

Meal Plan - 1400-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

1409 kcal ● 130g Protein (37%) ● 71g Fett (45%) ● 38g Kohlenhydrate (11%) ● 24g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

255 kcal, 29g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Overnight-Haferflocken mit gemischten Beeren und Protein (mit Wasser)

256 kcal

Snacks

245 kcal, 8g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Avocado

176 kcal



Gekochte Eier

1 Ei(s)- 69 kcal

Mittagessen

440 kcal, 59g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

1 Tasse(n)- 70 kcal



In der Pfanne gebratener Tilapia

10 oz- 372 kcal

Abendessen

465 kcal, 34g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Geröstete Cashewnüsse

1/6 Tasse(n)- 139 kcal



Avocado-Thunfischsalat

327 kcal

Day 2

1353 kcal ● 138g Protein (41%) ● 61g Fett (41%) ● 40g Kohlenhydrate (12%) ● 22g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

255 kcal, 29g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Overnight-Haferflocken mit gemischten Beeren und Protein (mit Wasser)

256 kcal

Mittagessen

440 kcal, 59g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

1 Tasse(n)- 70 kcal



In der Pfanne gebratener Tilapia

10 oz- 372 kcal

Abendessen

410 kcal, 42g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Einfacher Grünkohlsalat

2 Tasse- 110 kcal



Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

6 oz- 300 kcal

Day 3

1414 kcal ● 95g Protein (27%) ● 76g Fett (49%) ● 70g Kohlenhydrate (20%) ● 17g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

280 kcal, 15g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Grapefruit

1 Grapefruit- 119 kcal



Einfache Rühreier

2 Ei(er)- 159 kcal

Mittagessen

475 kcal, 27g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Banane

1 Banane(n)- 117 kcal



Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat

152 kcal



Geröstete Cashewnüsse

1/4 Tasse(n)- 209 kcal

Abendessen

435 kcal, 43g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Einfache Hähnchenbrust

6 oz- 238 kcal



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

1 1/2 Tasse(n)- 105 kcal



Blumenkohkreis

1 1/2 Tasse(n)- 91 kcal

Snacks

225 kcal, 11g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Sonnenblumenkerne

226 kcal

Day 4

1366 kcal ● 95g Protein (28%) ● 79g Fett (52%) ● 46g Kohlenhydrate (13%) ● 22g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

280 kcal, 15g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Grapefruit

1 Grapefruit- 119 kcal



Einfache Rühreier

2 Ei(er)- 159 kcal

Snacks

225 kcal, 11g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Sonnenblumenkerne

226 kcal

Mittagessen

430 kcal, 26g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

113 kcal



Roastbeef-Salatblatt-Wrap mit Avocado

1 Wrap(s)- 316 kcal

Abendessen

435 kcal, 43g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Einfache Hähnchenbrust

6 oz- 238 kcal



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

1 1/2 Tasse(n)- 105 kcal



Blumenkohkreis

1 1/2 Tasse(n)- 91 kcal

Day 5

1387 kcal ● 95g Protein (27%) ● 94g Fett (61%) ● 24g Kohlenhydrate (7%) ● 17g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

275 kcal, 13g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Avocado-Bacon-Eiersalat

167 kcal

Mittagessen

435 kcal, 35g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Blumenkohkreis

1 Tasse(n)- 61 kcal



Einfache Hähnchenschenkel

6 oz- 255 kcal



Gekochte Paprika

1 Paprika- 120 kcal

Abendessen

450 kcal, 36g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Schweinekoteletts mit Chipotle-Honig

309 kcal



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

2 Tasse(n)- 140 kcal

Day 6

1355 kcal ● 106g Protein (31%) ● 78g Fett (52%) ● 42g Kohlenhydrate (12%) ● 16g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

275 kcal, 13g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Geröstete Mandeln
1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Avocado-Bacon-Eiersalat
167 kcal

Snacks

195 kcal, 22g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Heidelbeeren
1/2 Tasse(s)- 47 kcal



Beef Jerky
146 kcal

Mittagessen

435 kcal, 35g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Blumenkohlreis
1 Tasse(n)- 61 kcal



Einfache Hähnchenschenkel
6 oz- 255 kcal



Gekochte Paprika
1 Paprika- 120 kcal

Abendessen

450 kcal, 36g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Schweinekoteletts mit Chipotle-Honig
309 kcal



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli
2 Tasse(n)- 140 kcal

Day 7

1353 kcal ● 125g Protein (37%) ● 54g Fett (36%) ● 72g Kohlenhydrate (21%) ● 21g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

275 kcal, 13g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Geröstete Mandeln
1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Avocado-Bacon-Eiersalat
167 kcal

Snacks

195 kcal, 22g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Heidelbeeren
1/2 Tasse(s)- 47 kcal



Beef Jerky
146 kcal

Mittagessen

455 kcal, 59g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Schweinefilet
9 1/3 oz- 273 kcal



Süßkartoffelpüree
183 kcal

Abendessen

425 kcal, 31g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Avocado-Apfel-Hähnchensalat
412 kcal



Selleriestangen
2 Selleriestange- 13 kcal

Einkaufsliste

Andere

- Gefrorene Beerenmischung
1 Tasse (136g)
- Gemischte Blattsalate
4 Tasse (120g)
- Gefrorener Blumenkohl
5 Tasse (567g)

Frühstückscerealien

- Haferflocken (zarte Haferflocken)
2/3 Tasse(n) (54g)

Getränke

- Proteinpulver, Vanille
2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)
- Wasser
1/8 Gallon (mL)

Obst und Fruchtsäfte

- Avocados
2 3/4 Avocado(s) (553g)
- Zitronensaft
1 TL (mL)
- Limettensaft
1/2 EL (mL)
- grüne Oliven
6 groß (26g)
- Banane
1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)
- Grapefruit
2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (664g)
- Blaubeeren
1 Tasse (148g)
- Äpfel
3/8 mittel (Durchm. 3") (68g)

Milch- und Eierprodukte

- Ei(er)
9 groß (450g)
- Ghee
2 TL (9g)

Gewürze und Kräuter

- schwarzer Pfeffer
3 g (3g)
- Salz
1/3 oz (9g)
- Chilipulver
1 TL (3g)
- frischer Basilikum
6 Blätter (3g)
- Senf
1 TL (5g)
- Knoblauchpulver
1/4 EL (2g)
- Chipotle-Gewürz
4 Prise (1g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- Gefrorener Brokkoli
9 Tasse (819g)

Fette und Öle

- Olivenöl
2 3/4 oz (mL)
- Salatdressing
5 EL (mL)
- Öl
2 1/2 oz (mL)

Fisch- und Schalentierprodukte

- Tilapia, roh
1 1/4 lbs (560g)
- Dosen-Thunfisch
3/4 Dose (129g)

Nuss- und Samenprodukte

- Geröstete Cashews
6 3/4 EL (57g)
- Sonnenblumenkerne
1/4 lbs (106g)
- Mandeln
6 EL, ganz (54g)

Geflügelprodukte

- Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
25 1/2 oz (719g)
- Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut
3/4 lbs (340g)

Würste und Aufschnitt

- Roastbeef-Aufschnitt
4 oz (113g)

Schweinefleischprodukte

- bacon, gekocht
2 Scheibe(n) (20g)
- Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh
10 oz (283g)
- Schweinefilet, roh
9 1/3 oz (264g)

Süßwaren

- Honig
2 TL (14g)

Snacks

- Beef Jerky
4 oz (113g)

Tomaten
2 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (223g)

Zwiebel
1/6 klein (13g)

Kale-Blätter
2 Tasse, gehackt (80g)

frischer Spinat
1 Tasse(n) (30g)

Römersalat
1 Blatt außen (28g)

Paprika
2 groß (328g)

Süßkartoffeln
1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

Sellerie, roh
1/6 Bund (89g)

Frühstück 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Overnight-Haferflocken mit gemischten Beeren und Protein (mit Wasser)

256 kcal ● 29g Protein ● 2g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gefrorene Beerenmischung
1/2 Tasse (68g)
Haferflocken (zarte Haferflocken)
1/3 Tasse(n) (27g)
Proteinpulver, Vanille
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)
Wasser
3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene Beerenmischung
1 Tasse (136g)
Haferflocken (zarte Haferflocken)
2/3 Tasse(n) (54g)
Proteinpulver, Vanille
2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)
Wasser
1 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Alle Zutaten in einem luftdichten Behälter vermischen.
2. Über Nacht oder mindestens 4 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
Servieren.

Frühstück 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Grapefruit

1 Grapefruit - 119 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Grapefruit
1 groß (ca. 4,5" Durchm.) (332g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Grapefruit
2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (664g)

1. Grapefruit halbieren und die Grapefruit in einzelne Segmente teilen, indem Sie die Membranen auf jeder Seite des Segments mit einem scharfen Messer vorsichtig entlangschneiden.
2. (optional: vor dem Servieren etwas Ihres Lieblings-Süßungsmittels ohne Kalorien darüberstreuen)

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 3 ↗

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Geröstete Mandeln

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln
2 EL, ganz (18g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Mandeln
6 EL, ganz (54g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Avocado-Bacon-Eiersalat

167 kcal ● 10g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate
1/3 Tasse (10g)
Knoblauchpulver
1 1/3 Prise (1g)
bacon, gekocht
2/3 Scheibe(n) (7g)
Avocados
1/6 Avocado(s) (34g)
Ei(er), hartgekocht und gekühlt
1 groß (50g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate
1 Tasse (30g)
Knoblauchpulver
4 Prise (2g)
bacon, gekocht
2 Scheibe(n) (20g)
Avocados
1/2 Avocado(s) (101g)
Ei(er), hartgekocht und gekühlt
3 groß (150g)

1. Gekaufte hartgekochte Eier verwenden oder selbst zubereiten und im Kühlschrank abkühlen lassen.
2. Speck nach Packungsanweisung braten und beiseitelegen.
3. Eier, Avocado, Knoblauch und etwas Salz in einer Schüssel vermengen und mit einer Gabel zerdrücken, bis alles gut verbunden ist.
4. Den Speck zerbröseln und untermischen.
5. Auf einem Bett aus Blattsalat servieren.
6. (Hinweis: Reste des Eiersalats können 1–2 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.)

Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

1 Tasse(n) - 70 kcal ● 3g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer
1/2 Prise (0g)
Salz
1/2 Prise (0g)
Gefrorener Brokkoli
1 Tasse (91g)
Olivenöl
1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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.

In der Pfanne gebratener Tilapia

10 oz - 372 kcal ● 56g Protein ● 16g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Olivenöl
2 1/2 TL (mL)
schwarzer Pfeffer
1/2 TL, gemahlen (1g)
Salz
1/2 TL (3g)
Tilapia, roh
10 oz (280g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl
5 TL (mL)
schwarzer Pfeffer
1 TL, gemahlen (2g)
Salz
1 TL (5g)
Tilapia, roh
1 1/4 lbs (560g)

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.

Mittagessen 2 ↗

An Tag 3 essen

Banane

1 Banane(n) - 117 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe

Ergibt 1 Banane(n)



Banane

1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat

152 kcal ● 20g Protein ● 7g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



frischer Spinat

1 Tasse(n) (30g)
Öl
1/2 TL (mL)
Salatdressing
3/4 EL (mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gehackt, gekocht
3 oz (85g)

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.

Geröstete Cashewnüsse

1/4 Tasse(n) - 209 kcal ● 5g Protein ● 16g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

Ergibt 1/4 Tasse(n)



Geröstete Cashews

4 EL (34g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 3 ↗

An Tag 4 essen

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

113 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate
2 1/4 Tasse (68g)
Tomaten
6 EL Cherrytomaten (56g)
Salatdressing
2 1/4 EL (mL)

1. Blattsalate, Tomaten und Dressing in einer kleinen Schüssel vermischen. Servieren.

Roastbeef-Salatblatt-Wrap mit Avocado

1 Wrap(s) - 316 kcal ● 24g Protein ● 19g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 1 Wrap(s)
Römersalat
1 Blatt außen (28g)
Senf
1 TL (5g)
Roastbeef-Aufschliff
4 oz (113g)
Avocados, in Scheiben geschnitten
1/2 Avocado(s) (101g)
Tomaten, gewürfelt
1/2 Rispentomate / Pflaumentomate
(31g)

1. Den Wrap nach Belieben zusammenstellen. Du kannst jedes Gemüse deiner Wahl ersetzen.

Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

Blumenkohltreis

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.

Einfache Hähnchenschenkel

6 oz - 255 kcal ● 32g Protein ● 14g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut
6 oz (170g)
Öl
1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut
3/4 lbs (340g)
Öl
1/2 EL (mL)

1. Hähnchenschenkel mit Öl, Salz, Pfeffer und gewünschten Gewürzen einreiben.
2. Die Schenkel entweder in einer Pfanne oder Grillpfanne für 4–5 Minuten auf jeder Seite braten, bis sie innen nicht mehr rosa sind, oder den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen und etwa 20 Minuten backen, bis die Kerntemperatur 165°F (74°C) erreicht.
3. Servieren.

Gekochte Paprika

1 Paprika - 120 kcal ● 1g Protein ● 9g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
2 TL (mL)
Paprika, entkernt und in Streifen geschnitten
1 groß (164g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
4 TL (mL)
Paprika, entkernt und in Streifen geschnitten
2 groß (328g)

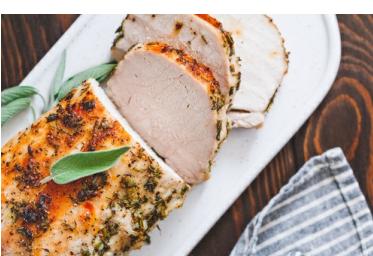
1. Herd: Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Paprikastreifen hinzufügen und 5–10 Minuten kochen, bis sie weich sind.
2. Ofen: Ofen auf 425°F (220°C) vorheizen. Paprikastreifen mit Öl vermengen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Etwa 20–25 Minuten rösten, bis sie weich sind.

Mittagessen 5 ↗

An Tag 7 essen

Schweinefilet

9 1/3 oz - 273 kcal ● 55g Protein ● 6g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 9 1/3 oz

Schweinefilet, roh
9 1/3 oz (264g)

1. Backofen auf 350°F (180°C) vorheizen.
2. Wenn Ihr Schweinefilet ungewürzt ist, mit Salz/Pfeffer und beliebigen Kräutern oder Gewürzen würzen.
3. Auf ein Backblech legen und etwa 20–25 Minuten backen, oder bis die Kerntemperatur 160°F (72°C) erreicht.
4. Aus dem Ofen nehmen und etwa 5 Minuten ruhen lassen. Anschneiden und 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.

Snacks 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Avocado

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Avocados
1/2 Avocado(s) (101g)
Zitronensaft
1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados
1 Avocado(s) (201g)
Zitronensaft
1 TL (mL)

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

Snacks 2 ↗

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Sonnenblumenkerne

226 kcal ● 11g Protein ● 18g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sonnenblumenkerne
1 1/4 oz (35g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne
1/4 lbs (106g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Heidelbeeren

1/2 Tasse(s) - 47 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Blaubeeren

1/2 Tasse (74g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Blaubeeren

1 Tasse (148g)

1. Heidelbeeren abspülen und servieren.

Beef Jerky

146 kcal ● 21g Protein ● 2g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Beef Jerky

2 oz (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Beef Jerky

4 oz (113g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

Geröstete Cashewnüsse

1/6 Tasse(n) - 139 kcal ● 3g Protein ● 11g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/6 Tasse(n)

Geröstete Cashews

2 2/3 EL (23g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Avocado-Thunfischsalat

327 kcal ● 30g Protein ● 18g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Avocados
3/8 Avocado(s) (75g)
Limettensaft
1/4 EL (mL)
Salz
3/4 Prise (0g)
schwarzer Pfeffer
3/4 Prise (0g)
Gemischte Blattsalate
3/4 Tasse (23g)
Dosen-Thunfisch
3/4 Dose (129g)
Tomaten
3 EL, gehackt (34g)
Zwiebel, fein gehackt
1/6 klein (13g)

1. In einer kleinen Schüssel Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermischen.
2. Die Thunfischmischung auf einem Bett aus Blattsalat anrichten und mit gehackten Tomaten bestreuen.
3. Servieren.

Abendessen 2 ↗

An Tag 2 essen

Einfacher Grünkohlsalat

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



Ergibt 2 Tasse

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

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

Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

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



Ergibt 6 oz

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.

Abendessen 3 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

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 zurück behalten.
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



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer
3/4 Prise (0g)
Salz
3/4 Prise (0g)
Gefrorener Brokkoli
1 1/2 Tasse (137g)
Olivenöl
1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise (0g)
Salz
1 1/2 Prise (1g)
Gefrorener Brokkoli
3 Tasse (273g)
Olivenöl
1 EL (mL)

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

Blumenkohlriss

1 1/2 Tasse(n) - 91 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gefrorener Blumenkohl
1 1/2 Tasse (170g)
Öl
1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorener Blumenkohl
3 Tasse (340g)
Öl
1 EL (mL)

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

Abendessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

Schweinekoteletts mit Chipotle-Honig

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ghee	2 TL (9g)
Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh	10 oz (283g)
Honig	2 TL (14g)
Chipotle-Gewürz	4 Prise (1g)
Wasser	1 EL (mL)
Öl	2 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 koch, 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.

Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer	1 Prise (0g)
Salz	1 Prise (0g)
Gefrorener Brokkoli	2 Tasse (182g)
Olivenöl	2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer	2 Prise (0g)
Salz	2 Prise (1g)
Gefrorener Brokkoli	4 Tasse (364g)
Olivenöl	4 TL (mL)

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

Abendessen 5 ↗

An Tag 7 essen

Avocado-Apfel-Hähnchensalat

412 kcal ● 31g Protein ● 25g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Sellerie, roh
1 1/2 EL, gehackt (9g)
Olivenöl
3/4 EL (mL)
Knoblauchpulver
1 1/2 Prise (1g)
Salz
3/4 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
3/4 Prise, gemahlen (0g)
Limettensaft
1/4 EL (mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gewürfelt
1/4 lbs (128g)
Avocados, gehackt
3/8 Avocado(s) (75g)
Äpfel, fein gehackt
3/8 mittel (Durchm. 3") (68g)

1. Hähnchen würfeln und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Eine Pfanne mit etwas Öl bei mittlerer Hitze erhitzen und die Hähnchenwürfel hinzufügen. Braten, bis das Hähnchen durchgegart ist, ca. 6–8 Minuten.
3. Während das Hähnchen gart, Dressing zubereiten: Olivenöl, Limettensaft und Knoblauchpulver in einer kleinen Schüssel vermengen. Aufschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Alle Zutaten in einer großen Schüssel vermengen und gut durchmischen.
5. Servieren.

Selleriestangen

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



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

1. Sellerie in Stangen schneiden und servieren.