

Meal Plan - 2300-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 2291 kcal ● 176g Protein (31%) ● 127g Fett (50%) ● 77g Kohlenhydrate (13%) ● 35g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

1185 kcal, 89g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 74g Fett



Pekannüsse
1/4 Tasse- 183 kcal



Hähnchen-Avocado-Salat
1001 kcal

Abendessen

1105 kcal, 87g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



Keto frittiertes Hähnchen (low carb)
12 oz- 702 kcal



Linsen
405 kcal

Day 2 2343 kcal ● 183g Protein (31%) ● 105g Fett (40%) ● 134g Kohlenhydrate (23%) ● 33g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

1235 kcal, 96g Eiweiß, 75g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal



Geröstete Erdnüsse
1/6 Tasse(n)- 173 kcal



Avocado-Thunfisch-Sandwich
2 1/2 Sandwich(es)- 925 kcal

Abendessen

1105 kcal, 87g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



Keto frittiertes Hähnchen (low carb)
12 oz- 702 kcal



Linsen
405 kcal

Day 3 2296 kcal ● 158g Protein (27%) ● 114g Fett (45%) ● 135g Kohlenhydrate (24%) ● 24g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

1160 kcal, 79g Eiweiß, 89g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



Pita-Sandwich mit Schinken und Coleslaw
2 Pita-Sandwich(es)- 684 kcal



Geröstete Erdnüsse
1/4 Tasse(n)- 230 kcal



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)
1 Dose- 247 kcal

Abendessen

1135 kcal, 79g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 67g Fett



Pekannüsse
1/4 Tasse- 183 kcal



Steak- und Rote-Bete-Salat
703 kcal



Hüttenkäse & Honig
1 Tasse(n)- 249 kcal

Day 4

2296 kcal ● 158g Protein (27%) ● 114g Fett (45%) ● 135g Kohlenhydrate (24%) ● 24g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

1160 kcal, 79g Eiweiß, 89g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



Pita-Sandwich mit Schinken und Coleslaw
2 Pita-Sandwich(es)- 684 kcal



Geröstete Erdnüsse
1/4 Tasse(n)- 230 kcal



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)
1 Dose- 247 kcal

Abendessen

1135 kcal, 79g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 67g Fett



Pekannüsse
1/4 Tasse- 183 kcal



Steak- und Rote-Bete-Salat
703 kcal



Hüttenkäse & Honig
1 Tasse(n)- 249 kcal

Day 5

2263 kcal ● 165g Protein (29%) ● 111g Fett (44%) ● 127g Kohlenhydrate (23%) ● 23g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

1125 kcal, 84g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 60g Fett



Linsen
347 kcal



Buffalo-Drumsticks
13 1/3 oz- 778 kcal

Abendessen

1140 kcal, 82g Eiweiß, 76g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



Fischauflauf
735 kcal



Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat
403 kcal

Day 6

2297 kcal ● 147g Protein (26%) ● 146g Fett (57%) ● 74g Kohlenhydrate (13%) ● 25g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

1165 kcal, 82g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat
68 kcal



Schinken-Bacon-Avocado-Sandwich
2 Sandwich(es)- 1100 kcal

Abendessen

1130 kcal, 65g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 84g Fett



Brokkoli
3 1/2 Tasse(n)- 102 kcal



Italienische Wurst
4 Stück- 1028 kcal

Day 7

2297 kcal ● 147g Protein (26%) ● 146g Fett (57%) ● 74g Kohlenhydrate (13%) ● 25g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

1165 kcal, 82g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat
68 kcal



Schinken-Bacon-Avocado-Sandwich
2 Sandwich(es)- 1100 kcal

Abendessen

1130 kcal, 65g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 84g Fett



Brokkoli
3 1/2 Tasse(n)- 102 kcal



Italienische Wurst
4 Stück- 1028 kcal

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Hot Sauce
1 1/2 EL (mL)
- ☐ Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
2 Dose (≈540 g) (1052g)
- ☐ Frank's RedHot Sauce
2 1/4 EL (mL)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Cajun-Gewürz
1 TL (2g)
- ☐ Salz
4 1/4 g (4g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/2 g (1g)
- ☐ frischer Basilikum
5 TL, gehackt (4g)

Andere

- ☐ Hähnchenschenkel, mit Haut
2 1/3 lbs (1058g)
- ☐ Schweineschwart
3/4 oz (21g)
- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
1 Behälter (150g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
7 1/2 Tasse (225g)
- ☐ Coleslaw-Mischung
2 Tasse (180g)
- ☐ Italienische Schweinewurst, roh
8 Stück (861g)

Getränke

- ☐ Wasser
6 2/3 Tasse(n) (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Linsen, roh
1 2/3 Tasse (320g)
- ☐ geröstete Erdnüsse
2/3 Tasse (100g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Pekannüsse
3/4 Tasse, Hälften (74g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Limettensaft
1 3/4 EL (mL)
- ☐ Avocados
2 1/2 Avocado(s) (528g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
1 1/2 oz (mL)
- ☐ Salatdressing
1/2 Tasse (mL)
- ☐ Ranch-Dressing
4 EL (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
5 TL (mL)

Backwaren

- ☐ Brot
13 Scheibe (416g)
- ☐ Pita-Brot
4 Pita, mittel (Durchm. 5") (200g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch
1 1/4 Dose (215g)
- ☐ Kabeljau, roh
1/2 lbs (227g)

Rindfleischprodukte

- ☐ Sirloin-Steak, roh
15 oz (425g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)
2 Tasse (452g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
1/2 Tasse (140g)
- ☐ Vollmilch
7/8 Tasse(n) (mL)
- ☐ Cheddar
2 EL, gerieben (14g)
- ☐ Butter
3/4 EL (11g)
- ☐ Frischer Mozzarella
3 1/3 oz (95g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
3/4 lbs (340g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Zwiebel
3/8 mittel ($\approx 6,4$ cm Ø) (42g)
- ☐ Rosenkohl
10 Sprossen (190g)
- ☐ Brokkoli
1 1/2 Tasse, gehackt (137g)
- ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
3 Rote Bete(n) (150g)
- ☐ Gurke
20 Scheiben (140g)
- ☐ gefrorene Erbsen
6 EL (50g)
- ☐ Kartoffeln
1 1/2 mittel (Durchm. $\approx 2,25$ – $3,25$ ") (320g)
- ☐ Tomaten
1 1/4 groß, ganz ($\varnothing \approx 7,6$ cm) (228g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
7 Tasse (637g)

- ☐ Scheibenkäse
4 Scheibe (je ca. 20–22 g) (84g)

Süßwaren

- ☐ Honig
2 2/3 EL (56g)

Würste und Aufschnitt

- ☐ Schinkenaufschnitt
30 oz (851g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Maisstärke
1 EL (8g)

Schweinefleischprodukte

- ☐ bacon, gekocht
8 Scheibe(n) (80g)
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Pekannüsse

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



Ergibt 1/4 Tasse

Pekannüsse

4 EL, Hälften (25g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Hähnchen-Avocado-Salat

1001 kcal ● 86g Protein ● 56g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 21g Ballaststoffe



Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

3/4 lbs (340g)

Zwiebel

2 EL, gehackt (20g)

Limettensaft

4 TL (mL)

Öl

4 TL (mL)

Rosenkohl

10 Sprossen (190g)

Avocados, gehackt

1 Avocado(s) (201g)

1. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Das Hähnchen hinzufügen und etwa 10 Minuten kochen, bis es vollständig durchgegart ist.
2. In der Zwischenzeit die Rosenkohlrischen dünn aufschneiden, die Basen wegwerfen und die Blattlagen mit den Fingern trennen.
3. Wenn das Hähnchen fertig ist, herausnehmen, abkühlen lassen und zerkleinern.
4. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen. Servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher - 139 kcal ● 20g Protein ● 3g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1 Becher

Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert

1 Behälter (150g)

1. Guten Appetit.

Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n) - 173 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/6 Tasse(n)

geröstete Erdnüsse

3 EL (27g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Avocado-Thunfisch-Sandwich

2 1/2 Sandwich(es) - 925 kcal ● 69g Protein ● 36g Fett ● 63g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/2 Sandwich(es)

schwarzer Pfeffer

1 1/4 Prise (0g)

Salz

1 1/4 Prise (1g)

Limettensaft

1 1/4 TL (mL)

Avocados

5/8 Avocado(s) (126g)

Brot

5 Scheibe (160g)

Dosen-Thunfisch, abgetropft

1 1/4 Dose (215g)

Zwiebel, fein gehackt

1/3 klein (22g)

1. In einer kleinen Schüssel den abgetropften Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermengen.
2. Die Mischung zwischen zwei Brotscheiben geben und servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Pita-Sandwich mit Schinken und Coleslaw

2 Pita-Sandwich(es) - 684 kcal ● 52g Protein ● 22g Fett ● 61g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Schinkenaufschnitt

1/2 lbs (198g)

Coleslaw-Mischung

1 Tasse (90g)

Gurke

10 Scheiben (70g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

4 EL (70g)

Pita-Brot

2 Pita, mittel (Durchm. 5") (100g)

Ranch-Dressing

2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Schinkenaufschnitt

14 oz (397g)

Coleslaw-Mischung

2 Tasse (180g)

Gurke

20 Scheiben (140g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

1/2 Tasse (140g)

Pita-Brot

4 Pita, mittel (Durchm. 5") (200g)

Ranch-Dressing

4 EL (mL)

1. Vermenge in einer kleinen Schüssel den Coleslaw-Mix mit griechischem Joghurt und Ranch-Dressing. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Schneide die Pita auf und fülle sie mit Schinken, Coleslaw und Gurke.
3. Servieren.

Geröstete Erdnüsse

1/4 Tasse(n) - 230 kcal ● 9g Protein ● 18g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geröstete Erdnüsse

4 EL (37g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse

1/2 Tasse (73g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1 Dose - 247 kcal ● 18g Protein ● 7g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Herzhafte Dosen-Suppe
(nicht-cremig)**

1 Dose (≈540 g) (526g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Herzhafte Dosen-Suppe
(nicht-cremig)**

2 Dose (≈540 g) (1052g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Linsen

347 kcal ● 24g Protein ● 1g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Wasser

2 Tasse(n) (mL)

Salz

1 Prise (1g)

Linsen, roh, abgespült

1/2 Tasse (96g)

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.

Buffalo-Drumsticks

13 1/3 oz - 778 kcal ● 60g Protein ● 59g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 13 1/3 oz

Frank's RedHot Sauce

2 1/4 EL (mL)

Öl

1 1/4 TL (mL)

Salz

1/4 TL (1g)

schwarzer Pfeffer

1/4 TL, gemahlen (0g)

Hähnchenschenkel, mit Haut

13 1/3 oz (378g)

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.

Mittagessen 5 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

Salatdressing

3 EL (mL)

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

Schinken-Bacon-Avocado-Sandwich

2 Sandwich(es) - 1100 kcal ● 80g Protein ● 57g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
4 Scheibe (128g)
Scheibenkäse
2 Scheibe (je ca. 20–22 g) (42g)
Schinkenaufschnitt
1/2 lbs (227g)
bacon, gekocht
4 Scheibe(n) (40g)
Avocados, in Scheiben geschnitten
1/2 Avocado(s) (101g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot
8 Scheibe (256g)
Scheibenkäse
4 Scheibe (je ca. 20–22 g) (84g)
Schinkenaufschnitt
1 lbs (454g)
bacon, gekocht
8 Scheibe(n) (80g)
Avocados, in Scheiben geschnitten
1 Avocado(s) (201g)

1. Speck nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Das Sandwich nach Belieben zusammenstellen – mit beliebigem Gemüse belegen.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Keto frittiertes Hähnchen (low carb)

12 oz - 702 kcal ● 60g Protein ● 51g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hot Sauce
3/4 EL (mL)
Cajun-Gewürz
4 Prise (1g)
Hähnchenschenkel, mit Haut
3/4 lbs (340g)
Schweineschwarten, zerdrückt
10 3/4 g (11g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hot Sauce
1 1/2 EL (mL)
Cajun-Gewürz
1 TL (2g)
Hähnchenschenkel, mit Haut
1 1/2 lbs (680g)
Schweineschwarten, zerdrückt
3/4 oz (21g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Zerstoßene Schweineschwarten in einer Schüssel mit dem Cajun-Gewürz vermischen.
3. Jedes Hähnchenteil rundum mit scharfer Sauce bestreichen.
4. Die Paniermischung aus Schweineschwarten auf allen Seiten der Hähnchenteile andrücken.
5. Das Hähnchen auf einem Rost in einem Backblech platzieren.
6. 40 Minuten garen oder bis es durch ist. Die Keulen kurz unter den Grill legen, um die Haut knusprig zu machen.

Linsen

405 kcal ● 28g Protein ● 1g Fett ● 59g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser

2 1/3 Tasse(n) (mL)

Salz

1 Prise (1g)

Linsen, roh, abgespült

9 1/3 EL (112g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser

4 2/3 Tasse(n) (mL)

Salz

1/4 TL (2g)

Linsen, roh, abgespült

56 TL (224g)

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.

Abendessen 2 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

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.

Steak- und Rote-Bete-Salat

703 kcal ● 48g Protein ● 47g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sirloin-Steak, roh
 1/2 lbs (213g)
Gemischte Blattsalate
 2 1/4 Tasse (68g)
Brokkoli
 3/4 Tasse, gehackt (68g)
Salatdressing
 3 EL (mL)
Öl
 3/4 EL (mL)
Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt
 1 1/2 Rote Bete(n) (75g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sirloin-Steak, roh
 15 oz (425g)
Gemischte Blattsalate
 4 1/2 Tasse (135g)
Brokkoli
 1 1/2 Tasse, gehackt (137g)
Salatdressing
 6 EL (mL)
Öl
 1 1/2 EL (mL)
Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt
 3 Rote Bete(n) (150g)

1. Steak großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Steak hinzufügen und auf beiden Seiten ein paar Minuten braten, bis es nach Wunsch gegart ist. Beiseitestellen und ruhen lassen.
2. Währenddessen Blattsalate mit Brokkoli, Rote Bete und Salatdressing vermengen. Steak in Scheiben schneiden und zum Salat geben. Servieren.

Hüttenkäse & Honig

1 Tasse(n) - 249 kcal ● 28g Protein ● 2g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

MagerHüttenkäse (1% Fett)
 1 Tasse (226g)
Honig
 4 TL (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

MagerHüttenkäse (1% Fett)
 2 Tasse (452g)
Honig
 2 2/3 EL (56g)

1. Hüttenkäse in eine Schüssel geben und mit Honig beträufeln.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Fischauflauf

735 kcal ● 58g Protein ● 22g Fett ● 65g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Vollmilch

7/8 Tasse(n) (mL)

Maisstärke

1 EL (8g)

gefrorene Erbsen

6 EL (50g)

Cheddar

2 EL, gerieben (14g)

Butter

3/4 EL (11g)

Kartoffeln, geschält & in Stücke geschnitten

1 1/2 mittel (Durchm. ≈2,25–3,25") (320g)

Kabeljau, roh, in Stücke geschnitten

1/2 lbs (227g)

1. Kartoffeln 10–15 Minuten kochen, bis sie mit einer Gabel gar sind. Abgießen und die Kartoffeln mit etwas Milch mit einer Gabel zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Beiseitestellen.
2. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
3. Speisestärke mit der restlichen Milch verquirlen, bis sie sich verbindet. Milchmischung und Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen. Unter ständigem Rühren zum Kochen bringen, bis die Sauce blubbert und eindickt. Erbsen hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. 1 Minute länger kochen, dann die Hitze ausschalten.
4. Fischstücke in eine kleine Auflaufform geben. Sauce darüber gießen. Die Kartoffelpüree gleichmäßig darüber verteilen. Käse darüber streuen. 25–30 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist. Servieren.

Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

403 kcal ● 23g Protein ● 28g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Balsamico-Vinaigrette

5 TL (mL)

frischer Basilikum

5 TL, gehackt (4g)

Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten

1/4 lbs (95g)

Tomaten, in Scheiben geschnitten

1 1/4 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (228g)

1. Tomaten- und Mozarellascheiben abwechselnd anrichten.
2. Basilikum über die Scheiben streuen und mit Dressing beträufeln.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Brokkoli

3 1/2 Tasse(n) - 102 kcal ● 9g Protein ● 0g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gefrorener Brokkoli
3 1/2 Tasse (319g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorener Brokkoli
7 Tasse (637g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Italienische Wurst

4 Stück - 1028 kcal ● 56g Protein ● 84g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Italienische Schweinewurst, roh
4 Stück (430g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Italienische Schweinewurst, roh
8 Stück (861g)

1. Pfanne: Wurst in eine Pfanne legen und Wasser bis zu einer Tiefe von ½" (ca. 1,3 cm) hinzufügen. Zum Köcheln bringen und abdecken. 12 Minuten köcheln lassen. Deckel entfernen und weiterköcheln, bis das Wasser verdampft ist und die Wurst bräunt. Ofen: Wurst auf ein mit Folie ausgelegtes Backblech legen. In den kalten Ofen stellen und die Temperatur auf 350°F (180°C) einstellen. 25–35 Minuten backen oder bis sie innen nicht mehr rosa ist.