

Meal Plan - 2200-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 2214 kcal ● 150g Protein (27%) ● 98g Fett (40%) ● 159g Kohlenhydrate (29%) ● 24g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

1130 kcal, 67g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 63g Fett



Süßkartoffelpalten
434 kcal



Knoblauch-Parmesan-Wings
1 Pfund- 697 kcal

Abendessen

1085 kcal, 84g Eiweiß, 95g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Beilagensalat mit Rosenkohl, Apfel und Walnuss
338 kcal



Weißer Reis
1 Tasse gekochter Reis- 218 kcal



Garnelen- und Gemüse-Pfanne
527 kcal

Day 2 2163 kcal ● 147g Protein (27%) ● 95g Fett (40%) ● 152g Kohlenhydrate (28%) ● 27g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

1080 kcal, 63g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 60g Fett



Süßkartoffelpüree
275 kcal



Buffalo-Drumsticks
12 oz- 700 kcal



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli
1 1/2 Tasse(n)- 105 kcal

Abendessen

1085 kcal, 84g Eiweiß, 95g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Beilagensalat mit Rosenkohl, Apfel und Walnuss
338 kcal



Weißer Reis
1 Tasse gekochter Reis- 218 kcal



Garnelen- und Gemüse-Pfanne
527 kcal

Day 3 2232 kcal ● 172g Protein (31%) ● 126g Fett (51%) ● 80g Kohlenhydrate (14%) ● 22g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

1080 kcal, 63g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 60g Fett



Süßkartoffelpüree
275 kcal



Buffalo-Drumsticks
12 oz- 700 kcal



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli
1 1/2 Tasse(n)- 105 kcal

Abendessen

1155 kcal, 108g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 66g Fett



Ranch-Hähnchen
16 Unze(n)- 921 kcal



Gerösteter Rosenkohl
232 kcal

Day

4

Mittagessen

1080 kcal, 75g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 57g Fett



Einfaches Knoblauchbrot

4 Scheibe(n)- 458 kcal



Buffalo-Hähnchen-Slaw-Salat

623 kcal

Abendessen

1105 kcal, 67g Eiweiß, 79g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



Gemischter Salat

242 kcal



Schweinekoteletts mit Chipotle-Honig

541 kcal



Buttriger weißer Reis

324 kcal

Day

5 2238 kcal ● 173g Protein (31%) ● 84g Fett (34%) ● 156g Kohlenhydrate (28%) ● 41g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

1080 kcal, 75g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 57g Fett



Einfaches Knoblauchbrot

4 Scheibe(n)- 458 kcal



Buffalo-Hähnchen-Slaw-Salat

623 kcal

Abendessen

1155 kcal, 97g Eiweiß, 100g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Tortilla-Chips

188 kcal



Slow-Cooker Hähnchen-Chili

969 kcal

Day

6 2271 kcal ● 177g Protein (31%) ● 68g Fett (27%) ● 194g Kohlenhydrate (34%) ● 44g Ballaststoffe (8%)

Mittagessen

1115 kcal, 79g Eiweiß, 94g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Beilagensalat mit Rosenkohl, Apfel und Walnuss

380 kcal



Garnelen-Brokkoli-Reis-Bowl

735 kcal

Abendessen

1155 kcal, 97g Eiweiß, 100g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Tortilla-Chips

188 kcal



Slow-Cooker Hähnchen-Chili

969 kcal

Day

7

2209 kcal ● 143g Protein (26%) ● 100g Fett (41%) ● 154g Kohlenhydrate (28%) ● 30g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

1115 kcal, 79g Eiweiß, 94g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Beilagensalat mit Rosenkohl, Apfel und Walnuss

380 kcal



Garnelen-Brokkoli-Reis-Bowl

735 kcal

Abendessen

1095 kcal, 64g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 59g Fett



Süßkartoffelpalaten

434 kcal



Indische Hähnchenflügel

16 oz- 660 kcal

Süßwaren

- Ahornsirup
2 EL (mL)
- Honig
1 3/4 TL (12g)

Nuss- und Samenprodukte

- Walnüsse
3/4 Tasse, gehackt (79g)

Gewürze und Kräuter

- Apfelessig
1 1/2 EL (21g)
- Salz
1 oz (29g)
- schwarzer Pfeffer
1/4 oz (7g)
- Chipotle-Gewürz
1/2 TL (1g)
- Knoblauchpulver
5 g (5g)
- Gemahlener Kreuzkümmel
1 TL (2g)
- Currysauce
1 1/2 EL (9g)

Fette und Öle

- Olivenöl
1/4 lbs (mL)
- Öl
1/4 lbs (mL)
- Ranch-Dressing
10 EL (mL)
- Salatdressing
2 EL (mL)

Obst und Fruchtsäfte

- Äpfel
1 klein (Durchm. 2,75") (141g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- Rosenkohl
1 1/3 lbs (601g)
- Gefrorener Brokkoli
2 lbs (912g)

Getränke

- Wasser
1/8 Gallon (mL)

Getreide und Teigwaren

- Langkorn-Weißreis
1 Tasse (185g)

Andere

- Wok-/Stir-Fry-Soße
2/3 Tasse (181g)
- Hähnchenschenkel, mit Haut
1 1/2 lbs (680g)
- Ranch-Dressing-Mix
1/2 Päckchen (ca. 28 g) (14g)
- Coleslaw-Mischung
3 Tasse (270g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- Garnelen, roh
2 3/4 lbs (1249g)

Geflügelprodukte

- Hähnchenflügel, mit Haut, roh
2 lbs (908g)
- Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
3 lbs (1406g)

Backwaren

- Backpulver
1/2 EL (8g)
- Brot
8 Scheibe (256g)

Milch- und Eierprodukte

- Butter
1/2 Stange (54g)
- Parmesan
2 EL (13g)
- Ghee
1 3/4 TL (8g)
- Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
1/2 Tasse (140g)
- Cheddar
1/2 Tasse, geraspelt (57g)

- Karotten**
4 mittel (233g)
- Süßkartoffeln**
6 1/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (1330g)
- Knoblauch**
2 Zehe(n) (6g)
- Römersalat**
1 Herzen (500g)
- Tomaten**
1 1/3 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (147g)
- rote Zwiebel**
1/4 mittel ($\approx 6,4$ cm Ø) (28g)
- Gurke**
1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)
- Tomatenpüree (Dose)**
15 oz (425g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Frank's RedHot Sauce**
10 EL (mL)
- Salsa**
1 Glas (454g)

Schweinefleischprodukte

- Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh**
1/2 lbs (248g)

Snacks

- Tortilla-Chips**
2 2/3 oz (76g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtpprodukte

- Kidneybohnen**
2 Dose (896g)

Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

- würzige Reis-Mischung**
1 1/4 Beutel (≈ 160 g) (198g)
-

Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

Süßkartoffelspalten

434 kcal ● 6g Protein ● 14g Fett ● 60g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Öl
1 1/4 EL (mL)
Salz
1 TL (5g)
schwarzer Pfeffer
1/2 TL, gemahlen (1g)
Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten
1 2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (350g)

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.

Knoblauch-Parmesan-Wings

1 Pfund - 697 kcal ● 61g Protein ● 48g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1 Pfund

Hähnchenflügel, mit Haut, roh
1 lbs (454g)
Backpulver
1/2 EL (8g)
Butter
1/4 EL (4g)
Parmesan
2 EL (13g)
Knoblauch, gewürfelt
2 Zehe(n) (6g)

1. Es gibt zwei Versionen dieses Rezepts. Eine ist sehr schnell/einfach, die Haut wird allerdings nicht sehr knusprig. Die andere dauert länger, ergibt sehr knusprige Haut und verwendet Backpulver.
2. **SCHNELLE VERSION**
3. Eine große Pfanne bei hoher Hitze erhitzen. Die Wings hinzufügen und jede Seite ein paar Minuten anbraten.
4. Hitze reduzieren und zugedeckt unter gelegentlichem Rühren etwa 20 Minuten garen, bis sie durch sind.
5. Butter, Knoblauch und Parmesan hinzufügen (in der schnellen Version wird kein Backpulver verwendet). Die Wings gründlich damit bedecken.
6. Servieren.
7. **KNUSPRIGE HAUT-VERSION**
8. Den Ofen auf 250°F (120°C) vorheizen.
9. Die Wings mit Küchenpapier trocken tupfen.
10. Wings und Backpulver in einen Plastikbeutel geben und schütteln, bis sie bedeckt sind.
11. Die Wings auf ein leicht gefettetes Backblech legen und 30 Minuten backen.
12. Anschließend die Temperatur auf 425°F (220°C) erhöhen und weitere 30–40 Minuten backen.
13. Wenn sie fertig sind, die Butter schmelzen, über die Wings geben und Knoblauch sowie Parmesan hinzufügen. Die Wings schwenken, bis sie vollständig bedeckt sind.
14. Servieren.

Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

Süßkartoffelpüree

275 kcal ● 5g Protein ● 0g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Süßkartoffeln

1 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (315g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffeln

3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (630g)

1. Süßkartoffeln mit einer Gabel ein paar Mal einstechen, damit sie ablüften, und bei hoher Leistung etwa 5–10 Minuten in der Mikrowelle garen, bis die Süßkartoffel durchgehend weich ist. Zum leichten Abkühlen beiseitestellen.
2. Wenn sie kühl genug sind, die Schale entfernen und wegwerfen. Das Fruchtfleisch in eine kleine Schüssel geben und mit der Rückseite einer Gabel zu einem glatten Püree zerdrücken. Mit einer Prise Salz abschmecken und servieren.

Buffalo-Drumsticks

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frank's RedHot Sauce

4 EL (mL)

Öl

3/4 EL (mL)

Salz

3 Prise (2g)

schwarzer Pfeffer

3 Prise, gemahlen (1g)

Hähnchenschenkel, mit Haut

1 1/2 lbs (680g)

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.

Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

1 1/2 Tasse(n) - 105 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

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

Mittagessen 3 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

Einfaches Knoblauchbrot

4 Scheibe(n) - 458 kcal ● 16g Protein ● 19g Fett ● 48g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
4 Scheibe (128g)
Butter
4 TL (18g)
Knoblauchpulver
2 Prise (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot
8 Scheibe (256g)
Butter
2 2/3 EL (36g)
Knoblauchpulver
4 Prise (2g)

1. Butter auf das Brot streichen, etwas Knoblauchpulver darüberstreuen und im Toasterofen rösten, bis das Brot goldbraun ist.

Buffalo-Hähnchen-Slaw-Salat

623 kcal ● 59g Protein ● 38g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
3/4 EL (mL)
Ranch-Dressing
3 EL (mL)
Frank's RedHot Sauce
3 EL (mL)
Coleslaw-Mischung
1 1/2 Tasse (135g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1/2 lbs (255g)
Tomaten, halbiert
3 EL Cherrytomaten (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1 1/2 EL (mL)
Ranch-Dressing
6 EL (mL)
Frank's RedHot Sauce
6 EL (mL)
Coleslaw-Mischung
3 Tasse (270g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
18 oz (510g)
Tomaten, halbiert
6 EL Cherrytomaten (56g)

1. Das Hähnchen mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Öl in einer Pfanne oder Grillpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
3. Das Hähnchen hinzufügen und 5–6 Minuten pro Seite braten, bis es vollständig durchgegart und innen nicht mehr rosa ist. Das Hähnchen beiseitestellen, leicht abkühlen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit scharfer Sauce vermengen.
4. Über ein Bett aus Krautsalat und Cherrytomaten servieren. Ranch darüberträufeln und servieren.
5. Meal-Prep-Tipp: Hähnchen und Ranch separat vom Krautsalat aufbewahren. Alle Komponenten erst kurz vor dem Servieren zusammenfügen, damit der Krautsalat knackig bleibt.

Mittagessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Beilagensalat mit Rosenkohl, Apfel und Walnuss

380 kcal ● 6g Protein ● 29g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ahornsirup
1/2 EL (mL)
Walnüsse
3 EL, gehackt (21g)
Apfelessig
1 TL (6g)
Olivenöl
1 EL (mL)
Äpfel, gehackt
1/4 klein (Durchm. 2,75") (37g)
Rosenkohl, Enden abgeschnitten und entsorgt
1 Tasse (99g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ahornsirup
1 EL (mL)
Walnüsse
6 EL, gehackt (42g)
Apfelessig
3/4 EL (11g)
Olivenöl
2 1/4 EL (mL)
Äpfel, gehackt
1/2 klein (Durchm. 2,75") (74g)
Rosenkohl, Enden abgeschnitten und entsorgt
2 1/4 Tasse (198g)

1. Rosenkohl dünn schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Äpfeln und Walnüssen mischen (optional: Walnüsse in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten rösten, um ihr nussigeres Aroma zu verstärken).
2. In einer kleinen Schüssel die Vinaigrette herstellen: Olivenöl, Apfelessig, Ahornsirup und eine Prise Salz/Pfeffer vermengen.
3. Vinaigrette über den Salatträufeln und servieren.

Garnelen-Brokkoli-Reis-Bowl

735 kcal ● 73g Protein ● 12g Fett ● 76g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Olivenöl
2 TL (mL)
würzige Reis-Mischung
5/8 Beutel (≈160 g) (99g)
Gefrorener Brokkoli
5/8 Packung (178g)
Salz
1/3 TL (2g)
schwarzer Pfeffer
1/3 TL, gemahlen (1g)
Garnelen, roh, geschält und entdarmt
10 oz (284g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl
1 1/4 EL (mL)
würzige Reis-Mischung
1 1/4 Beutel (≈160 g) (198g)
Gefrorener Brokkoli
1 1/4 Packung (355g)
Salz
5 Prise (4g)
schwarzer Pfeffer
5 Prise, gemahlen (1g)
Garnelen, roh, geschält und entdarmt
1 1/4 lbs (568g)

1. Reismischung und Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Währenddessen Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen.
3. Garnelen in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer würzen. 5–6 Minuten braten, bis das Fleisch vollständig rosa und undurchsichtig ist.
4. Wenn alles fertig ist, alles vermischen und servieren.

Abendessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Beilagensalat mit Rosenkohl, Apfel und Walnuss

338 kcal ● 6g Protein ● 26g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ahornsirup
1/2 EL (mL)
Walnüsse
2 2/3 EL, gehackt (19g)
Apfelessig
1 TL (5g)
Olivenöl
1 EL (mL)
Äpfel, gehackt
1/4 klein (Durchm. 2,75") (33g)
Rosenkohl, Enden abgeschnitten und entsorgt
1 Tasse (88g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ahornsirup
1 EL (mL)
Walnüsse
1/3 Tasse, gehackt (37g)
Apfelessig
2 TL (10g)
Olivenöl
2 EL (mL)
Äpfel, gehackt
1/2 klein (Durchm. 2,75") (66g)
Rosenkohl, Enden abgeschnitten und entsorgt
2 Tasse (176g)

1. Rosenkohl dünn schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Äpfeln und Walnüssen mischen (optional: Walnüsse in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten rösten, um ihr nussigeres Aroma zu verstärken).
2. In einer kleinen Schüssel die Vinaigrette herstellen: Olivenöl, Apfelessig, Ahornsirup und eine Prise Salz/Pfeffer vermengen.
3. Vinaigrette über den Salatträufeln und servieren.

Weißer Reis

1 Tasse gekochter Reis - 218 kcal ● 4g Protein ● 0g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
2/3 Tasse(n) (mL)
Langkorn-Weißreis
1/3 Tasse (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
1 1/3 Tasse(n) (mL)
Langkorn-Weißreis
2/3 Tasse (123g)

1. (Hinweis: Befolgen Sie die Anweisungen auf der Reisverpackung, falls diese abweichen)
2. Reis, Wasser und eine Prise Salz in einen Topf geben und umrühren.
3. Bei hoher Hitze zum Kochen bringen. Sobald es kocht, die Hitze auf niedrig reduzieren, zudecken und 15–18 Minuten köcheln lassen, oder bis das Wasser aufgenommen ist und der Reis zart ist.
4. Vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.
5. Mit einer Gabel auflockern und servieren.

Garnelen- und Gemüse-Pfanne

527 kcal ● 74g Protein ● 9g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gefrorener Brokkoli
1/2 Packung (142g)
Salz
2 Prise (2g)
schwarzer Pfeffer
4 Prise, gemahlen (1g)
Wok-/Stir-Fry-Soße
1/3 Tasse (91g)
Garnelen, roh, geschält und entdarmt
3/4 lbs (341g)
Karotten, in Scheiben geschnitten
1 1/2 mittel (92g)
Öl, geteilt
1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorener Brokkoli
1 Packung (284g)
Salz
4 Prise (3g)
schwarzer Pfeffer
1 TL, gemahlen (2g)
Wok-/Stir-Fry-Soße
2/3 Tasse (181g)
Garnelen, roh, geschält und entdarmt
1 1/2 lbs (681g)
Karotten, in Scheiben geschnitten
3 mittel (183g)
Öl, geteilt
1 EL (mL)

1. Die Hälfte des Öls in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Wenn heiß, die Garnelen mit Salz und Pfeffer hinzufügen. 5–6 Minuten anbraten, bis sie fast vollständig gar sind. Garnelen herausnehmen und beiseitestellen.
Das restliche Öl in die Pfanne geben und gefrorenen Brokkoli sowie geschnittene Karotten hinzufügen. 4–5 Minuten anbraten, bis sie knusprig, aber durchgewärmt sind.
Garnelen zurück in die Pfanne geben und umrühren.
Stir-Fry-Sauce dazugeben und gut verteilen.
Hitze reduzieren und köcheln lassen, bis die Garnelen vollständig durchgegart sind.
Servieren.

Abendessen 2 ↗

An Tag 3 essen

Ranch-Hähnchen

16 Unze(n) - 921 kcal ● 102g Protein ● 52g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 16 Unze(n)

Ranch-Dressing

4 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 lbs (448g)

Öl

1 EL (mL)

Ranch-Dressing-Mix

1/2 Päckchen (ca. 28 g) (14g)

1. Ofen auf 350 F (180 C) vorheizen.
2. Öl gleichmäßig über das Hähnchen verteilen.
3. Ranch-Gewürzmischung über alle Seiten des Hähnchens streuen und andrücken, bis das Hähnchen vollständig bedeckt ist.
4. Hähnchen in eine Auflaufform legen und 35–40 Minuten garen oder bis das Hähnchen vollständig durchgegart ist.
5. Mit einer Seite Ranch-Dressing servieren.

Gerösteter Rosenkohl

232 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Salz

2 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 1/3 Prise, gemahlen (0g)

Rosenkohl

1/2 lbs (227g)

Olivenöl

3 TL (mL)

1. Backofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
2. Rosenkohl vorbereiten: die braunen Enden abschneiden und eventuell gelbe äußere Blätter entfernen.
3. In einer mittelgroßen Schüssel mit Öl, Salz und Pfeffer vermengen, bis alles gleichmäßig bedeckt ist.
4. Auf ein Backblech gleichmäßig verteilen und etwa 30–35 Minuten rösten, bis sie innen zart sind. Während des Garens gelegentlich das Blech schütteln, damit sie gleichmäßig bräunen.
5. Aus dem Ofen nehmen und servieren.

Abendessen 3 ↗

An Tag 4 essen

Gemischter Salat

242 kcal ● 9g Protein ● 8g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe

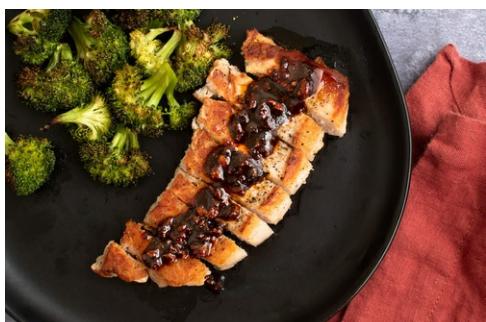


Römersalat, geraspelt
1 Herzen (500g)
Tomaten, gewürfelt
1 klein, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (91g)
Salatdressing
2 EL (mL)
rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten
1/4 mittel ($\approx 6,4$ cm \varnothing) (28g)
Gurke, in Scheiben geschnitten oder gewürfelt
1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)
Karotten, geschält und geraspelt oder in Scheiben geschnitten
1 klein (ca. 14 cm lang) (50g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.
2. Wenn Sie mehrere Portionen im Voraus zubereiten möchten, können Sie die Karotten und den Kopfsalat raspeln und die Zwiebel vorschneiden und im Kühlschrank in einem Ziploc-Beutel oder einer Tupperdose lagern. Dann müssen Sie beim nächsten Mal nur noch etwas Gurke und Tomate würfeln und etwas Dressing hinzufügen.

Schweinekoteletts mit Chipotle-Honig

541 kcal ● 54g Protein ● 32g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ghee
1 3/4 TL (8g)
Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh
1/2 lbs (248g)
Honig
1 3/4 TL (12g)
Chipotle-Gewürz
1/2 TL (1g)
Wasser
2 1/2 TL (mL)
Öl
1 3/4 TL (mL)

1. Tupfe die Schweinekoteletts trocken und würze sie mit etwas Salz und Pfeffer.
2. Erhitze Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze. Gib die Koteletts dazu und brate sie 4–5 Minuten pro Seite, bis sie gebräunt und durchgegart sind. Auf einen Teller geben und beiseitestellen.
3. Gib Honig, Chipotle-Gewürz und Wasser in dieselbe Pfanne. Kratze Bratrückstände vom Pfannenboden und koch, bis die Sauce leicht eindickt, 1–2 Minuten. Hitze ausschalten und Ghee einrühren.
4. Schneide die Koteletts und serviere sie mit der Chipotle-Honig-Sauce.

Buttriger weißer Reis

324 kcal ● 5g Protein ● 12g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



schwarzer Pfeffer
1 1/3 Prise, gemahlen (0g)
Butter
1 EL (14g)
Salz
1/3 TL (2g)
Wasser
2/3 Tasse(n) (mL)
Langkorn-Weißreis
1/3 Tasse (62g)

1. In einem Topf mit dicht schließendem Deckel Wasser und Salz zum Kochen bringen.
2. Reis hinzufügen und umrühren.
3. Zudecken und die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren. Die richtige Temperatur erkennen Sie daran, dass etwas Dampf am Deckel entweicht. Viel Dampf bedeutet zu hohe Hitze.
4. 20 Minuten garen.
5. NICHT DEN DECKEL ANHEBEN!
6. Der im Topf eingeschlossene Dampf sorgt dafür, dass der Reis richtig gart.
7. Vom Herd nehmen und mit einer Gabel auflockern, Butter unterrühren und mit Pfeffer abschmecken. Servieren.

Abendessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

Tortilla-Chips

188 kcal ● 3g Protein ● 8g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tortilla-Chips
1 1/3 oz (38g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tortilla-Chips
2 2/3 oz (76g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Slow-Cooker Hähnchen-Chili

969 kcal ● 95g Protein ● 19g Fett ● 76g Kohlenhydrate ● 28g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Knoblauchpulver
4 Prise (2g)
Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
4 EL (70g)
Cheddar
4 EL, geraspelt (28g)
Gemahlener Kreuzkümmel
4 Prise (1g)
Kidneybohnen
1 Dose (448g)
Tomatenpüree (Dose)
1/2 lbs (213g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1/2 lbs (224g)
Salsa, geteilt
1/2 Glas (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauchpulver
1 TL (3g)
Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
1/2 Tasse (140g)
Cheddar
1/2 Tasse, geraspelt (57g)
Gemahlener Kreuzkümmel
1 TL (2g)
Kidneybohnen
2 Dose (896g)
Tomatenpüree (Dose)
15 oz (425g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1 lbs (448g)
Salsa, geteilt
1 Glas (454g)

1. Hähnchen, Tomatenpüree, Kidneybohnen, nur die Hälfte der Salsa, Kreuzkümmel, Knoblauchpulver und eine großzügige Prise Salz in einen Slow Cooker geben. Gut umrühren. Die übrige Salsa für später im Kühlschrank aufbewahren.
 2. Den Slow Cooker abdecken und auf hoher Stufe 4–6 Stunden oder auf niedriger Stufe 6–8 Stunden garen, bis das Hähnchen vollständig durchgegart ist und sich leicht zerflücken lässt.
 3. Das Hähnchen mit zwei Gabeln direkt im Slow Cooker zerflücken. Die beiseitegestellte Salsa einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 4. Mit Käse und einem Klecks griechischem Joghurt servieren.
-

Abendessen 5 ↗

An Tag 7 essen

Süßkartoffelspalten

434 kcal ● 6g Protein ● 14g Fett ● 60g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Öl

1 1/4 EL (mL)

Salz

1 TL (5g)

schwarzer Pfeffer

1/2 TL, gemahlen (1g)

Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten

1 2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (350g)

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.

Indische Hähnchenflügel

16 oz - 660 kcal ● 58g Protein ● 45g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 16 oz

Öl

1/4 EL (mL)

Hähnchenflügel, mit Haut, roh

1 lbs (454g)

Salz

1 TL (6g)

Currypulver

1 1/2 EL (9g)

1. Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Ein großes Backblech mit dem Öl Ihrer Wahl einfetten.
3. Die Flügel mit Salz und Curry-Pulver würzen und das Gewürz gut einreiben, sodass alle Seiten bedeckt sind.
4. Im Ofen 35–40 Minuten backen oder bis die Kerntemperatur 165°F (75°C) erreicht hat.
5. Servieren.