

Meal Plan - 1500-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 1483 kcal ● 145g Protein (39%) ● 58g Fett (35%) ● 71g Kohlenhydrate (19%) ● 24g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

305 kcal, 18g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Erdbeer-Bananen-Protein-Smoothie

1/2 Smoothie(s)- 194 kcal

Snacks

225 kcal, 26g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Schinken-Chips mit Salsa

6 Scheiben- 157 kcal



Karottensticks

2 1/2 Karotte(n)- 68 kcal

Mittagessen

465 kcal, 34g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Banane

1 Banane(n)- 117 kcal



Schinken-Club-Salatblatt-Wrap

1 1/2 Wrap(s)- 351 kcal

Abendessen

485 kcal, 68g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten

64 kcal



Einfache Hähnchenbrust

10 2/3 oz- 423 kcal

Day 2 1483 kcal ● 145g Protein (39%) ● 58g Fett (35%) ● 71g Kohlenhydrate (19%) ● 24g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

305 kcal, 18g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Erdbeer-Bananen-Protein-Smoothie

1/2 Smoothie(s)- 194 kcal

Snacks

225 kcal, 26g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Schinken-Chips mit Salsa

6 Scheiben- 157 kcal



Karottensticks

2 1/2 Karotte(n)- 68 kcal

Mittagessen

465 kcal, 34g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Banane

1 Banane(n)- 117 kcal



Schinken-Club-Salatblatt-Wrap

1 1/2 Wrap(s)- 351 kcal

Abendessen

485 kcal, 68g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten

64 kcal



Einfache Hähnchenbrust

10 2/3 oz- 423 kcal

Day 3 1450 kcal ● 107g Protein (29%) ● 69g Fett (43%) ● 64g Kohlenhydrate (18%) ● 35g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

240 kcal, 6g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Sellerie mit Mandelbutter

100 kcal



Nektarine

2 Nektarine(n)- 140 kcal

Snacks

195 kcal, 7g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Trauben

58 kcal



Mandel-Proteinbällchen

1 Bällchen- 135 kcal

Mittagessen

485 kcal, 63g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Schweinefilet

9 1/3 oz- 273 kcal



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

3 Tasse(n)- 209 kcal

Abendessen

535 kcal, 30g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Avocado-Thunfischsalat

218 kcal



Karottensticks

3 1/2 Karotte(n)- 95 kcal



Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n)- 222 kcal

Day 4 1450 kcal ● 107g Protein (29%) ● 69g Fett (43%) ● 64g Kohlenhydrate (18%) ● 35g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

240 kcal, 6g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Sellerie mit Mandelbutter

100 kcal



Nektarine

2 Nektarine(n)- 140 kcal

Snacks

195 kcal, 7g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Trauben

58 kcal



Mandel-Proteinbällchen

1 Bällchen- 135 kcal

Mittagessen

485 kcal, 63g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Schweinefilet

9 1/3 oz- 273 kcal



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

3 Tasse(n)- 209 kcal

Abendessen

535 kcal, 30g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Avocado-Thunfischsalat

218 kcal



Karottensticks

3 1/2 Karotte(n)- 95 kcal



Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n)- 222 kcal

Day 5 1514 kcal ● 109g Protein (29%) ● 82g Fett (49%) ● 65g Kohlenhydrate (17%) ● 21g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

240 kcal, 6g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Sellerie mit Mandelbutter

100 kcal



Nektarine

2 Nektarine(n)- 140 kcal

Snacks

255 kcal, 7g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Sonnenblumenkerne

120 kcal



Bananen-Eis

1 Banane- 134 kcal

Mittagessen

505 kcal, 53g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Einfache Hähnchenschenkel

9 oz- 383 kcal



Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

122 kcal

Abendessen

515 kcal, 44g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Slow-Cooker-Carnitas

8 oz- 410 kcal



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

1 1/2 Tasse(n)- 105 kcal

Day 6 1483 kcal ● 149g Protein (40%) ● 72g Fett (44%) ● 45g Kohlenhydrate (12%) ● 16g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

195 kcal, 20g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Selleriestangen

2 Selleriestange- 13 kcal



Rührei aus Eiweiß

182 kcal

Snacks

255 kcal, 7g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Sonnenblumenkerne

120 kcal



Bananen-Eis

1 Banane- 134 kcal

Mittagessen

510 kcal, 39g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Zuckerschoten

41 kcal



Buffalo-Drumsticks

8 oz- 467 kcal

Abendessen

525 kcal, 82g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Cajun-Kabeljau

15 oz- 468 kcal



Brokkoli

2 Tasse(n)- 58 kcal

Day 7 1483 kcal ● 149g Protein (40%) ● 72g Fett (44%) ● 45g Kohlenhydrate (12%) ● 16g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

195 kcal, 20g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Selleriestangen

2 Selleriestange- 13 kcal



Rührei aus Eiweiß

182 kcal

Snacks

255 kcal, 7g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Sonnenblumenkerne

120 kcal



Bananen-Eis

1 Banane- 134 kcal

Mittagessen

510 kcal, 39g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Zuckerschoten

41 kcal



Buffalo-Drumsticks

8 oz- 467 kcal

Abendessen

525 kcal, 82g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Cajun-Kabeljau

15 oz- 468 kcal



Brokkoli

2 Tasse(n)- 58 kcal

Würste und Aufschnitt

- Schinkenaufschnitt
21 3/4 oz (616g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Salsa
6 EL (108g)
- Frank's RedHot Sauce
2 3/4 EL (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- Karotten
12 mittel (732g)
- Tomaten
2 1/3 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (284g)
- Knoblauch
1/2 Zehe(n) (2g)
- Römersalat
3 Blatt außen (84g)
- Zwiebel
1 mittel ($\approx 6,4$ cm \varnothing) (126g)
- Sellerie, roh
7 Stiel, mittel (19–20 cm) (280g)
- Gefrorener Brokkoli
11 1/2 Tasse (1047g)
- Gefrorene Zuckerschoten
2 1/3 Tasse (336g)

Nuss- und Samenprodukte

- Mandeln
1/4 lbs (119g)
- Mandelbutter
2 1/2 oz (74g)
- Sonnenblumenkerne
2 oz (57g)

Andere

- Eiswürfel
1 Tasse(n) (140g)
- Italienische Gewürzmischung
1/4 EL (3g)
- Gemischte Blattsalate
1 Tasse (30g)
- Mandelmehl
1 EL (7g)
- Hähnchenschenkel, mit Haut
1 lbs (454g)

Getränke

- Wasser
2 EL (mL)
- Proteinpulver
1 1/4 oz (37g)

Gewürze und Kräuter

- schwarzer Pfeffer
1 g (1g)
- Salz
5 g (5g)
- Dijon-Senf
1 1/2 EL (23g)
- Cajun-Gewürz
1/4 Tasse (23g)

Fette und Öle

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

Geflügelprodukte

- Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1 1/3 lbs (597g)
- Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut
1/2 lbs (255g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- Dosen-Thunfisch
1 Dose (172g)
- Kabeljau, roh
30 oz (850g)

Schweinefleischprodukte

- Schweinefilet, roh
18 2/3 oz (529g)
- Schweineschulter
1/2 lbs (227g)

Milch- und Eierprodukte

- Eiklar
1 1/2 Tasse (365g)

Obst und Fruchtsäfte

- gefrorene Erdbeeren**
1 1/2 Tasse, unaufgetaut (224g)
 - Banane**
6 1/2 mittel (\approx 17,8–20,0 cm lang) (762g)
 - Avocados**
1 1/4 Avocado(s) (251g)
 - Limettensaft**
1 TL (mL)
 - Nektarine**
6 mittel (\approx 6,4 cm Ø) (852g)
 - Trauben**
2 Tasse (184g)
-

Frühstück 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 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 2 Mahlzeiten:

Mandeln
4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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, Tag 4 und Tag 5 essen

Sellerie mit Mandelbutter

100 kcal ● 3g Protein ● 8g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sellerie, roh

1 Stiel, mittel (19–20 cm) (40g)

Mandelbutter

1/2 oz (14g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Sellerie, roh

3 Stiel, mittel (19–20 cm) (120g)

Mandelbutter

1 1/2 oz (43g)

1. Sellerie putzen und auf gewünschte Länge schneiden.
2. Mandelbutter mittig auftragen.

Nektarine

2 Nektarine(n) - 140 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Nektarine, entkernt

2 mittel (\approx 6,4 cm Ø) (284g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Nektarine, entkernt

6 mittel (\approx 6,4 cm Ø) (852g)

1. Nektarinenkern entfernen, in Scheiben schneiden und servieren.

Frühstück 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

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 2 Mahlzeiten:

Sellerie, roh

4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)

1. Sellerie in Stangen schneiden und servieren.

Rührei aus Eiweiß

182 kcal ● 20g Protein ● 11g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Eiklar

3/4 Tasse (182g)

Öl

3/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Eiklar

1 1/2 Tasse (365g)

Öl

1 1/2 EL (mL)

1. Eiweiß und eine großzügige Prise Salz in einer Rührschüssel verquirlen, bis das Ei etwas schaumig erscheint, etwa 40 Sekunden.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Eiweiß hineingießen und sobald es zu stocken beginnt, mit einem Spatel verrühren.
3. Sobald die Eier gestockt sind, auf einen Teller geben, mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen und servieren.

Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Banane

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Banane

1 mittel (\approx 17,8–20,0 cm lang)
(118g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Banane

2 mittel (\approx 17,8–20,0 cm lang)
(236g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Schinken-Club-Salatblatt-Wrap

1 1/2 Wrap(s) - 351 kcal ● 32g Protein ● 17g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Dijon-Senf

3/4 EL (11g)

Römersalat

1 1/2 Blatt außen (42g)

Schinkenaufschwitz

6 oz (170g)

Zwiebel

6 Scheiben, dünn (54g)

Tomaten

3 Scheibe(n), dünn/klein (45g)

Avocados, in Scheiben geschnitten

3/8 Avocado(s) (75g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Dijon-Senf

1 1/2 EL (23g)

Römersalat

3 Blatt außen (84g)

Schinkenaufschwitz

3/4 lbs (340g)

Zwiebel

12 Scheiben, dünn (108g)

Tomaten

6 Scheibe(n), dünn/klein (90g)

Avocados, in Scheiben geschnitten

3/4 Avocado(s) (151g)

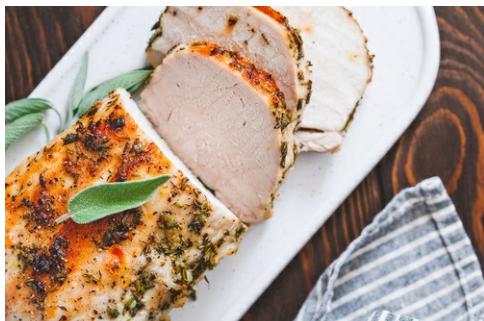
1. Dijon auf die Innenseite des Salatblatts streichen.
2. Schinken, Tomate, Zwiebel und Avocado auf den Senf legen.
3. Das Salatblatt einwickeln. Servieren.

Mittagessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Schweinefilet

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Schweinefilet, roh
18 2/3 oz (529g)

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.

Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

3 Tasse(n) - 209 kcal ● 8g Protein ● 14g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
3 Prise (0g)
Salz
3 Prise (1g)
Gefrorener Brokkoli
6 Tasse (546g)
Olivenöl
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 3 ↗

An Tag 5 essen

Einfache Hähnchenschenkel

9 oz - 383 kcal ● 48g Protein ● 21g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 9 oz

Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut

1/2 lbs (255g)

Öl

1 TL (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.

Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

122 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



schwarzer Pfeffer

3/4 Prise (0g)

Salz

3/4 Prise (0g)

Gefrorene Zuckerschoten

1 Tasse (144g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

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

Mittagessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Zuckerschoten

41 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gefrorene Zuckerschoten
2/3 Tasse (96g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene Zuckerschoten
1 1/3 Tasse (192g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Buffalo-Drumsticks

8 oz - 467 kcal ● 36g Protein ● 36g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Frank's RedHot Sauce
4 TL (mL)
Öl
1/4 EL (mL)
Salz
1 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)
Hähnchenschenkel, mit Haut
1/2 lbs (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frank's RedHot Sauce
2 2/3 EL (mL)
Öl
1/2 EL (mL)
Salz
2 Prise (2g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise, gemahlen (1g)
Hähnchenschenkel, mit Haut
1 lbs (454g)

1. (Hinweis: Für Paleo-Essende empfehlen wir Frank's Original Red Hot Sauce, da sie aus natürlichen Zutaten besteht, aber jede scharfe Sauce funktioniert.)
2. Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen.
3. Keulen auf ein großes Backblech legen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Etwa 1 Stunde im Ofen garen, bis die Kerntemperatur 75 °C (165 °F) erreicht.
5. Wenn das Hähnchen fast fertig ist, die scharfe Sauce und das Öl Ihrer Wahl in einem Topf erhitzen und verrühren.
6. Die fertigen Keulen aus dem Ofen nehmen und mit der Sauce vermengen, bis sie bedeckt sind.
7. Servieren.

Snacks 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Schinken-Chips mit Salsa

6 Scheiben - 157 kcal ● 24g Protein ● 5g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Schinkenaufschmitt

6 Scheibe (138g)

Salsa

3 EL (54g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Schinkenaufschmitt

12 Scheibe (276g)

Salsa

6 EL (108g)

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.

Karottensticks

2 1/2 Karotte(n) - 68 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Karotten

2 1/2 mittel (153g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten

5 mittel (305g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Snacks 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Trauben

58 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Trauben
1 Tasse (92g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Trauben
2 Tasse (184g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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 2 Mahlzeiten:

Mandelbutter
2 EL (31g)
Mandelmehl
1 EL (7g)
Proteinpulver
1 EL (6g)

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

Snacks 3 ↗

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Sonnenblumenkerne

120 kcal ● 6g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sonnenblumenkerne
2/3 oz (19g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne
2 oz (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Bananen-Eis

1 Banane - 134 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Banane, in Scheiben geschnitten & gefroren
1 groß (≈20,3–22,5 cm lang) (136g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Banane, in Scheiben geschnitten & gefroren
3 groß (≈20,3–22,5 cm lang) (408g)

1. Gib die gefrorenen Bananenscheiben in einen Mixer oder Food Processor und püriere sie. Schabe bei Bedarf die Seiten ab und püriere weiter, bis die Bananen eine cremige, eisähnliche Konsistenz erreichen.
2. Sofort servieren für eine Soft-Serve-Konsistenz, oder das Bananen-Eis in einen Behälter füllen und 1–2 Stunden einfrieren, wenn es fester sein soll.

Abendessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten

64 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer
1/4 Prise, gemahlen (0g)
Olivenöl
1 TL (mL)
Tomaten
1/4 Pint, Kirschtomaten (75g)
Italienische Gewürzmischung
3 Prise (1g)
Salz
1 Prise (1g)
Knoblauch, fein gehackt
1/4 Zehe(n) (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
1/2 Prise, gemahlen (0g)
Olivenöl
3/4 EL (mL)
Tomaten
1/2 Pint, Kirschtomaten (149g)
Italienische Gewürzmischung
1/4 EL (3g)
Salz
2 Prise (2g)
Knoblauch, fein gehackt
1/2 Zehe(n) (2g)

1. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch hinzufügen und weniger als eine Minute kochen, bis er duftet.
2. Tomaten und alle Gewürze in die Pfanne geben und bei niedriger Hitze 5–7 Minuten kochen, dabei gelegentlich umrühren, bis die Tomaten weich sind und ihre feste Form verlieren.
3. Servieren.

Einfache Hähnchenbrust

10 2/3 oz - 423 kcal ● 67g Protein ● 17g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
2/3 lbs (299g)
Öl
2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1 1/3 lbs (597g)
Öl
4 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 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 und durchsichtig sind. Wenden, die Pfanne abdecken, die Hitze reduzieren und weitere 10 Minuten garen.
3. IM OFEN: Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen. Hähnchen auf ein Backblech legen. 10 Minuten backen, wenden und weitere 15 Minuten backen oder bis die Kerntemperatur 165°F (75°C) erreicht.
4. UNTER DEM GRILL/GRILL: Den Ofen auf Grillstufe (Broil) vorheizen. Hähnchen 3–8 Minuten pro Seite grillen. Die tatsächliche Zeit hängt von der Dicke der Brüste und dem Abstand zum Heizelement ab.
5. ALLE METHODEN: Schließlich das Hähnchen mindestens 5 Minuten ruhen lassen, bevor es geschnitten wird. Servieren.

Abendessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Avocado-Thunfischsalat

218 kcal ● 20g Protein ● 12g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Avocados
1/4 Avocado(s) (50g)
Limettensaft
1/2 TL (mL)
Salz
1/2 Prise (0g)
schwarzer Pfeffer
1/2 Prise (0g)
Gemischte Blattsalate
1/2 Tasse (15g)
Dosen-Thunfisch
1/2 Dose (86g)
Tomaten
2 EL, gehackt (23g)
Zwiebel, fein gehackt
1/8 klein (9g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados
1/2 Avocado(s) (101g)
Limettensaft
1 TL (mL)
Salz
1 Prise (0g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)
Gemischte Blattsalate
1 Tasse (30g)
Dosen-Thunfisch
1 Dose (172g)
Tomaten
4 EL, gehackt (45g)
Zwiebel, fein gehackt
1/4 klein (18g)

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.

Karottensticks

3 1/2 Karotte(n) - 95 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Karotten
3 1/2 mittel (214g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten
7 mittel (427g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n) - 222 kcal ● 8g Protein ● 18g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln

4 EL, ganz (36g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln

1/2 Tasse, ganz (72g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 3 ↗

An Tag 5 essen

Slow-Cooker-Carnitas

8 oz - 410 kcal ● 40g Protein ● 28g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

Schweineschulter

1/2 lbs (227g)

1. Würze die Schweineschulter mit etwas Salz und Pfeffer.
2. Gib das Schweinefleisch in den Slow Cooker, bedecke ihn und gare es auf niedriger Stufe 6–8 Stunden. Die Zeit kann variieren, daher zwischendurch prüfen. Das Fleisch sollte am Ende leicht zerreißbar sein.
3. Zerreiße das Fleisch mit zwei Gabeln. 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.

Abendessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Cajun-Kabeljau

15 oz - 468 kcal ● 77g Protein ● 15g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kabeljau, roh
15 oz (425g)
Cajun-Gewürz
5 TL (11g)
Öl
2 1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kabeljau, roh
30 oz (850g)
Cajun-Gewürz
1/4 Tasse (23g)
Öl
5 TL (mL)

1. Die Kabeljaufilets auf allen Seiten mit Cajun-Gewürz würzen.
2. In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen.
3. Den Kabeljau in die Pfanne geben und jede Seite 2–3 Minuten braten, bis er durchgegart und flockig ist.
4. Kurz ruhen lassen und servieren.

Brokkoli

2 Tasse(n) - 58 kcal ● 5g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gefrorener Brokkoli
2 Tasse (182g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorener Brokkoli
4 Tasse (364g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.