

Vergiss nicht, deinen Plan für nächste Woche auf <https://www.strongrfastr.com> zu erstellen

## Day 1 1800 kcal ● 147g Protein (33%) ● 95g Fett (48%) ● 64g Kohlenhydrate (14%) ● 25g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

345 kcal, 21g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



#### Grünkohl und Eier

284 kcal



#### Gebratener Grünkohl

61 kcal

### Snacks

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



#### Sonnenblumenkerne

271 kcal

### Mittagessen

625 kcal, 64g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



#### Einfaches Putenhack

10 2/3 oz- 500 kcal



#### Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

122 kcal

### Abendessen

565 kcal, 50g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



#### Süßkartoffelpalten

261 kcal



#### Cajun-Limetten-Garnelen

6 2/3 Unze(s)- 179 kcal



#### Zuckerschoten

123 kcal

## Day 2 1767 kcal ● 176g Protein (40%) ● 90g Fett (46%) ● 43g Kohlenhydrate (10%) ● 20g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

345 kcal, 21g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



#### Grünkohl und Eier

284 kcal



#### Gebratener Grünkohl

61 kcal

### Snacks

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



#### Sonnenblumenkerne

271 kcal

### Mittagessen

550 kcal, 80g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



#### Cajun-Kabeljau

15 oz- 468 kcal



#### Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

82 kcal

### Abendessen

605 kcal, 63g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



#### Marinierte Hähnchen-Snaps-Erbsen-Blumenkohl-Reisschale

603 kcal

**Day 3** 1767 kcal ● 119g Protein (27%) ● 116g Fett (59%) ● 35g Kohlenhydrate (8%) ● 25g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

345 kcal, 15g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



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



**Bacon-Avocado "Toast"**  
2 Scheiben- 276 kcal

## Snacks

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



**Sonnenblumenkerne**  
271 kcal

## Mittagessen

550 kcal, 28g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



**Walnüsse**  
1/3 Tasse(n)- 233 kcal



**Lachs-Salat-Romaine-Wrap**  
315 kcal

## Abendessen

605 kcal, 63g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Marinierte Hähnchen-Snaps-Erbsen-Blumenkohl-Reisschale**  
603 kcal

**Day 4** 1799 kcal ● 158g Protein (35%) ● 99g Fett (49%) ● 47g Kohlenhydrate (10%) ● 22g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

345 kcal, 15g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



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



**Bacon-Avocado "Toast"**  
2 Scheiben- 276 kcal

## Snacks

290 kcal, 12g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Klementine**  
2 Klementine(n)- 78 kcal



**Skillet Blumenkohl-Tots**  
213 kcal

## Mittagessen

600 kcal, 86g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Geröstete Karotten**  
2 Karotte(s)- 106 kcal



**Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer**  
13 1/3 oz- 494 kcal

## Abendessen

565 kcal, 46g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



**Geröstete Tomaten**  
1 1/2 Tomate(n)- 89 kcal



**Pakistanische Chicken Seekh**  
4 Patties- 474 kcal

**Day 5** 1838 kcal ● 149g Protein (32%) ● 88g Fett (43%) ● 84g Kohlenhydrate (18%) ● 28g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

315 kcal, 18g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Trauben**  
58 kcal



**Rührei mit Gemüse und Speck**  
256 kcal

## Mittagessen

670 kcal, 74g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Zuckerschoten**  
123 kcal



**Mariniertes Hähnchenbrustfilet**  
10 oz- 353 kcal



**Gebackene Pommes**  
193 kcal

## Snacks

290 kcal, 12g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Klementine**  
2 Klementine(n)- 78 kcal



**Skillet Blumenkohl-Tots**  
213 kcal

## Abendessen

565 kcal, 46g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



**Geröstete Tomaten**  
1 1/2 Tomate(n)- 89 kcal



**Pakistanische Chicken Seekh**  
4 Patties- 474 kcal

**Day 6** 1794 kcal ● 113g Protein (25%) ● 104g Fett (52%) ● 68g Kohlenhydrate (15%) ● 33g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

315 kcal, 18g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Trauben**  
58 kcal



**Rührei mit Gemüse und Speck**  
256 kcal

## Mittagessen

585 kcal, 44g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



**Selleriestangen**  
2 Selleriestange- 13 kcal



**Apfel**  
1 Apfel(s)- 105 kcal



**Hähnchen-Bacon-Avocado-Salatblatt-Wrap**  
1 1/2 Wrap(s)- 466 kcal

## Snacks

295 kcal, 15g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Avocado-Deviled-Eier**  
2 Ei(er)- 257 kcal



**Klementine**  
1 Klementine(n)- 39 kcal

## Abendessen

600 kcal, 37g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



**Avocado-Apfel-Hähnchensalat**  
412 kcal



**Pistazien**  
188 kcal

**Day 7** 1794 kcal ● 113g Protein (25%) ● 104g Fett (52%) ● 68g Kohlenhydrate (15%) ● 33g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

315 kcal, 18g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Trauben**  
58 kcal



**Rührei mit Gemüse und Speck**  
256 kcal

## Mittagessen

585 kcal, 44g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



**Selleriestangen**  
2 Selleriestange- 13 kcal



**Apfel**  
1 Apfel(s)- 105 kcal



**Hähnchen-Bacon-Avocado-Salatblatt-Wrap**  
1 1/2 Wrap(s)- 466 kcal

## Snacks

295 kcal, 15g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Avocado-Deviled-Eier**  
2 Ei(er)- 257 kcal



**Klementine**  
1 Klementine(n)- 39 kcal

## Abendessen

600 kcal, 37g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



**Avocado-Apfel-Hähnchensalat**  
412 kcal



**Pistazien**  
188 kcal

## Fette und Öle

- Öl  
1/4 lbs (mL)
- Olivenöl  
2 oz (mL)
- Marinade  
2/3 Tasse (mL)
- Kokosöl  
2 EL (27g)
- Mayonnaise  
2 EL (mL)

## Milch- und Eierprodukte

- Ei(er)  
24 mittel (1062g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Kale-Blätter  
3 1/2 Tasse, gehackt (140g)
- Süßkartoffeln  
1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)
- Gefrorene Zuckerschoten  
2 1/4 lbs (1005g)
- Blumenkohl  
1 3/4 Kopf mittel (Durchm. 5–6") (1040g)
- Zwiebel  
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (220g)
- Knoblauch  
6 1/2 Zehe(n) (20g)
- Sellerie, roh  
3/8 Bund (196g)
- Römersalat  
5 Blatt außen (140g)
- Tomaten  
3 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (273g)
- Frischer Koriander  
5/8 Bund (20g)
- Karotten  
2 groß (144g)
- Paprika  
1 1/2 Tasse, gehackt (224g)
- Kartoffeln  
1/2 groß (Durchm. 3–4,25") (185g)

## Gewürze und Kräuter

- Salz  
1/2 oz (14g)

## Nuss- und Samenprodukte

- Sonnenblumenkerne  
1/4 lbs (128g)
- Walnüsse  
1/3 Tasse, ohne Schale (33g)
- geschälte Pistazien  
1/2 Tasse (62g)

## Obst und Fruchtsäfte

- Limetten  
3/8 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (28g)
- Avocados  
3 Avocado(s) (637g)
- Klementinen  
6 Frucht (444g)
- Trauben  
3 Tasse (276g)
- Limettensaft  
1 EL (mL)
- Äpfel  
2 3/4 mittel (Durchm. 3") (501g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- Garnelen, roh  
6 3/4 oz (189g)
- Kabeljau, roh  
15 oz (425g)
- Lachs aus der Dose  
1 Dose(n) 5 oz (nicht abgetropft) (142g)

## Geflügelprodukte

- Hackfleisch (Pute), roh  
2/3 lbs (302g)
- Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
3 lbs (1356g)
- Hähnchenhack, roh  
1 lbs (454g)

## Schweinefleischprodukte

- bacon, gekocht  
13 Scheibe(n) (130g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Hot Sauce  
1 EL (mL)

- schwarzer Pfeffer**  
2 g (2g)
  - Cajun-Gewürz**  
1/2 oz (14g)
  - Gemahlener Kreuzkümmel**  
1/2 EL (3g)
  - gemahlener Koriander**  
1/2 EL (3g)
  - Currypulver**  
1/2 EL (3g)
  - gemahlener Ingwer**  
1 TL (2g)
  - Zitronenpfeffer**  
2 1/2 TL (6g)
  - Knoblauchpulver**  
3 Prise (1g)
  - Dijon-Senf**  
1 1/2 EL (23g)
- 

## **Würste und Aufschnitt**

- Hähnchenaufschneid**  
3/4 lbs (340g)

## Frühstück 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Grünkohl und Eier

284 kcal ● 20g Protein ● 21g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Ei(er)**  
3 groß (150g)  
**Kale-Blätter**  
3/4 Tasse, gehackt (30g)  
**Salz**  
1 1/2 Prise (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
1 EL (mL)  
**Ei(er)**  
6 groß (300g)  
**Kale-Blätter**  
1 1/2 Tasse, gehackt (60g)  
**Salz**  
3 Prise (1g)

1. Eier in einer kleinen Schüssel aufschlagen und verquirlen.
2. Die Eier mit Salz würzen, die Grüns zerrupfen und mit den Eiern vermengen (für besonders feine grüne Eier die Mischung in einen Mixer geben und glatt mixen).
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
4. Die Eimischung hinzufügen und nach gewünschter Konsistenz garen.
5. Servieren.

### Gebratener Grünkohl

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Kale-Blätter**  
1 Tasse, gehackt (40g)  
**Öl**  
1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kale-Blätter**  
2 Tasse, gehackt (80g)  
**Öl**  
2 TL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Grünkohl hinzufügen und 3–5 Minuten sautieren, bis der Grünkohl weich ist und leicht glänzt. Mit einer Prise Salz und Pfeffer servieren.

## Frühstück 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Gekochte Eier

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ei(er)**  
1 groß (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
2 groß (100g)

1. Hinweis: Vorgekochte Eier sind in vielen Supermärkten erhältlich, aber Sie können sie auch selbst aus rohen Eiern wie unten beschrieben zubereiten.
2. Die Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken.
3. Das Wasser zum Kochen bringen und weiterkochen, bis die Eier die gewünschte Garstufe erreicht haben. Typischerweise 6–7 Minuten ab dem Kochpunkt für weichgekochte Eier und 8–10 Minuten für hartgekochte Eier.
4. Die Eier pellen, nach Geschmack würzen (Salz, Pfeffer, Sriracha sind gut) und essen.

### Bacon-Avocado "Toast"

2 Scheiben - 276 kcal ● 9g Protein ● 23g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**bacon, gekocht**  
2 Scheibe(n) (20g)  
**Avocados**  
1/2 Avocado(s) (101g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**bacon, gekocht**  
4 Scheibe(n) (40g)  
**Avocados**  
1 Avocado(s) (201g)

1. Bacon nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Währenddessen die Avocado mit einer Gabel zerdrücken.
3. Wenn der Bacon fertig ist, in mundgerechte Stücke schneiden und eine großzügige Menge Avocado darauf geben.
4. Servieren.

## Frühstück 3 ↗

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### Trauben

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Trauben**  
1 Tasse (92g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Trauben**  
3 Tasse (276g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Rührei mit Gemüse und Speck

256 kcal ● 17g Protein ● 18g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zwiebel**  
2 EL, gehackt (20g)  
**Olivenöl**  
1 TL (mL)  
**Ei(er)**  
2 groß (100g)  
**Paprika**  
1/2 Tasse, gehackt (75g)  
**bacon, gekocht, gekocht und gehackt**  
1 Scheibe(n) (10g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Zwiebel**  
6 EL, gehackt (60g)  
**Olivenöl**  
1 EL (mL)  
**Ei(er)**  
6 groß (300g)  
**Paprika**  
1 1/2 Tasse, gehackt (224g)  
**bacon, gekocht, gekocht und gehackt**  
3 Scheibe(n) (30g)

1. Eier mit Zwiebeln, Paprika, Speck sowie etwas Salz und Pfeffer in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen, bis alles verbunden ist.
2. Öl in einer großen Antihaft-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bis es heiß ist.
3. Eimischung hineingeben.
4. Wenn die Eier zu stocken beginnen, rühren und zu Rührei verarbeiten.
5. Wiederholen (nicht ständig rühren), bis die Eier fest sind und keine flüssige Masse mehr vorhanden ist.

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Einfaches Putenhack

10 2/3 oz - 500 kcal ● 59g Protein ● 29g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 10 2/3 oz

**Hackfleisch (Pute), roh**

2/3 lbs (302g)

**Öl**

1/2 EL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Pute hinzufügen und mit einem Kochlöffel in Stücke zerteilen. Mit Salz, Pfeffer und gewünschten Gewürzen würzen. Braten, bis sie gebräunt ist, 7–10 Minuten.
2. 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 2 ↗

An Tag 2 essen

### Cajun-Kabeljau

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



Ergibt 15 oz

**Kabeljau, roh**

15 oz (425g)

**Cajun-Gewürz**

5 TL (11g)

**Öl**

2 1/2 TL (mL)

1. Die Kabeljauplatten 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.

## Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

82 kcal ● 3g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



### schwarzer Pfeffer

1/2 Prise (0g)

### Salz

1/2 Prise (0g)

### Gefrorene Zuckerschoten

2/3 Tasse (96g)

### Olivenöl

1 TL (mL)

1. Zuckerschoten gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.

2. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 3 essen

### Walnüsse

1/3 Tasse(n) - 233 kcal ● 5g Protein ● 22g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe

Ergibt 1/3 Tasse(n)

### Walnüsse

1/3 Tasse, ohne Schale (33g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



## Lachs-Salat-Romaine-Wrap

315 kcal ● 23g Protein ● 23g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



### Lachs aus der Dose

1 Dose(n) 5 oz (nicht abgetropft) (142g)

### Mayonnaise

2 EL (mL)

### Zwiebel

1 EL, fein gehackt (15g)

### Sellerie, roh, gewürfelt

1 Stiel, klein (12,5 cm) (17g)

### Salz

1 Prise (0g)

### schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

### Römersalat

2 Blatt außen (56g)

1. Lachs abtropfen lassen und Flüssigkeit entsorgen.

2. Lachs mit allen anderen Zutaten außer den Romana-Blättern in einer kleinen Schüssel vermengen. Gut mischen.

3. Die Lachsmischung längs nahe am Rand jedes Romana-Blattes platzieren.

4. Aufrollen, um den Wrap zu formen.

5. Servieren.

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 4 essen

### Geröstete Karotten

2 Karotte(s) - 106 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 2 Karotte(s)

Öl

1 TL (mL)

**Karotten, in Scheiben geschnitten**

2 groß (144g)

1. Den Ofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
2. Die in Scheiben geschnittenen Karotten auf ein Backblech legen, mit Öl und einer Prise Salz vermengen. Gleichmäßig verteilen und etwa 30 Minuten rösten, bis sie weich sind. Servieren.

### Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

13 1/3 oz - 494 kcal ● 85g Protein ● 16g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 13 1/3 oz

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

13 1/3 oz (373g)

**Olivenöl**

1 1/4 TL (mL)

**Zitronenpfeffer**

2 1/2 TL (6g)

1. Zuerst die Hähnchenbrust mit Olivenöl und Zitronenpfeffer einreiben. Wenn auf dem Herd zubereitet, etwas Öl für die Pfanne aufbewahren.
2. **AUF DEM HERD**
3. Den Rest des Olivenöls in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, die Hähnchenbrust hineinlegen und kochen, bis die Ränder undurchsichtig sind, etwa 10 Minuten.
4. Die Brust wenden, dann die Pfanne abdecken, die Hitze reduzieren und weitere 10 Minuten garen.
5. **IM OFEN**
6. Den Ofen auf 400 °F (ca. 200 °C) vorheizen.
7. Hähnchen auf ein Gitterrost (empfohlen) oder auf ein Backblech legen.
8. 10 Minuten backen, wenden und weitere 15 Minuten backen (oder bis die Kerntemperatur 165 °F erreicht).
9. **UNTER DEM GRILL/GRILLEN**
10. Das obere Backofengitter so positionieren, dass es 3–4 Zoll (7–10 cm) vom Heizelement entfernt ist.
11. Den Ofen auf Grillstufe (broil) auf hoher Stufe vorheizen.
12. Hähnchen 3–8 Minuten pro Seite grillen. Die tatsächliche Zeit hängt von der Dicke der Brust und der Nähe zum Heizelement ab.

## Mittagessen 5 ↗

An Tag 5 essen

---

### Zuckerschoten

123 kcal ● 8g Protein ● 1g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



**Gefrorene Zuckerschoten**  
2 Tasse (288g)

1. Nach Packungsanleitung  
zubereiten.

---

### Mariniertes Hähnchenbrustfilet

10 oz - 353 kcal ● 63g Protein ● 11g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 10 oz

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
10 oz (280g)  
**Marinade**  
5 EL (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.

## Gebackene Pommes

193 kcal ● 3g Protein ● 7g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



### Kartoffeln

1/2 groß (Durchm. 3–4,25") (185g)

Öl

1/2 EL (mL)

1. Ofen auf 450°F (230°C)

vorheizen und ein Backblech mit Alufolie auslegen.

2. Kartoffel in dünne Stifte schneiden und auf das Backblech legen. Etwas Öl über die Kartoffeln träufeln und großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln schwenken, damit sie gleichmäßig bedeckt sind.

3. Kartoffeln etwa 15 Minuten rösten, mit einem Spatel wenden und weitere 10–15 Minuten rösten, bis sie weich und goldbraun sind. Servieren.

---

## Mittagessen 6 ↗

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.

---

### Apfel

1 Apfel(s) - 105 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Äpfel**

1 mittel (Durchm. 3") (182g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Äpfel**

2 mittel (Durchm. 3") (364g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Hähnchen-Bacon-Avocado-Salatblatt-Wrap

1 1/2 Wrap(s) - 466 kcal ● 43g Protein ● 27g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**bacon, gekocht**

3 Scheibe(n) (30g)

**Dijon-Senf**

3/4 EL (11g)

**Römersalat**

1 1/2 Blatt außen (42g)

**Hähnchenaufschliff**

6 oz (170g)

**Avocados, in Scheiben geschnitten**

3/8 Avocado(s) (75g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**bacon, gekocht**

6 Scheibe(n) (60g)

**Dijon-Senf**

1 1/2 EL (23g)

**Römersalat**

3 Blatt außen (84g)

**Hähnchenaufschliff**

3/4 lbs (340g)

**Avocados, in Scheiben geschnitten**

3/4 Avocado(s) (151g)

1. Speck nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Die Senf auf die Innenseite des Salatblatts streichen.
3. Avocado, Speck und Hähnchen auf den Senf legen.
4. Das Salatblatt einwickeln. Servieren.

## Snacks 1 ↗

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Sonnenblumenkerne

271 kcal ● 13g Protein ● 21g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sonnenblumenkerne**  
1 1/2 oz (43g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Sonnenblumenkerne**  
1/4 lbs (128g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Snacks 2 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Klementine

2 Klementine(n) - 78 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Klementinen**  
2 Frucht (148g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Klementinen**  
4 Frucht (296g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### 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 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Avocado-Deviled-Eier

2 Ei(er) - 257 kcal ● 14g Protein ● 19g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ei(er)**  
2 groß (100g)  
**Avocados**  
1/3 Avocado(s) (67g)  
**Limettensaft**  
1/4 EL (mL)  
**Frischer Koriander, gehackt**  
2 TL, gehackt (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
4 groß (200g)  
**Avocados**  
2/3 Avocado(s) (134g)  
**Limettensaft**  
1/2 EL (mL)  
**Frischer Koriander, gehackt**  
4 TL, gehackt (4g)

1. Eier hart kochen, indem Sie sie in einen Topf legen und mit kaltem Wasser bedecken.
2. Zum Kochen bringen und 1 Minute kochen lassen. Vom Herd nehmen, mit einem Deckel abdecken und 9 Minuten ziehen lassen.
3. Eier entfernen, in einem kalten Wasserbad abkühlen und schälen.
4. Eier halbieren und das Eigelb in eine kleine Schüssel geben.
5. Avocado, Koriander, Limettensaft und Salz/Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Gründlich zerdrücken.
6. Die Mischung in die Mulden der Eiweiße löffeln.
7. Servieren.
8. Zum Aufbewahren: Mehr Limettensaft darüber trüpfeln und mit Frischhaltefolie abdecken. Im Kühlschrank lagern.

### Klementine

1 Klementine(n) - 39 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Klementinen**  
1 Frucht (74g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Klementinen**  
2 Frucht (148g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Süßkartoffelspalten

261 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



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.

### Cajun-Limetten-Garnelen

6 2/3 Unze(s) - 179 kcal ● 38g Protein ● 3g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 6 2/3 Unze(s)

**Cajun-Gewürz**

1 1/4 TL (3g)

**Olivenöl**

1 1/4 TL (mL)

**Limetten, ausgepresst**

3/8 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (28g)

**Garnelen, roh, geschält und entdarmt**

6 2/3 oz (189g)

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

## Zuckerschoten

123 kcal ● 8g Protein ● 1g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



**Gefrorene Zuckerschoten**

2 Tasse (288g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Marinierte Hähnchen-Snaps-Erbsen-Blumenkohl-Reisschale

603 kcal ● 63g Protein ● 23g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gefrorene Zuckerschoten**  
1/3 Packung (≈285 g) (95g)  
**Blumenkohl**  
2/3 Kopf mittel (Durchm. 5–6")  
(392g)  
**Marinade**  
2 2/3 EL (mL)  
**Salz**  
1 1/3 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 1/3 Prise, gemahlen (0g)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gewürfelt**  
1/2 lbs (224g)  
**Kokosöl, geteilt**  
1 EL (14g)  
**Zwiebel, gewürfelt**  
1/4 klein (17g)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
1 1/3 Zehe(n) (4g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gefrorene Zuckerschoten**  
2/3 Packung (≈285 g) (189g)  
**Blumenkohl**  
1 1/3 Kopf mittel (Durchm. 5–6")  
(784g)  
**Marinade**  
1/3 Tasse (mL)  
**Salz**  
1/3 TL (2g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/3 TL, gemahlen (1g)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gewürfelt**  
16 oz (448g)  
**Kokosöl, geteilt**  
2 EL (27g)  
**Zwiebel, gewürfelt**  
1/2 klein (35g)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
2 2/3 Zehe(n) (8g)

1. Hähnchen marinieren: Das Hähnchen in einen großen Ziplock-Beutel mit der Marinade geben. Drücken, bis das Hähnchen vollständig bedeckt ist. Für mindestens eine Stunde oder bis über Nacht in den Kühlschrank legen.  
Reis vorbereiten:  
Die Blätter und den Strunk vom Blumenkohl entfernen. Den Blumenkohl raspeln, bis er reisähnlich ist.  
Die Hälfte des Kokosöls in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Die gewürfelte Zwiebel und den Knoblauch ein paar Minuten hinzufügen, bis sie weich sind.  
Den geraspelten Blumenkohl, Salz und Pfeffer hinzufügen; umrühren. Ein paar Minuten kochen, bis alles durchgewärmt ist. Beiseitestellen.  
Hähnchen zubereiten:  
Die zweite Hälfte des Öls in einer großen Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen.  
Das Hähnchen in die Pfanne geben und 7–10 Minuten garen, oder bis es durch ist, dabei gelegentlich umrühren.  
Hähnchen, Zuckerschoten und Reis zusammenbringen; umrühren (oder alles getrennt servieren – wie Sie es bevorzugen!). Servieren.

## Abendessen 3 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Geröstete Tomaten

1 1/2 Tomate(n) - 89 kcal ● 1g Protein ● 7g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Tomaten**  
1 1/2 klein, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm)  
(137g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
1 EL (mL)  
**Tomaten**  
3 klein, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (273g)

1. Den Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Tomaten der Länge nach durch den Stiel halbieren und mit Öl einreiben. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
3. 30–35 Minuten backen, bis sie weich sind. Servieren.

### 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 ( $\approx 6,4$  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 ( $\approx 6,4$  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 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Avocado-Apfel-Hähnchensalat

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sellerie, roh**  
3 EL, gehackt (19g)  
**Olivenöl**  
1 1/2 EL (mL)  
**Knoblauchpulver**  
3 Prise (1g)  
**Salz**  
1 1/2 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)  
**Limettensaft**  
1/2 EL (mL)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gewürfelt**  
1/2 lbs (255g)  
**Avocados, gehackt**  
3/4 Avocado(s) (151g)  
**Äpfel, fein gehackt**  
3/4 mittel (Durchm. 3") (137g)

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.

### Pistazien

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**geschälte Pistazien**  
4 EL (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.