

Meal Plan - 3000-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 2979 kcal ● 263g Protein (35%) ● 180g Fett (54%) ● 47g Kohlenhydrate (6%) ● 30g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

495 kcal, 23g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Sonnenblumenkerne
496 kcal

Mittagessen

1120 kcal, 71g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 75g Fett



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten
196 kcal



Paleo-Hähnchenschenkel mit Pilzen
6 oz- 600 kcal



Blumenkohlreis mit Speck
2 Tasse- 326 kcal

Snacks

370 kcal, 28g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Thunfisch-Gurken-Häppchen
173 kcal



Pekannüsse
1/4 Tasse- 183 kcal



Selleriestangen
2 Selleriestange- 13 kcal

Abendessen

990 kcal, 140g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Cajun-Kabeljau
24 oz- 748 kcal



Zucchini-Nudeln mit Bacon
244 kcal

Day 2 2987 kcal ● 189g Protein (25%) ● 214g Fett (65%) ● 45g Kohlenhydrate (6%) ● 31g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

495 kcal, 23g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Sonnenblumenkerne
496 kcal

Mittagessen

1120 kcal, 71g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 75g Fett



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten
196 kcal



Paleo-Hähnchenschenkel mit Pilzen
6 oz- 600 kcal



Blumenkohlreis mit Speck
2 Tasse- 326 kcal

Snacks

370 kcal, 28g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Thunfisch-Gurken-Häppchen
173 kcal



Pekannüsse
1/4 Tasse- 183 kcal



Selleriestangen
2 Selleriestange- 13 kcal

Abendessen

1000 kcal, 66g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 76g Fett



Buffalo-Hähnchenflügel
16 oz- 676 kcal



Gebratene Champignons
6 oz Champignons- 143 kcal



Zucchini-Nudeln mit Parmesan
182 kcal

Day 3 2961 kcal ● 194g Protein (26%) ● 184g Fett (56%) ● 93g Kohlenhydrate (13%) ● 38g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

500 kcal, 34g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Apfel
1 Apfel(s)- 105 kcal



Paleo Rindfleisch- & Ei-Bowl
236 kcal



Apfel & Mandelbutter
1/2 Apfel- 158 kcal

Mittagessen

1095 kcal, 82g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



Geröstete Cashewnüsse
1/3 Tasse(n)- 278 kcal



Schinken-Club-Salatblatt-Wrap
3 1/2 Wrap(s)- 819 kcal

Snacks

425 kcal, 21g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Skillet Blumenkohl-Tots
427 kcal

Abendessen

940 kcal, 57g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 71g Fett



Mit gerösteter Paprika gefülltes Hähnchen
8 oz- 572 kcal



Zucchini-Nudeln mit Knoblauch
367 kcal

Day 4 2966 kcal ● 208g Protein (28%) ● 184g Fett (56%) ● 84g Kohlenhydrate (11%) ● 35g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

500 kcal, 34g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Apfel

1 Apfel(s)- 105 kcal



Paleo Rindfleisch- & Ei-Bowl

236 kcal



Apfel & Mandelbutter

1/2 Apfel- 158 kcal

Snacks

425 kcal, 21g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Skillet Blumenkohl-Tots

427 kcal

Mittagessen

1095 kcal, 82g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



Geröstete Cashewnüsse

1/3 Tasse(n)- 278 kcal



Schinken-Club-Salatblatt-Wrap

3 1/2 Wrap(s)- 819 kcal

Abendessen

945 kcal, 71g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 71g Fett



Zucchini-Nudeln mit Bacon

244 kcal



Buffalo-Drumsticks

12 oz- 700 kcal

Day 5 2962 kcal ● 228g Protein (31%) ● 192g Fett (58%) ● 41g Kohlenhydrate (6%) ● 38g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

520 kcal, 32g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Sellerie mit Mandelbutter

200 kcal



Einfache Rühreier

4 Ei(er)- 318 kcal

Snacks

425 kcal, 21g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Skillet Blumenkohl-Tots

427 kcal

Mittagessen

930 kcal, 85g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



Hähnchen-Bacon-Avocado-Salatblatt-Wrap

3 Wrap(s)- 932 kcal

Abendessen

1085 kcal, 91g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 70g Fett



Slow-Cooker-Carnitas

16 oz- 820 kcal



Knoblauch-Collard Greens

266 kcal

Day 6 3061 kcal ● 226g Protein (30%) ● 200g Fett (59%) ● 42g Kohlenhydrate (5%) ● 46g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

520 kcal, 32g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Sellerie mit Mandelbutter

200 kcal



Einfache Rühreier

4 Ei(er)- 318 kcal

Snacks

400 kcal, 14g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Karottensticks

1 Karotte(n)- 27 kcal



Pistazien

375 kcal

Mittagessen

1055 kcal, 90g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 63g Fett



Kürbiskerne

183 kcal



Avocado-Thunfischsalat

873 kcal

Abendessen

1085 kcal, 91g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 70g Fett



Slow-Cooker-Carnitas

16 oz- 820 kcal



Knoblauch-Collard Greens

266 kcal

Day 7 2988 kcal ● 219g Protein (29%) ● 186g Fett (56%) ● 57g Kohlenhydrate (8%) ● 52g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

520 kcal, 32g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Sellerie mit Mandelbutter

200 kcal



Einfache Rühreier

4 Ei(er)- 318 kcal

Snacks

400 kcal, 14g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Karottensticks

1 Karotte(n)- 27 kcal



Pistazien

375 kcal

Mittagessen

1055 kcal, 90g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 63g Fett



Kürbiskerne

183 kcal



Avocado-Thunfischsalat

873 kcal

Abendessen

1015 kcal, 84g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 56g Fett



Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

4 halbe Paprika(n)- 911 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat

102 kcal

Fisch- und Schalentierprodukte

- Dosen-Thunfisch
7 1/4 Dose (1254g)
- Kabeljau, roh
1 1/2 lbs (680g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- Gurke
3/4 Gurke (ca. 21 cm) (226g)
- Sellerie, roh
10 Stiel, mittel (19–20 cm) (400g)
- Karotten
3 mittel (183g)
- Römersalat
2 Kopf (1280g)
- Tomaten
5 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (636g)
- Pilze
14 oz (397g)
- Zucchini
4 3/4 mittel (931g)
- Zwiebel
3 1/4 mittel ($\approx 6,4$ cm Ø) (357g)
- Blumenkohl
6 Tasse(n), zu Reis verarbeitet (768g)
- Knoblauch
11 3/4 Zehe(n) (35g)
- Grünkohl (Collard Greens)
1 2/3 lbs (756g)
- Paprika
2 groß (328g)

Nuss- und Samenprodukte

- Pekannüsse
1/2 Tasse, Hälften (50g)
- Sonnenblumenkerne
1/3 lbs (156g)
- Geröstete Cashews
2/3 Tasse (91g)
- Mandelbutter
4 oz (117g)
- geschälte Pistazien
1 Tasse (123g)
- geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1/2 Tasse (59g)

Fette und Öle

Geflügelprodukte

- Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
2 Oberschenkel (340g)
- Hähnchenflügel, mit Haut, roh
1 lbs (454g)
- Hähnchenschenkel, ohne Knochen, mit Haut
1/2 lbs (227g)

Getränke

- Wasser
1/2 Tasse(n) (mL)

Schweinefleischprodukte

- Speck, roh
7 Scheibe(n) (198g)
- Schweineschulter
2 lbs (907g)
- bacon, gekocht
6 Scheibe(n) (60g)

Andere

- Gefrorener Blumenkohl
4 Tasse (454g)
- geröstete rote Paprika
2/3 Paprika(s) (47g)
- Hähnchenschenkel, mit Haut
3/4 lbs (340g)
- Gemischte Blattsalate
6 1/4 Tasse (188g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Frank's RedHot Sauce
1/4 Tasse (mL)
- Hot Sauce
3 EL (mL)

Milch- und Eierprodukte

- Parmesan
1 EL (5g)
- Ei(er)
23 1/2 mittel (1036g)

Würste und Aufschnitt

- Schinkenaufschnitt
1 3/4 lbs (794g)

- Salatdressing**
1/3 Tasse (mL)
- Olivenöl**
6 1/4 EL (mL)
- Öl**
5 oz (mL)

Gewürze und Kräuter

- schwarzer Pfeffer**
1/8 oz (2g)
 - Salz**
1/4 oz (8g)
 - Cajun-Gewürz**
2 2/3 EL (18g)
 - Dijon-Senf**
5 EL (75g)
 - Paprika**
1/3 TL (1g)
-

- Hähnchenaufschnitt**
3/4 lbs (340g)

Obst und Fruchtsäfte

- Avocados**
5 1/2 Avocado(s) (1106g)
- Äpfel**
3 mittel (Durchm. 3") (546g)
- Limettensaft**
2 EL (mL)

Rindfleischprodukte

- Hackfleisch, 93% mager**
1/2 lbs (227g)

Frühstück 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Sonnenblumenkerne

496 kcal ● 23g Protein ● 39g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sonnenblumenkerne
2 3/4 oz (78g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne
1/3 lbs (156g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

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.

Paleo Rindfleisch- & Ei-Bowl

236 kcal ● 30g Protein ● 13g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hackfleisch, 93% mager

4 oz (114g)

Ei(er)

1 groß (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hackfleisch, 93% mager

1/2 lbs (227g)

Ei(er)

2 groß (100g)

1. Eine antihaftbeschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Hackfleisch hinzufügen und zerteilen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Unter gelegentlichem Rühren braten, bis das Fleisch vollständig durchgegart und nicht mehr rosa ist. Fleisch auf einen Teller geben und beiseitestellen.
2. Ei in die Pfanne schlagen und braten, bis das Eiweiß gestockt ist.
3. Fleisch in eine Schüssel geben und das Ei darauflegen. Mit mehr Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Apfel & Mandelbutter

1/2 Apfel - 158 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Äpfel

1/2 mittel (Durchm. 3") (91g)

Mandelbutter

1 EL (16g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Äpfel

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

Mandelbutter

2 EL (32g)

1. Apfel in Scheiben schneiden und jede Scheibe gleichmäßig mit Mandelbutter bestreichen.
-

Frühstück 3 ↗

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Sellerie mit Mandelbutter

200 kcal ● 7g Protein ● 16g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sellerie, roh
2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)
Mandelbutter
1 oz (28g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Sellerie, roh
6 Stiel, mittel (19–20 cm) (240g)
Mandelbutter
3 oz (85g)

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

Einfache Rühreier

4 Ei(er) - 318 kcal ● 25g Protein ● 24g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1 TL (mL)
Ei(er)
4 groß (200g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Öl
1 EL (mL)
Ei(er)
12 groß (600g)

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.

Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

196 kcal ● 8g Protein ● 6g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salatdressing
1 1/2 EL (mL)
Karotten, in Scheiben geschnitten
1/2 mittel (31g)
Römersalat, grob gehackt
1 Herzen (500g)
Tomaten, gewürfelt
1 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (123g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing
3 EL (mL)
Karotten, in Scheiben geschnitten
1 mittel (61g)
Römersalat, grob gehackt
2 Herzen (1000g)
Tomaten, gewürfelt
2 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (246g)

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

Paleo-Hähnchenschenkel mit Pilzen

6 oz - 600 kcal ● 42g Protein ● 46g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)
Olivenöl
1 1/2 EL (mL)
Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
1 Oberschenkel (170g)
Salz
1 Prise (0g)
Wasser
1/4 Tasse(n) (mL)
Pilze, 1/4 Zoll dick geschnitten
4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
2 Prise (0g)
Olivenöl
3 EL (mL)
Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
2 Oberschenkel (340g)
Salz
2 Prise (1g)
Wasser
1/2 Tasse(n) (mL)
Pilze, 1/4 Zoll dick geschnitten
1/2 lbs (227g)

1. Backofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
2. Hähnchen rundherum mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen.
3. Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Hähnchen mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und etwa 5 Minuten braten, bis es gebräunt ist.
4. Hähnchen wenden; Pilze mit einer Prise Salz in die Pfanne geben. Hitze auf hoch stellen; Pilze unter gelegentlichem Rühren etwa 5 Minuten braten, bis sie leicht geschrumpft sind.
5. Pfanne in den Ofen geben und Hähnchen fertig garen, 15–20 Minuten. Kerntemperatur sollte mindestens 165 °F (74 °C) betragen. Hähnchen auf einen Teller legen und locker mit Folie abdecken; beiseite stellen.
6. Pfanne zurück auf den Herd bei mittlerer bis hoher Hitze stellen; Pilze weiterbraten, bis sich Bratrückstände am Pfannenboden lösen, ca. 5 Minuten. Wasser in die Pfanne geben und unter Rühren aufkochen, dabei die braunen Reste vom Boden abkratzen. Kochen, bis sich die Flüssigkeit etwa halbiert hat, ca. 2 Minuten. Vom Herd nehmen.
7. Etwaige ausgetretene Säfte vom Hähnchen in die Pfanne rühren.
8. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pilzsoße über das Hähnchen schöpfen und servieren.

Blumenkohlreis mit Speck

2 Tasse - 326 kcal ● 22g Protein ● 23g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Speck, roh
2 Scheibe(n) (57g)
Gefrorener Blumenkohl
2 Tasse (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Speck, roh
4 Scheibe(n) (113g)
Gefrorener Blumenkohl
4 Tasse (454g)

1. Gefrorenen Blumenkohlreis und Speck nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Sobald beides fertig ist, Speck klein schneiden und zusammen mit eventuell ausgetretenem Speckfett unter den Blumenkohlreis mischen.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

Mittagessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Geröstete Cashewnüsse

1/3 Tasse(n) - 278 kcal ● 7g Protein ● 21g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Geröstete Cashews
1/3 Tasse (46g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Geröstete Cashews
2/3 Tasse (91g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Schinken-Club-Salatblatt-Wrap

3 1/2 Wrap(s) - 819 kcal ● 75g Protein ● 41g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 18g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Dijon-Senf
1 3/4 EL (26g)
Römersalat
3 1/2 Blatt außen (98g)
Schinkenaufschmitt
14 oz (397g)
Zwiebel
14 Scheiben, dünn (126g)
Tomaten
7 Scheibe(n), dünn/klein (105g)
Avocados, in Scheiben geschnitten
7/8 Avocado(s) (176g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Dijon-Senf
1/4 Tasse (53g)
Römersalat
7 Blatt außen (196g)
Schinkenaufschmitt
1 3/4 lbs (794g)
Zwiebel
28 Scheiben, dünn (252g)
Tomaten
14 Scheibe(n), dünn/klein (210g)
Avocados, in Scheiben geschnitten
1 3/4 Avocado(s) (352g)

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

Mittagessen 3 ↗

An Tag 5 essen

Hähnchen-Bacon-Avocado-Salatblatt-Wrap

3 Wrap(s) - 932 kcal ● 85g Protein ● 53g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Ergibt 3 Wrap(s)

bacon, gekocht
6 Scheibe(n) (60g)
Dijon-Senf
1 1/2 EL (23g)
Römersalat
3 Blatt außen (84g)
Hähnchenaufschmitt
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.

Mittagessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Kürbiskerne

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
4 EL (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Avocado-Thunfischsalat

873 kcal ● 81g Protein ● 48g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Avocados
1 Avocado(s) (201g)
Limettensaft
2 TL (mL)
Salz
2 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise (0g)
Gemischte Blattsalate
2 Tasse (60g)
Dosen-Thunfisch
2 Dose (344g)
Tomaten
1/2 Tasse, gehackt (90g)
Zwiebel, fein gehackt
1/2 klein (35g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados
2 Avocado(s) (402g)
Limettensaft
4 TL (mL)
Salz
4 Prise (2g)
schwarzer Pfeffer
4 Prise (0g)
Gemischte Blattsalate
4 Tasse (120g)
Dosen-Thunfisch
4 Dose (688g)
Tomaten
1 Tasse, gehackt (180g)
Zwiebel, fein gehackt
1 klein (70g)

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.

Snacks 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Thunfisch-Gurken-Häppchen

173 kcal ● 25g Protein ● 6g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Dosen-Thunfisch
1 1/2 Päckchen (111g)
Gurke, in Scheiben geschnitten
3/8 Gurke (ca. 21 cm) (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Dosen-Thunfisch
3 Päckchen (222g)
Gurke, in Scheiben geschnitten
3/4 Gurke (ca. 21 cm) (226g)

1. Die Gurke in Scheiben schneiden und die Scheiben mit Thunfisch belegen.
2. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Servieren.

Pekannüsse

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pekannüsse
4 EL, Hälften (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pekannüsse
1/2 Tasse, Hälften (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Snacks 2 ↗

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Skillet Blumenkohl-Tots

427 kcal ● 21g Protein ● 30g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Blumenkohl
6 Tasse(n), zu Reis verarbeitet
(768g)
Ei(er)
6 extra groß (336g)
Öl
4 EL (mL)
Hot Sauce
3 EL (mL)
Knoblauch, gewürfelt
2 EL (17g)

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

Karottensticks

1 Karotte(n) - 27 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Karotten
1 mittel (61g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten
2 mittel (122g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Pistazien

375 kcal ● 13g Protein ● 28g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geschälte Pistazien
1/2 Tasse (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geschälte Pistazien
1 Tasse (123g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

Cajun-Kabeljau

24 oz - 748 kcal ● 123g Protein ● 24g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 24 oz

Kabeljau, roh
1 1/2 lbs (680g)
Cajun-Gewürz
2 2/3 EL (18g)
Öl
4 TL (mL)

1. Die Kabeljaufillets 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.

Zucchini-Nudeln mit Bacon

244 kcal ● 17g Protein ● 17g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Zucchini
3/4 mittel (147g)
Speck, roh
1 1/2 Scheibe(n) (43g)

1. Einen Spiralschneider (Zoodler) oder einen Gemüseschäler mit Zähnen verwenden, um die Zucchini zu spiralisieren.
2. Den Bacon in einer Pfanne bei mittlerer Hitze braten.
3. Wenn der Bacon fertig ist, herausnehmen und klein hacken. Die Zucchini-Nudeln im Bacongeschmack anbraten und dabei ständig wenden, bis sie weich, aber nicht matschig sind, etwa 5 Minuten. Bacon untermischen.
4. Vom Herd nehmen und servieren.

Abendessen 2 ↗

An Tag 2 essen

Buffalo-Hähnchenflügel

16 oz - 676 kcal ● 57g Protein ● 49g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 16 oz

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

1. Ofen auf 400 F (200 C) vorheizen.
2. Flügel auf einem großen Backblech auslegen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Etwa 1 Stunde im Ofen garen, oder bis die Kerntemperatur 165 F (75 C) erreicht ist. Während des Garens die Flüssigkeit mehrmals abgießen, damit die Flügel knuspriger werden.
4. Kurz bevor das Hähnchen fertig ist, die scharfe Sauce und das Öl Ihrer Wahl in einen Topf geben. Erwärmen und verrühren.
5. Die Flügel aus dem Ofen nehmen und mit der scharfen Sauce vermengen, bis sie überzogen sind.
6. Servieren.

Gebratene Champignons

6 oz Champignons - 143 kcal ● 5g Protein ● 11g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 6 oz Champignons

Öl

3/4 EL (mL)

Pilze, in Scheiben geschnitten

6 oz (170g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Champignons in die Pfanne geben und braten, bis sie weich sind, etwa 5–10 Minuten.
3. Mit Salz/Pfeffer und beliebigen Gewürzen oder Kräutern würzen.
Servieren.

Zucchini-Nudeln mit Parmesan

182 kcal ● 4g Protein ● 16g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Zucchini

1 mittel (196g)

Olivenöl

1 EL (mL)

Parmesan

1 EL (5g)

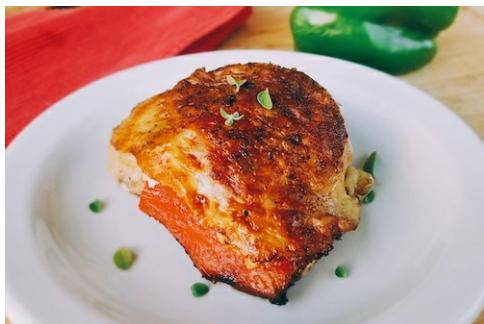
1. Einen Spiralschneider (Zoodler) oder einen Gemüseschäler mit Zähnen verwenden, um die Zucchini zu spiralisieren.
2. Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen und die Zucchini-Nudeln unter ständigem Wenden anbraten, bis sie weich, aber nicht matschig sind, etwa 5 Minuten.
3. Mit Parmesan bestreuen und servieren.

Abendessen 3 ↗

An Tag 3 essen

Mit gerösteter Paprika gefülltes Hähnchen

8 oz - 572 kcal ● 51g Protein ● 39g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

Hähnchenschenkel, ohne Knochen, mit Haut

1/2 lbs (227g)

Paprika

1/3 TL (1g)

Öl

1 TL (mL)

geröstete rote Paprika, in dicke Streifen geschnitten

2/3 Paprika(s) (47g)

1. Lockere mit den Fingern die Haut der Hähnchenschenkel vom Fleisch und stecke die gerösteten Paprika unter die Haut.
2. Würze das Hähnchen mit Paprika und Salz/Pfeffer (nach Geschmack).
3. Erhitze Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Lege das Hähnchen mit der Hautseite nach unten in die Pfanne und brate es 6 Minuten. Wende und brate weitere 5–7 Minuten, bis das Hähnchen vollständig durchgegart ist. Servieren.

Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

367 kcal ● 6g Protein ● 32g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Olivenöl

2 1/4 EL (mL)

Zucchini

2 1/4 mittel (441g)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe (3g)

1. Einen Spiralschneider (Zoodler) oder einen Gemüseschäler mit Zähnen verwenden, um die Zucchini zu spiralisieren.
2. Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Knoblauch hinzufügen und 1–2 Minuten garen.
3. Die Zucchini-Nudeln hinzufügen und unter ständigem Wenden anbraten, bis sie weich, aber nicht matschig sind, etwa 5 Minuten.
4. Vom Herd nehmen und servieren.

Abendessen 4 ↗

An Tag 4 essen

Zucchini-Nudeln mit Bacon

244 kcal ● 17g Protein ● 17g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Zucchini
3/4 mittel (147g)
Speck, roh
1 1/2 Scheibe(n) (43g)

1. Einen Spiralschneider (Zoodler) oder einen Gemüseschäler mit Zähnen verwenden, um die Zucchini zu spiralisieren.
2. Den Bacon in einer Pfanne bei mittlerer Hitze braten.
3. Wenn der Bacon fertig ist, herausnehmen und klein hacken. Die Zucchini-Nudeln im Bacongeschmack anbraten und dabei ständig wenden, bis sie weich, aber nicht matschig sind, etwa 5 Minuten. Bacon untermischen.
4. Vom Herd nehmen und servieren.

Buffalo-Drumsticks

12 oz - 700 kcal ● 54g Protein ● 53g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 12 oz

Frank's RedHot Sauce
2 EL (mL)
Öl
1 TL (mL)
Salz
1 1/2 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)
Hähnchenschenkel, mit Haut
3/4 lbs (340g)

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.

Abendessen 5 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

Slow-Cooker-Carnitas

16 oz - 820 kcal ● 79g Protein ● 56g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Schweineschulter
1 lbs (453g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Schweineschulter
2 lbs (907g)

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.

Knoblauch-Collard Greens

266 kcal ● 12g Protein ● 14g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Grünkohl (Collard Greens)
13 1/3 oz (378g)
Öl
2 1/2 TL (mL)
Salz
1/4 TL (1g)
Knoblauch, fein gehackt
2 1/2 Zehe(n) (8g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Grünkohl (Collard Greens)
1 2/3 lbs (756g)
Öl
5 TL (mL)
Salz
1/2 TL (3g)
Knoblauch, fein gehackt
5 Zehe(n) (15g)

1. Die Collards abspülen, trocken tupfen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken.
2. Das Öl Ihrer Wahl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Sobald das Öl warm ist (etwa 1 Minute), den Knoblauch hinzufügen und etwa 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
3. Die Collards zugeben und 4–6 Minuten unter häufigem Rühren weich dünsten, bis sie hellgrün und zart sind (nicht zu dunkel werden lassen, da dies den Geschmack beeinträchtigt).
4. Mit Salz abschmecken und servieren.

Abendessen 6 ↗

An Tag 7 essen

Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

4 halbe Paprika(n) - 911 kcal ● 82g Protein ● 49g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe



Ergibt 4 halbe Paprika(n)

Avocados
1 Avocado(s) (201g)
Limettensaft
2 TL (mL)
Salz
2 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise (0g)
Paprika
2 groß (328g)
Zwiebel
1/2 klein (35g)
Dosen-Thunfisch, abgetropft
2 Dose (344g)

1. In einer kleinen Schüssel den abgetropften Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermischen.
2. Die Paprika aushöhlen. Sie können den oberen Teil abschneiden und die Paprika so füllen oder die Paprika halbieren und jede Hälfte füllen.
3. Sie können die gefüllte Paprika so essen oder bei 350 F (180 C) für 15 Minuten in den Ofen geben, bis sie durchgewärmt ist.

Einfacher gemischter Blattsalat

102 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate
2 1/4 Tasse (68g)
Salatdressing
2 1/4 EL (mL)

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