 kcal, 10g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Skillet Blumenkohl-Tots
213 kcal

Abendessen

460 kcal, 43g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Curry-Pork-Chops
1 Kotelett(s)- 239 kcal



Süßkartoffelpüree
92 kcal



Süßkartoffelspalten
130 kcal

Day 3 1281 kcal ● 118g Protein (37%) ● 57g Fett (40%) ● 59g Kohlenhydrate (18%) ● 15g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

190 kcal, 1g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Kochbananen-Chips

188 kcal

Mittagessen

430 kcal, 42g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Süßkartoffelpalten

130 kcal



Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

6 oz- 300 kcal

Snacks

130 kcal, 20g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Schinken-Chips mit Salsa

5 Scheiben- 131 kcal

Abendessen

535 kcal, 55g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Hähnchenbrust mit Balsamico

8 oz- 316 kcal



Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen

217 kcal

Day 4 1281 kcal ● 118g Protein (37%) ● 57g Fett (40%) ● 59g Kohlenhydrate (18%) ● 15g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

190 kcal, 1g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Kochbananen-Chips

188 kcal

Mittagessen

430 kcal, 42g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Süßkartoffelpalten

130 kcal



Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

6 oz- 300 kcal

Snacks

130 kcal, 20g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Schinken-Chips mit Salsa

5 Scheiben- 131 kcal

Abendessen

535 kcal, 55g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Hähnchenbrust mit Balsamico

8 oz- 316 kcal



Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen

217 kcal

Day 5 1293 kcal ● 110g Protein (34%) ● 63g Fett (44%) ● 47g Kohlenhydrate (15%) ● 24g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

225 kcal, 11g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Süßkartoffel-Frühstückspfanne

226 kcal

Mittagessen

405 kcal, 52g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



In der Pfanne gebratener Tilapia

9 oz- 335 kcal



Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen

72 kcal

Abendessen

455 kcal, 34g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Englischer Scouse-Eintopf

309 kcal



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

147 kcal

Snacks

205 kcal, 13g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Gekochte Eier

1 Ei(s)- 69 kcal



Mandel-Proteinbällchen

1 Bällchen- 135 kcal

Day 6 1307 kcal ● 110g Protein (34%) ● 60g Fett (41%) ● 56g Kohlenhydrate (17%) ● 26g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

225 kcal, 11g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Süßkartoffel-Frühstückspfanne

226 kcal

Mittagessen

420 kcal, 52g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Karotten-Pommes

138 kcal



Mariniertes Hähnchenbrustfilet

8 oz- 283 kcal

Abendessen

455 kcal, 34g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Englischer Scouse-Eintopf

309 kcal



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

147 kcal

Snacks

205 kcal, 13g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Gekochte Eier

1 Ei(s)- 69 kcal



Mandel-Proteinbällchen

1 Bällchen- 135 kcal

Day 7 1322 kcal ● 114g Protein (35%) ● 72g Fett (49%) ● 35g Kohlenhydrate (11%) ● 18g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

225 kcal, 11g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Süßkartoffel-Frühstückspfanne
226 kcal

Snacks

205 kcal, 13g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Gekochte Eier
1 Ei(s)- 69 kcal



Mandel-Proteinbällchen
1 Bällchen- 135 kcal

Mittagessen

420 kcal, 52g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Karotten-Pommes
138 kcal



Mariniertes Hähnchenbrustfilet
8 oz- 283 kcal

Abendessen

470 kcal, 38g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Honig-Senf-Hähnchenschenkel mit Haut
5 1/3 oz- 372 kcal



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten
98 kcal

Gemüse und Gemüseprodukte

- Blumenkohl**
1 1/3 Kopf mittel (Durchm. 5–6") (786g)
- Knoblauch**
2 TL (6g)
- Süßkartoffeln**
3 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (730g)
- Tomaten**
3 2/3 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (450g)
- Gefrorene grüne Bohnen**
4 2/3 Tasse (565g)
- Zwiebel**
1/2 groß (75g)
- Kohl**
1 Tasse, gehackt (89g)
- Kartoffeln**
1 mittel (Durchm. $\approx 2,25$ –3,25") (213g)
- Karotten**
7 3/4 mittel (473g)
- Römersalat**
2 Herzen (1000g)

Milch- und Eierprodukte

- Ei(er)**
7 2/3 mittel (337g)

Fette und Öle

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

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Hot Sauce**
1 EL (mL)
- Salsa**
5 EL (90g)
- Gemüsebrühe (servierbereit)**
1 1/2 Tasse(n) (mL)
- Worcestershire-Soße**
1/2 EL (mL)

Nuss- und Samenprodukte

- Mandeln**
10 Mandel (12g)
- Mandelbutter**
3 EL (47g)

Getränke

- Wasser**
2 EL (mL)
- Proteinpulver**
1 1/2 oz (40g)

Gewürze und Kräuter

- brauner Delikatesssenf**
1 EL (15g)
- Thymian, getrocknet**
2 1/4 g (2g)
- Currypulver**
4 Prise (1g)
- Salz**
1/2 oz (17g)
- schwarzer Pfeffer**
1/8 oz (4g)
- Chilipulver**
2 TL (5g)
- frischer Basilikum**
12 Blätter (6g)
- Rosmarin, getrocknet**
1 TL (1g)

Süßwaren

- Honig**
2 1/2 TL (18g)

Geflügelprodukte

- Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh**
3/4 lbs (321g)
- Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**
3 lbs (1332g)

Schweinefleischprodukte

- Kotelett (mit Knochen)**
2 Kotelett (356g)

Snacks

Andere

- Eiswürfel**
1 Tasse(n) (140g)
- Italienische Gewürzmischung**
4 Prise (2g)
- Mandelmehl**
1 1/2 EL (11g)

- Kochbananen-Chips**
2 1/2 oz (71g)

Würste und Aufschnitt

- Schinkenaufschnitt**
10 Scheibe (230g)

Rindfleischprodukte

- Rindfleisch für Eintopf, roh**
1/2 lbs (227g)

Obst und Fruchtsäfte

- gefrorene Erdbeeren**
1 1/2 Tasse, unaufgetaut (224g)
- Banane**
1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)
- grüne Oliven**
12 groß (53g)
- Avocados**
3/4 Avocado(s) (151g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- Tilapia, roh**
1/2 lbs (252g)

Frühstück 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Erdbeer-Bananen-Protein-Smoothie

1/2 Smoothie(s) - 194 kcal ● 15g Protein ● 4g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Eiswürfel
1/2 Tasse(n) (70g)
gefrorene Erdbeeren
3/4 Tasse, unaufgetaut (112g)
Mandeln
5 Mandel (6g)
Wasser
1 EL (mL)
Proteinpulver
1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)
Banane, gefroren, geschält und in Scheiben geschnitten
1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (59g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Eiswürfel
1 Tasse(n) (140g)
gefrorene Erdbeeren
1 1/2 Tasse, unaufgetaut (224g)
Mandeln
10 Mandel (12g)
Wasser
2 EL (mL)
Proteinpulver
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)
Banane, gefroren, geschält und in Scheiben geschnitten
1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)

1. Banane, Erdbeeren, Mandeln und Wasser in einen Mixer geben. Mixen, dann Eiswürfel hinzufügen und pürieren, bis es glatt ist. Proteinpulver hinzufügen und etwa 30 Sekunden weitermixen, bis alles gleichmäßig vermischt ist.

Frühstück 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Kochbananen-Chips

188 kcal ● 1g Protein ● 11g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kochbananen-Chips
1 1/4 oz (35g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kochbananen-Chips
2 1/2 oz (71g)

1. Ungefähr 3/4 Tasse = 1 oz

Frühstück 3 ↗

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Süßkartoffel-Frühstückspfanne

226 kcal ● 11g Protein ● 15g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Süßkartoffeln
4 EL, Würfel (33g)
Ei(er)
1/2 groß (25g)
Olivenöl
1 TL (mL)
Salz
1 Prise (0g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)
Avocados, in Scheiben geschnitten
1/4 Avocado(s) (50g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
2 2/3 EL, gehackt, gekocht (30g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Süßkartoffeln
3/4 Tasse, Würfel (100g)
Ei(er)
1 1/2 groß (75g)
Olivenöl
1 EL (mL)
Salz
3 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
3 Prise (0g)
Avocados, in Scheiben geschnitten
3/4 Avocado(s) (151g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1/2 Tasse, gehackt, gekocht (90g)

1. Den Ofen auf 350 °F (180 °C) vorheizen.
In einer kleinen Pfanne etwas Öl erhitzen und die gewürfelte Hähnchenbrust hinzufügen. 7–10 Minuten braten, bis sie durchgegart ist.
Währenddessen eine separate ofenfeste kleine Pfanne bei mittlerer Hitze vorheizen. Wenn die Pfanne heiß ist, Öl und die Süßkartoffelwürfel hinzufügen. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen und gelegentlich umrühren, bis die Süßkartoffel durchgegart ist, etwa 5–7 Minuten, je nach Dicke.
Wenn die Kartoffel gar ist, das Hähnchen hinzufügen und umrühren. Weitere 1–2 Minuten anbraten.
Die Kartoffelmischung zur Seite schieben, sodass in der Mitte der Pfanne eine Mulde entsteht. Das Ei vorsichtig in die Mulde aufschlagen. Das Ei leicht mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen.
Die Pfanne vorsichtig in den Ofen geben und etwa 5 Minuten backen für ein weiches Eigelb. Wenn das Eigelb fester sein soll, 7–8 Minuten backen.
Aus dem Ofen nehmen, auf einen Teller geben und mit Avocadoscheiben garnieren.

Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Hähnchenschenkel mit Honig-Senf

1/2 oz - 214 kcal ● 19g Protein ● 13g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

brauner Delikatesssenf
1/4 EL (4g)
Thymian, getrocknet
2 Prise, gemahlen (0g)
Honig
1/4 EL (5g)
Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
1/2 Oberschenkel (85g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

brauner Delikatesssenf
1/2 EL (8g)
Thymian, getrocknet
4 Prise, gemahlen (1g)
Honig
1/2 EL (11g)
Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
1 Oberschenkel (170g)

1. Den Ofen auf 375 °F (190 °C) vorheizen. Honig, Senf, Thymian und Salz in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen. Die Hähnchenschenkel hinzufügen und damit bestreichen. Die Hähnchenteile auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Hähnchenstücke 40–45 Minuten rösten, bis sie durchgegart sind. Vor dem Servieren 4–6 Minuten ruhen lassen.

Gerösteter Blumenkohl

231 kcal ● 7g Protein ● 15g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1 EL (mL)
Thymian, getrocknet
4 Prise, Blätter (1g)
Blumenkohl, in Röschen zerteilt
1 Kopf klein (Durchm. 4") (265g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
2 EL (mL)
Thymian, getrocknet
1 TL, Blätter (1g)
Blumenkohl, in Röschen zerteilt
2 Kopf klein (Durchm. 4") (530g)

1. Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Die Blumenkohlröschen mit Öl vermengen. Mit Thymian sowie etwas Salz und Pfeffer würzen. Etwa 20–25 Minuten rösten, bis sie goldbraun sind. Servieren.

Mittagessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Süßkartoffelspannen

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.

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 5 essen

In der Pfanne gebratener Tilapia

9 oz - 335 kcal ● 51g Protein ● 14g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 9 oz

Olivenöl
3/4 EL (mL)
schwarzer Pfeffer
3 Prise, gemahlen (1g)
Salz
3 Prise (2g)
Tilapia, roh
1/2 lbs (252g)

1. Tilapiafilets kalt abspülen und mit Papiertüchern trocken tupfen. Beide Seiten der Filets mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen; den Tilapia im heißen Öl braten, bis der Fisch sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt, etwa 4 Minuten pro Seite. Sofort servieren.

Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen

72 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



schwarzer Pfeffer
1/2 Prise (0g)
Salz
1/2 Prise (0g)
Gefrorene grüne Bohnen
2/3 Tasse (81g)
Olivenöl
1 TL (mL)

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

Mittagessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Karotten-Pommes

138 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Olivenöl
1/2 EL (mL)
Rosmarin, getrocknet
4 Prise (1g)
Salz
1 Prise (1g)
Karotten, geschält
6 oz (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl
1 EL (mL)
Rosmarin, getrocknet
1 TL (1g)
Salz
2 Prise (2g)
Karotten, geschält
3/4 lbs (340g)

1. Backofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen. Backblech mit Alufolie auslegen.
2. Karotten der Länge nach in lange, dünne Streifen schneiden.
3. In einer großen Schüssel die Karotten mit allen anderen Zutaten vermengen. Gut durchmischen.
4. Gleichmäßig auf dem Backblech verteilen und etwa 20 Minuten backen, bis sie zart und gebräunt sind.
5. Servieren.

Mariniertes Hähnchenbrustfilet

8 oz - 283 kcal ● 50g Protein ● 8g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1/2 lbs (224g)
Marinade
4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1 lbs (448g)
Marinade
1/2 Tasse (mL)

1. Das Hähnchen in einen Ziploc-Beutel mit der Marinade geben und die Marinade so verteilen, dass das Hähnchen vollständig bedeckt ist.
2. Kühl stellen und mindestens 1 Stunde, besser über Nacht, marinieren.
3. BACKEN
4. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
5. Das Hähnchen aus dem Beutel nehmen, überschüssige Marinade verwerfen, und 10 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.
6. Nach den 10 Minuten das Hähnchen wenden und weiterbacken, bis es in der Mitte nicht mehr rosa ist und die Säfte klar sind, etwa weitere 15 Minuten.
7. BRATEN/GRILLEN
8. Den Ofen/Grill zum Grillen vorheizen.
9. Das Hähnchen aus dem Beutel nehmen, überschüssige Marinade verwerfen, und unter dem Grill/grillen, bis es innen nicht mehr rosa ist, in der Regel 4–8 Minuten pro Seite.

Snacks 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Skillet Blumenkohl-Tots

213 kcal ● 10g Protein ● 15g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Blumenkohl
1 Tasse(n), zu Reis verarbeitet
(128g)
Ei(er)
1 extra groß (56g)
Öl
2 TL (mL)
Hot Sauce
1/2 EL (mL)
Knoblauch, gewürfelt
1 TL (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Blumenkohl
2 Tasse(n), zu Reis verarbeitet
(256g)
Ei(er)
2 extra groß (112g)
Öl
4 TL (mL)
Hot Sauce
1 EL (mL)
Knoblauch, gewürfelt
2 TL (6g)

1. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und den Knoblauch anbraten, bis er weich und duftend ist.
2. Währenddessen in einer Schüssel den geriebenen Blumenkohl, das Ei und Salz und Pfeffer nach Geschmack vermengen. Sobald der Knoblauch fertig ist, diesen in die Schüssel geben und gut vermischen.
3. Das restliche Öl in die Pfanne geben. Mit den Händen die Blumenkohlmischung zu nuggetgroßen Formen formen. Die Mischung hält anfangs vielleicht nicht gut zusammen, wird beim Braten jedoch fester.
4. Die Nuggets ins Öl geben und ein paar Minuten braten, bis sie goldbraun sind. Wenden und weitere Minuten braten.
5. Mit etwas scharfer Sauce servieren.
6. Zum Aufbewahren: In einem luftdichten Behälter im Kühlschrank 1–2 Tage lagern. Vor dem Servieren vorsichtig in der Mikrowelle erwärmen.

Snacks 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Schinken-Chips mit Salsa

5 Scheiben - 131 kcal ● 20g Protein ● 4g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Schinkenaufschmitt
5 Scheibe (115g)
Salsa
2 1/2 EL (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Schinkenaufschmitt
10 Scheibe (230g)
Salsa
5 EL (90g)

1. Schinken in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Im Toasterofen bei 400°F (200°C) backen oder in einer Pfanne mit Antihaft-Spray braten.
3. Backen, bis die Ränder zu bräunen beginnen und der Schinken fester wird, ca. 6 Minuten.
4. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Beim Abkühlen werden sie noch fester.
5. Mit Salsa servieren.

Snacks 3 ↗

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 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 3 Mahlzeiten:

Ei(er)
3 groß (150g)

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.

Mandel-Proteinbällchen

1 Bällchen - 135 kcal ● 6g Protein ● 10g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandelbutter
1 EL (16g)
Mandelmehl
1/2 EL (4g)
Proteinpulver
1/2 EL (3g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Mandelbutter
3 EL (47g)
Mandelmehl
1 1/2 EL (11g)
Proteinpulver
1 1/2 EL (9g)

1. Mische alle Zutaten, bis sie gut verbunden sind.
2. Forme daraus Bällchen.
3. Bewahre Reste in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank auf.

Abendessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Curry-Pork-Chops

1 Kotelett(s) - 239 kcal ● 39g Protein ● 9g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kotelett (mit Knochen)
1 Kotelett (178g)
Currypulver
2 Prise (1g)
Olivenöl
1/2 TL (mL)
Salz
1 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kotelett (mit Knochen)
2 Kotelett (356g)
Currypulver
4 Prise (1g)
Olivenöl
1 TL (mL)
Salz
2 Prise (2g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise, gemahlen (1g)

1. Schweinekoteletts mit Salz und Pfeffer würzen.
2. In einer Schüssel Currypulver und Olivenöl vermischen. Die Mischung rundum auf die Koteletts einreiben.
3. Pfanne oder Grill auf hohe Hitze vorheizen und die Koteletts etwa 3–4 Minuten pro Seite braten, bis sie durchgegart sind.
4. 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.

Süßkartoffelpalten

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.

Abendessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

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.

Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen

217 kcal ● 4g Protein ● 14g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise (0g)
Salz
1 1/2 Prise (1g)
Gefrorene grüne Bohnen
2 Tasse (242g)
Olivenöl
1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
3 Prise (0g)
Salz
3 Prise (1g)
Gefrorene grüne Bohnen
4 Tasse (484g)
Olivenöl
2 EL (mL)

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

Abendessen 3 ↗

An Tag 5 und Tag 6 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 kochte 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 Salat mit Tomaten und Karotten

147 kcal ● 6g Protein ● 5g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salatdressing
1 EL (mL)
Karotten, in Scheiben geschnitten
3/8 mittel (23g)
Römersalat, grob gehackt
3/4 Herzen (375g)
Tomaten, gewürfelt
3/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (92g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing
2 1/4 EL (mL)
Karotten, in Scheiben geschnitten
3/4 mittel (46g)
Römersalat, grob gehackt
1 1/2 Herzen (750g)
Tomaten, gewürfelt
1 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (185g)

1. In einer großen Schüssel Salat, Tomaten und Karotten hinzufügen und vermischen.
2. Das Dressing beim Servieren darübergeben.

Abendessen 4 ↗

An Tag 7 essen

Honig-Senf-Hähnchenschenkel mit Haut

5 1/3 oz - 372 kcal ● 34g Protein ● 23g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 5 1/3 oz

brauner Delikatesssenf

1/2 EL (8g)

Honig

1 TL (7g)

Thymian, getrocknet

1/3 TL, gemahlen (0g)

Salz

2/3 Prise (1g)

Hähnchenschenkel, mit Knochen und

Haut, roh

1/3 lbs (151g)

1. Ofen auf 375 F (190 C) vorheizen.
2. Honig, Senf, Thymian und Salz in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen. Die Hähnchenschenkel hinzufügen und damit bestreichen.
3. Die Hähnchenschenkel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
4. Hähnchen 40–45 Minuten rösten, bis es durchgegart ist. Vor dem Servieren 4–6 Minuten ruhen lassen.

Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

98 kcal ● 4g Protein ● 3g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Salatdressing

3/4 EL (mL)

Karotten, in Scheiben geschnitten

1/4 mittel (15g)

Römersalat, grob gehackt

1/2 Herzen (250g)

Tomaten, gewürfelt

1/2 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (62g)

1. In einer großen Schüssel Salat, Tomaten und Karotten hinzufügen und vermischen.
2. Das Dressing beim Servieren darübergeben.