

# Meal Plan - 1200-Kalorien-Intervallfasten-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** 1182 kcal ● 120g Protein (41%) ● 27g Fett (21%) ● 96g Kohlenhydrate (32%) ● 19g Ballaststoffe (6%)

## Mittagessen

570 kcal, 45g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Teriyaki-Burger**

1 Burger(s)- 399 kcal



**Gemischtes Gemüse**

1 3/4 Tasse(n)- 170 kcal

## Abendessen

610 kcal, 75g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Brokkoli**

2 Tasse(n)- 58 kcal



**Mariniertes Hähnchenbrustfilet**

10 oz- 353 kcal



**Couscous**

201 kcal

**Day 2** 1154 kcal ● 136g Protein (47%) ● 22g Fett (17%) ● 91g Kohlenhydrate (31%) ● 13g Ballaststoffe (4%)

## Mittagessen

540 kcal, 61g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Fruchtsaft**

1 Tasse- 115 kcal



**Cajun-Kabeljau**

10 oz- 312 kcal



**Linsen**

116 kcal

## Abendessen

610 kcal, 75g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Brokkoli**

2 Tasse(n)- 58 kcal



**Mariniertes Hähnchenbrustfilet**

10 oz- 353 kcal



**Couscous**

201 kcal

**Day 3** 1168 kcal ● 97g Protein (33%) ● 32g Fett (25%) ● 107g Kohlenhydrate (37%) ● 17g Ballaststoffe (6%)

## Mittagessen

555 kcal, 66g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Schwein-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl**

554 kcal

## Abendessen

615 kcal, 31g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Linsen- & Tomaten-Pasta**

316 kcal



**Milch**

2 Tasse(n)- 298 kcal

**Day 4** 1131 kcal ● 110g Protein (39%) ● 30g Fett (24%) ● 87g Kohlenhydrate (31%) ● 17g Ballaststoffe (6%)

### Mittagessen

555 kcal, 66g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Schwein-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl**  
554 kcal

### Abendessen

575 kcal, 44g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Zerrupftes BBQ- & Ranch-Hähnchensandwich**  
1 Sandwich(es)- 456 kcal



**Gemischtes Gemüse**  
1 1/4 Tasse(n)- 121 kcal

---

**Day 5** 1148 kcal ● 102g Protein (35%) ● 44g Fett (34%) ● 73g Kohlenhydrate (26%) ● 13g Ballaststoffe (5%)

### Mittagessen

570 kcal, 58g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



**Hähnchen Marsala**  
8 oz Hähnchen- 466 kcal



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

### Abendessen

575 kcal, 44g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Zerrupftes BBQ- & Ranch-Hähnchensandwich**  
1 Sandwich(es)- 456 kcal



**Gemischtes Gemüse**  
1 1/4 Tasse(n)- 121 kcal

---

**Day 6** 1202 kcal ● 116g Protein (39%) ● 62g Fett (46%) ● 33g Kohlenhydrate (11%) ● 13g Ballaststoffe (4%)

### Mittagessen

570 kcal, 58g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



**Hähnchen Marsala**  
8 oz Hähnchen- 466 kcal



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

### Abendessen

630 kcal, 58g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



**Honig-Senf-Hähnchenschenkel mit Haut**  
8 oz- 558 kcal



**Brokkoli**  
2 1/2 Tasse(n)- 73 kcal

---

**Day 7** 1156 kcal ● 102g Protein (35%) ● 69g Fett (54%) ● 18g Kohlenhydrate (6%) ● 13g Ballaststoffe (4%)

### Mittagessen

525 kcal, 44g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



**Gebackene Hähnchenschenkel**  
6 oz- 385 kcal



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

### Abendessen

630 kcal, 58g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



**Honig-Senf-Hähnchenschenkel mit Haut**  
8 oz- 558 kcal



**Brokkoli**  
2 1/2 Tasse(n)- 73 kcal

---

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Gefrorener Brokkoli  
2 3/4 lbs (1238g)
- ☐ Gurke  
4 Scheiben (28g)
- ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse  
4 1/4 Tasse (574g)
- ☐ Zerdrückte Tomaten (Dose)  
1/4 Dose (101g)
- ☐ Tomatenmark  
1/4 EL (4g)
- ☐ Karotten  
5 mittel (303g)
- ☐ Knoblauch  
2 1/4 Zehe(n) (7g)
- ☐ Zwiebel  
1/8 groß (19g)
- ☐ Süßkartoffeln  
1 2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (350g)
- ☐ Römersalat  
2 Blatt innen (12g)
- ☐ Pilze  
1/2 lbs (227g)

## Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
3 lbs (1348g)
- ☐ Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh  
22 oz (624g)

## Fette und Öle

- ☐ Marinade  
10 EL (mL)
- ☐ Öl  
1 2/3 oz (mL)
- ☐ Olivenöl  
2 1/2 EL (mL)
- ☐ Ranch-Dressing  
4 TL (mL)

## Getreide und Teigwaren

- ☐ Instant-Couscous, gewürzt  
2/3 Schachtel (≈165 g) (110g)
- ☐ ungekochte trockene Pasta  
1 oz (32g)

## Rindfleischprodukte

## Backwaren

- ☐ Hamburgerbrötchen  
3 Brötchen (153g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Fruchtsaft  
8 fl oz (mL)
- ☐ Zitronensaft  
1 EL (mL)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Kabeljau, roh  
10 oz (283g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Cajun-Gewürz  
1 EL (8g)
- ☐ Salz  
4 1/2 g (5g)
- ☐ Paprika  
1/2 TL (1g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel  
1 Prise (0g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
1 g (1g)
- ☐ Balsamicoessig  
1 EL (mL)
- ☐ brauner Delikatesssenf  
1 1/2 EL (23g)
- ☐ Thymian, getrocknet  
1 TL, gemahlen (1g)

## Getränke

- ☐ Wasser  
1 Tasse(n) (mL)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Linsen, roh  
1/3 Tasse (68g)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Vollmilch  
2 1/2 Tasse(n) (mL)

## Schweinefleischprodukte

☐ Hackfleisch, 93% mager  
6 oz (170g)

☐ Schweinefilet, roh  
1 1/4 lbs (567g)

## Andere

☐ Teriyaki-Soße  
1 EL (mL)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

☐ Barbecue-Soße  
4 EL (68g)

☐ Gemüsebrühe (servierbereit)  
1/2 Tasse(n) (mL)

## Süßwaren

☐ Honig  
1 EL (21g)

---

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Teriyaki-Burger

1 Burger(s) - 399 kcal ● 37g Protein ● 15g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1 Burger(s)

**Hackfleisch, 93% mager**

6 oz (170g)

**Gurke**

4 Scheiben (28g)

**Teriyaki-Soße**

1 EL (mL)

**Hamburgerbrötchen**

1 Brötchen (51g)

**Öl**

1/4 TL (mL)

1. Rindfleisch großzügig mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Das Fleisch zu einer Hamburgerform formen.
3. Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Hamburger hinzufügen und, einmal wenden, braten, bis er gebräunt und nach Wunsch gegart ist, etwa 2–4 Minuten pro Seite.
4. Hamburger aus der Pfanne nehmen und mit Teriyaki-Sauce bestreichen.
5. Hamburger auf die untere Brötchenhälfte legen und mit Gurkenscheiben belegen. Mit der oberen Brötchenhälfte schließen und servieren.

### Gemischtes Gemüse

1 3/4 Tasse(n) - 170 kcal ● 8g Protein ● 1g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Ergibt 1 3/4 Tasse(n)

**gemischtes Tiefkühlgemüse**

1 3/4 Tasse (236g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

### Fruchtsaft

1 Tasse - 115 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse

**Fruchtsaft**  
8 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Cajun-Kabeljau

10 oz - 312 kcal ● 51g Protein ● 10g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 10 oz

**Kabeljau, roh**  
10 oz (283g)  
**Cajun-Gewürz**  
1 EL (8g)  
**Öl**  
1/2 EL (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.

### Linsen

116 kcal ● 8g Protein ● 0g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



**Wasser**  
2/3 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
1/3 Prise (0g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
2 2/3 EL (32g)

1. Die Kochanweisungen für Linsen können variieren. Nach Möglichkeit die Packungsanweisung befolgen.
2. Linsen, Wasser und Salz in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zum Köcheln bringen, zudecken und etwa 20–30 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Überschüssiges Wasser abgießen. Servieren.

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Schwein-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl

554 kcal ● 66g Protein ● 14g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Paprika**  
1/4 TL (0g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
3/8 Packung (118g)  
**Salz**  
1/4 TL (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/4 TL, gemahlen (0g)  
**Olivenöl**  
1/2 EL (mL)  
**Süßkartoffeln, in mundgerechte Würfel geschnitten**  
5/6 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (175g)  
**Schweinefilet, roh, in mundgerechte Würfel geschnitten**  
10 oz (284g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Paprika**  
1/2 TL (1g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
5/6 Packung (237g)  
**Salz**  
1/2 TL (3g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/2 TL, gemahlen (1g)  
**Olivenöl**  
1 EL (mL)  
**Süßkartoffeln, in mundgerechte Würfel geschnitten**  
1 2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (350g)  
**Schweinefilet, roh, in mundgerechte Würfel geschnitten**  
1 1/4 lbs (567g)

1. Ofen auf 400 F (200 C) vorheizen.
2. In einer kleinen Schüssel Salz, Pfeffer, Paprika und die Hälfte des Olivenöls vermischen.
3. Die Süßkartoffeln mit der Mischung bedecken.
4. Die Süßkartoffeln gleichmäßig auf ein Backblech legen. 20 Minuten backen.
5. Währenddessen das restliche Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Das Schweinefleisch hinzufügen und 6–10 Minuten braten, bis es gar ist; dabei häufig umrühren. Beiseitestellen.
6. Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten.
7. Wenn alles fertig ist, Schweinefleisch, Brokkoli und Süßkartoffeln zusammengeben; umrühren (oder separat servieren – wie du magst!). Servieren.



## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Hähnchen Marsala

8 oz Hähnchen - 466 kcal ● 56g Protein ● 22g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

1/2 lbs (224g)

**Gemüsebrühe (servierbereit)**

1/4 Tasse(n) (mL)

**Vollmilch**

1/4 Tasse(n) (mL)

**Zitronensaft**

1/2 EL (mL)

**Balsamicoessig**

1/2 EL (mL)

**Öl, aufgeteilt**

1 EL (mL)

**Pilze, in Scheiben geschnitten**

4 oz (113g)

**Knoblauch, gewürfelt**

1 Zehe(n) (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1 lbs (448g)

**Gemüsebrühe (servierbereit)**

1/2 Tasse(n) (mL)

**Vollmilch**

1/2 Tasse(n) (mL)

**Zitronensaft**

1 EL (mL)

**Balsamicoessig**

1 EL (mL)

**Öl, aufgeteilt**

2 EL (mL)

**Pilze, in Scheiben geschnitten**

1/2 lbs (227g)

**Knoblauch, gewürfelt**

2 Zehe(n) (6g)

1. Erhitze die Hälfte des Öls in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze. Brate das Hähnchen an, ca. 3–4 Minuten pro Seite. Nimm das Hähnchen aus der Pfanne und stelle es beiseite.
2. Gib das restliche Öl, Knoblauch und Pilze dazu. Mit Salz/Pfeffer abschmecken. Etwa 5 Minuten kochen, bis die Pilze weich sind.
3. Gib Brühe, Milch, Balsamico-Essig und Zitronensaft dazu. Hitze reduzieren, Hähnchen wieder in die Pfanne geben und 8–10 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce eingedickt ist und das Hähnchen durchgegart ist. Servieren.

### Geröstete Karotten

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**

1 TL (mL)

**Karotten, in Scheiben geschnitten**

2 groß (144g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**

2 TL (mL)

**Karotten, in Scheiben geschnitten**

4 groß (288g)

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.



## Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

### Gebackene Hähnchenschenkel

6 oz - 385 kcal ● 38g Protein ● 26g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 6 oz

**Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh**

6 oz (170g)

**Thymian, getrocknet**

1/2 Prise, gemahlen (0g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Die Hähnchenschenkel auf einem Backblech oder in einer Auflaufform auslegen.
3. Die Schenkel mit Thymian sowie etwas Salz und Pfeffer würzen.
4. Im vorgeheizten Ofen 35–45 Minuten backen, oder bis die Kerntemperatur 165°F (75°C) erreicht. Für besonders knusprige Haut am Ende 2–3 Minuten unter den Grill legen. Servieren.

### Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

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



Ergibt 2 Tasse(n)

**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.

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### 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.

### Mariniertes Hähnchenbrustfilet

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1 1/4 lbs (560g)  
**Marinade**  
10 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 werfen, 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 werfen, und unter dem Grill/grillen, bis es innen nicht mehr rosa ist, in der Regel 4–8 Minuten pro Seite.

### Couscous

201 kcal ● 7g Protein ● 0g Fett ● 40g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Instant-Couscous, gewürzt**  
1/3 Schachtel (≈165 g) (55g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Instant-Couscous, gewürzt**  
2/3 Schachtel (≈165 g) (110g)

1. Den Anweisungen auf der Verpackung folgen.

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

### Linsen- & Tomaten-Pasta

316 kcal ● 15g Protein ● 2g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



**ungekochte trockene Pasta**  
1 oz (32g)

**Linsen, roh**  
3 EL (36g)

**Zerdrückte Tomaten (Dose)**  
1/4 Dose (101g)

**Wasser**  
1/4 Tasse(n) (mL)

**Paprika**  
1 Prise (0g)

**Gemahlener Kreuzkümmel**  
1 Prise (0g)

**Öl**  
1/6 TL (mL)

**Tomatenmark**  
1/4 EL (4g)

**Karotten, gehackt**  
1/4 mittel (15g)

**Knoblauch, fein gehackt**  
1/4 Zehe(n) (1g)

**Zwiebel, gewürfelt**  
1/8 groß (19g)

1. Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Karotten hinzufügen. Etwa 10 Minuten anschwitzen, bis das Gemüse weich ist.
2. Kreuzkümmel und Paprika einrühren und etwa 1 Minute rösten, bis es duftet.
3. Tomatenmark, zerdrückte Tomaten, Wasser und Linsen einrühren.
4. Zum Köcheln bringen und abdecken. Ca. 30–35 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Bei Bedarf mehr Wasser hinzufügen.
5. Währenddessen Pasta nach Packungsanweisung kochen und beiseite stellen.
6. Pasta und Sauce vermischen und servieren.

### Milch

2 Tasse(n) - 298 kcal ● 15g Protein ● 16g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 2 Tasse(n)

**Vollmilch**

2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Zerrupftes BBQ- & Ranch-Hähnchensandwich

1 Sandwich(es) - 456 kcal ● 39g Protein ● 16g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Barbecue-Soße**

2 EL (34g)

**Hamburgerbrötchen**

1 Brötchen (51g)

**Ranch-Dressing**

2 TL (mL)

**Römersalat**

1 Blatt innen (6g)

**Oliveöl**

1 TL (mL)

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

6 oz (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Barbecue-Soße**

4 EL (68g)

**Hamburgerbrötchen**

2 Brötchen (102g)

**Ranch-Dressing**

4 TL (mL)

**Römersalat**

2 Blatt innen (12g)

**Oliveöl**

2 TL (mL)

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

3/4 lbs (340g)

1. Rohe Hähnchenbrüste in einen Topf geben und mit etwa einem Zentimeter Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und 10–15 Minuten kochen, bis das Hähnchen vollständig durchgegart ist.  
Das Hähnchen in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Sobald es abgekühlt ist, mit zwei Gabeln zerpfücken.  
Hähnchen und Barbecuesauce in einer Schüssel vermengen. Ranch-Dressing auf das Brötchen streichen. Die Hähnchenmischung und Salat darauf geben.  
Servieren.

### Gemischtes Gemüse

1 1/4 Tasse(n) - 121 kcal ● 6g Protein ● 1g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**gemischtes Tiefkühlgemüse**

1 1/4 Tasse (169g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**gemischtes Tiefkühlgemüse**

2 1/2 Tasse (338g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.



## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Honig-Senf-Hähnchenschenkel mit Haut

8 oz - 558 kcal ● 52g Protein ● 35g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**brauner Delikatesssenf**

3/4 EL (11g)

**Honig**

1/2 EL (11g)

**Thymian, getrocknet**

4 Prise, gemahlen (1g)

**Salz**

1 Prise (1g)

**Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh**

1/2 lbs (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**brauner Delikatesssenf**

1 1/2 EL (23g)

**Honig**

1 EL (21g)

**Thymian, getrocknet**

1 TL, gemahlen (1g)

**Salz**

2 Prise (2g)

**Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh**

1 lbs (454g)

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

### Brokkoli

2 1/2 Tasse(n) - 73 kcal ● 7g Protein ● 0g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gefrorener Brokkoli**

2 1/2 Tasse (228g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gefrorener Brokkoli**

5 Tasse (455g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.