

# Meal Plan - 2700 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** 2660 kcal ● 206g Protein (31%) ● 97g Fett (33%) ● 199g Kohlenhydrate (30%) ● 41g Ballaststoffe (6%)

## Mittagessen

1275 kcal, 107g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 57g Fett



**Avocado-Thunfischsalat**  
873 kcal



**fettarmer griechischer Joghurt**  
2 Becher- 310 kcal



**Kiwi**  
2 Kiwi- 94 kcal

## Abendessen

1385 kcal, 98g Eiweiß, 139g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



**Edamame- und Rote-Bete-Salat**  
342 kcal



**Hähnchencurry mit Reis**  
1042 kcal

**Day 2** 2739 kcal ● 197g Protein (29%) ● 105g Fett (34%) ● 217g Kohlenhydrate (32%) ● 35g Ballaststoffe (5%)

## Mittagessen

1355 kcal, 99g Eiweiß, 78g netto Kohlenhydrate, 64g Fett



**Thunfischsalat-Sandwich**  
2 1/2 Sandwich(s)- 1239 kcal



**Trauben**  
116 kcal

## Abendessen

1385 kcal, 98g Eiweiß, 139g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



**Edamame- und Rote-Bete-Salat**  
342 kcal



**Hähnchencurry mit Reis**  
1042 kcal

**Day 3** 2727 kcal ● 234g Protein (34%) ● 138g Fett (46%) ● 108g Kohlenhydrate (16%) ● 29g Ballaststoffe (4%)

## Mittagessen

1355 kcal, 99g Eiweiß, 78g netto Kohlenhydrate, 64g Fett



**Thunfischsalat-Sandwich**  
2 1/2 Sandwich(s)- 1239 kcal



**Trauben**  
116 kcal

## Abendessen

1370 kcal, 135g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 74g Fett



**Sonnenblumenkerne**  
361 kcal



**Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl**  
1011 kcal

Day  
4

2657 kcal ● 262g Protein (39%) ● 118g Fett (40%) ● 109g Kohlenhydrate (16%) ● 28g Ballaststoffe (4%)

### Mittagessen

1285 kcal, 126g Eiweiß, 80g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Caesar-Hähnchenbrust  
13 1/3 oz- 765 kcal



Linsen  
521 kcal

### Abendessen

1370 kcal, 135g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 74g Fett



Sonnenblumenkerne  
361 kcal



Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl  
1011 kcal

Day  
5

2694 kcal ● 199g Protein (29%) ● 135g Fett (45%) ● 130g Kohlenhydrate (19%) ● 41g Ballaststoffe (6%)

### Mittagessen

1355 kcal, 77g Eiweiß, 82g netto Kohlenhydrate, 73g Fett



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten  
147 kcal



Einfacher Schinken-Käse-Wrap  
2 Wrap(s)- 1210 kcal

### Abendessen

1335 kcal, 122g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



Salsa-Verde-Hähnchensalat  
1197 kcal



Nektarine  
2 Nektarine(n)- 140 kcal

Day  
6

2692 kcal ● 256g Protein (38%) ● 102g Fett (34%) ● 159g Kohlenhydrate (24%) ● 29g Ballaststoffe (4%)

### Mittagessen

1360 kcal, 79g Eiweiß, 89g netto Kohlenhydrate, 69g Fett



Italienische Wurst  
3 Stück- 771 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat  
68 kcal



Linsen  
521 kcal

### Abendessen

1335 kcal, 177g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer  
26 oz- 962 kcal



Farro  
1 Tassen (gekocht)- 370 kcal

Day  
7

2692 kcal ● 256g Protein (38%) ● 102g Fett (34%) ● 159g Kohlenhydrate (24%) ● 29g Ballaststoffe (4%)

## Mittagessen

1360 kcal, 79g Eiweiß, 89g netto Kohlenhydrate, 69g Fett



Italienische Wurst

3 Stück- 771 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal



Linsen

521 kcal

## Abendessen

1335 kcal, 177g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

26 oz- 962 kcal



Farro

1 Tassen (gekocht)- 370 kcal

---

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Edamame, gefroren, geschält  
2 Tasse (236g)
- ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)  
2 lbs (910g)
- ☐ Zwiebel  
1/2 klein (35g)
- ☐ Tomaten  
2 3/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (342g)
- ☐ Sellerie, roh  
2 1/2 Stiel, klein (12,5 cm) (43g)
- ☐ Karotten  
2 1/2 mittel (160g)
- ☐ Römersalat  
5/8 Kopf (387g)

## Fette und Öle

- ☐ Balsamico-Vinaigrette  
4 EL (mL)
- ☐ Mayonnaise  
9 1/2 EL (mL)
- ☐ Öl  
2 1/2 oz (mL)
- ☐ Caesar-Dressing  
1/4 Tasse (49g)
- ☐ Salatdressing  
4 EL (mL)
- ☐ Olivenöl  
5 TL (mL)

## Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate  
12 3/4 Tasse (383g)
- ☐ Currysauce  
1 1/3 Glas (ca. 425 g) (567g)
- ☐ Farro  
1 Tasse (208g)
- ☐ Italienische Schweinewurst, roh  
6 Stück (646g)

## Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
8 1/2 lbs (3865g)

## Getreide und Teigwaren

- ☐ Langkorn-Weißreis  
1 1/3 Tasse (247g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Limettensaft  
2 TL (mL)
- ☐ Avocados  
1 1/2 Avocado(s) (326g)
- ☐ Kiwi  
2 Frucht (138g)
- ☐ Trauben  
4 Tasse (368g)
- ☐ Nektarine  
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (284g)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt  
2 Becher (je ca. 150 g) (300g)
- ☐ Parmesan  
3 1/3 EL (17g)
- ☐ Scheibenkäse  
4 Scheibe (je ca. 20–22 g) (84g)

## Backwaren

- ☐ Brot  
10 Scheibe (320g)
- ☐ Weizentortillas  
2 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (144g)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sonnenblumenkerne  
4 oz (113g)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen  
5 EL (37g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Apfelessig  
2 1/4 TL (mL)
- ☐ Salsa Verde  
2 1/2 EL (40g)

## Getränke

- ☐ Wasser  
17 Tasse(n) (mL)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Linsen, roh  
2 1/4 Tasse (432g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch  
6 Dose (1053g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ schwarzer Pfeffer  
1 TL (1g)
  - ☐ Salz  
1/4 oz (6g)
  - ☐ Thymian, getrocknet  
1 TL, Blätter (1g)
  - ☐ Gemahlener Kreuzkümmel  
2 1/2 TL (5g)
  - ☐ Zitronenpfeffer  
3 1/4 EL (22g)
- 

- ☐ schwarze Bohnen  
5 EL (75g)

## Würste und Aufschnitt

- ☐ Schinkenaufschnitt  
1/2 lbs (227g)

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Avocado-Thunfischsalat

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

**Zwiebel, fein gehackt**

1/2 klein (35g)

**Tomaten**

1/2 Tasse, gehackt (90g)

**Dosen-Thunfisch**

2 Dose (344g)

**Gemischte Blattsalate**

2 Tasse (60g)

**schwarzer Pfeffer**

2 Prise (0g)

**Salz**

2 Prise (1g)

**Limettensaft**

2 TL (mL)

**Avocados**

1 Avocado(s) (201g)

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.

### fettarmer griechischer Joghurt

2 Becher - 310 kcal ● 25g Protein ● 8g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe

Ergibt 2 Becher

**fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt**

2 Becher (je ca. 150 g) (300g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Kiwi

2 Kiwi - 94 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe

Ergibt 2 Kiwi

**Kiwi**

2 Frucht (138g)

1. Kiwi in Scheiben schneiden und servieren.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Thunfischsalat-Sandwich

2 1/2 Sandwich(s) - 1239 kcal ● 97g Protein ● 64g Fett ● 60g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Sellerie, roh, gehackt**

1 1/4 Stiel, klein (12,5 cm) (21g)

#### **Dosen-Thunfisch**

3/4 lbs (354g)

#### **Salz**

1/3 TL (1g)

#### **schwarzer Pfeffer**

1/3 TL (0g)

#### **Mayonnaise**

1/4 Tasse (mL)

#### **Brot**

5 Scheibe (160g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Sellerie, roh, gehackt**

2 1/2 Stiel, klein (12,5 cm) (43g)

#### **Dosen-Thunfisch**

1 1/2 lbs (709g)

#### **Salz**

5 Prise (2g)

#### **schwarzer Pfeffer**

5 Prise (1g)

#### **Mayonnaise**

1/2 Tasse (mL)

#### **Brot**

10 Scheibe (320g)

1. Den Thunfisch abtropfen lassen.
2. Thunfisch, Mayonnaise, Pfeffer, Salz und gehackten Sellerie in einer kleinen Schüssel gründlich vermischen.
3. Die Mischung auf eine Scheibe Brot streichen und mit der anderen Scheibe bedecken.

### Trauben

116 kcal ● 1g Protein ● 1g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Trauben**

2 Tasse (184g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Trauben**

4 Tasse (368g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

### Caesar-Hähnchenbrust

13 1/3 oz - 765 kcal ● 91g Protein ● 43g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 13 1/3 oz

#### **Parmesan**

3 1/3 EL (17g)

#### **Caesar-Dressing**

3 1/3 EL (49g)

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

13 1/3 oz (378g)

1. Den Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen.  
Caesar-Dressing in eine Auflaufform gießen, die groß genug ist, dass das Hähnchen einlagig hineinpasst.  
Das Hähnchen in das Dressing legen und wenden, sodass es bedeckt ist.  
20–25 Minuten backen, bis das Hähnchen durchgegart ist.  
Die Form aus dem Ofen nehmen, den Grill auf hohe Stufe stellen, das Hähnchen mit Parmesan bestreuen und unter dem Grill 1–2 Minuten gratinieren, bis der Käse geschmolzen und goldbraun ist. Servieren.

### Linsen

521 kcal ● 35g Protein ● 2g Fett ● 76g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



#### **Salz**

1 1/2 Prise (1g)

#### **Wasser**

3 Tasse(n) (mL)

#### **Linsen, roh, abgspült**

3/4 Tasse (144g)

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 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

### Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

147 kcal ● 6g Protein ● 5g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



#### Tomaten, gewürfelt

3/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (92g)

#### Römersalat, grob gehackt

3/4 Herzen (375g)

#### Karotten, in Scheiben geschnitten

3/8 mittel (23g)

#### Salatdressing

1 EL (mL)

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

### Einfacher Schinken-Käse-Wrap

2 Wrap(s) - 1210 kcal ● 71g Protein ● 68g Fett ● 71g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 2 Wrap(s)

#### Weizentortillas, ~10" Durchmesser

2 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (144g)

#### Römersalat

2 Blatt innen (12g)

#### Schinkenaufschnitt

1/2 lbs (227g)

#### Tomaten

4 Scheibe(n), dünn/klein (60g)

#### Mayonnaise

2 EL (mL)

#### Scheibenkäse

4 Scheibe (je ca. 20–22 g) (84g)

1. Mayonnaise auf die Tortilla streichen.
2. Schinken, Käse, Salat und Tomate auf die Mayonnaise legen.
3. Tortilla einrollen und genießen.

## Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Italienische Wurst

3 Stück - 771 kcal ● 42g Protein ● 63g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Italienische Schweinewurst, roh

3 Stück (323g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Italienische Schweinewurst, roh

6 Stück (646g)

1. Pfanne: Wurst in eine Pfanne legen und Wasser bis zu einer Tiefe von 1/2" (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.

## Einfacher gemischter Blattsalat

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

### Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

### Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

### Salatdressing

3 EL (mL)

### Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

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

## Linsen

521 kcal ● 35g Protein ● 2g Fett ● 76g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

### Salz

1 1/2 Prise (1g)

### Wasser

3 Tasse(n) (mL)

### Linsen, roh, ab gespült

3/4 Tasse (144g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

### Salz

3 Prise (2g)

### Wasser

6 Tasse(n) (mL)

### Linsen, roh, ab gespült

1 1/2 Tasse (288g)

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 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Edamame- und Rote-Bete-Salat

342 kcal ● 18g Protein ● 14g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Edamame, gefroren, geschält**

1 Tasse (118g)

#### **Balsamico-Vinaigrette**

2 EL (mL)

#### **Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt**

4 Rote Bete(n) (200g)

#### **Gemischte Blattsalate**

2 Tasse (60g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Edamame, gefroren, geschält**

2 Tasse (236g)

#### **Balsamico-Vinaigrette**

4 EL (mL)

#### **Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt**

8 Rote Bete(n) (400g)

#### **Gemischte Blattsalate**

4 Tasse (120g)

1. Edamame nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Blattsalate, Edamame und Rote Bete in einer Schüssel anrichten. Mit Dressing beträufeln und servieren.

### Hähnchencurry mit Reis

1042 kcal ● 80g Protein ● 27g Fett ● 114g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, in 1/2-Zoll-Stücke geschnitten**

2/3 lbs (299g)

#### **Currysauce**

2/3 Glas (ca. 425 g) (283g)

#### **Langkorn-Weißreis**

2/3 Tasse (123g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, in 1/2-Zoll-Stücke geschnitten**

1 1/3 lbs (597g)

#### **Currysauce**

1 1/3 Glas (ca. 425 g) (567g)

#### **Langkorn-Weißreis**

1 1/3 Tasse (247g)

1. Reis nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Inzwischen gewürfeltes Hähnchen in einer beschichteten Pfanne garen, bis es fast durchgegart ist.
3. Überschüssige Flüssigkeit abgießen und Currysauce hineingeben. Zum Köcheln bringen und weiter kochen, bis das Hähnchen fertig ist.
4. Hähnchencurry über Reis servieren.

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Sonnenblumenkerne

361 kcal ● 17g Protein ● 28g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Sonnenblumenkerne**  
2 oz (57g)

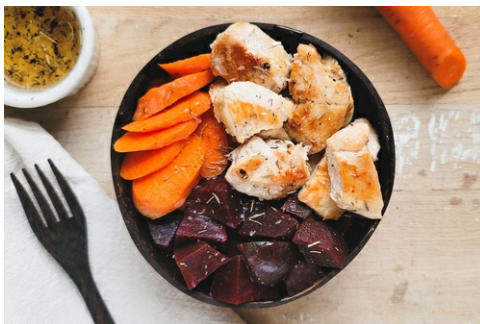
Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sonnenblumenkerne**  
4 oz (113g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl

1011 kcal ● 118g Protein ● 45g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Karotten, dünn in Scheiben geschnitten**  
1 mittel (69g)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, in Würfel geschnitten**  
18 oz (504g)  
**Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), in Würfel geschnitten**  
1/2 lbs (255g)  
**Apfelessig**  
1 TL (mL)  
**Thymian, getrocknet**  
1/2 TL, Blätter (1g)  
**Öl**  
2 1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Karotten, dünn in Scheiben geschnitten**  
2 1/4 mittel (137g)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, in Würfel geschnitten**  
2 1/4 lbs (1008g)  
**Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), in Würfel geschnitten**  
18 oz (510g)  
**Apfelessig**  
2 1/4 TL (mL)  
**Thymian, getrocknet**  
1 TL, Blätter (1g)  
**Öl**  
1/4 Tasse (mL)

1. Die Hälfte des Öls in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Hähnchenwürfel mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen und braten, bis sie durchgegart und goldbraun sind.
2. Hähnchen mit gewürfelter Rote Bete und in Scheiben geschnittenen Karotten anrichten. Mit dem restlichen Öl, Essig, Thymian und etwas zusätzlichem Salz und Pfeffer beträufeln. Servieren.



## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

### Salsa-Verde-Hähnchensalat

1197 kcal ● 119g Protein ● 61g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe



#### Avocados, in Scheiben geschnitten

5 Scheiben (125g)

#### schwarze Bohnen, abgetropft und abgespült

5 EL (75g)

#### Tomaten, gehackt

1 1/4 Roma-Tomate (100g)

#### Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

15 oz (425g)

#### Öl

2 1/2 TL (mL)

#### Gemischte Blattsalate

3 3/4 Tasse (113g)

#### geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

5 EL (37g)

#### Gemahlener Kreuzkümmel

2 1/2 TL (5g)

#### Salsa Verde

2 1/2 EL (40g)

1. Hähnchen mit Öl, Kreuzkümmel und einer Prise Salz einreiben. In einer Pfanne oder Grillpfanne ca. 10 Minuten pro Seite braten, bis das Hähnchen durchgegart, aber noch saftig ist. Hähnchen aus der Pfanne nehmen und zum Abkühlen beiseite stellen.
2. Die schwarzen Bohnen in die Pfanne geben und nur kurz erwärmen, ein paar Minuten. Vom Herd nehmen und beiseite stellen.
3. Wenn das Hähnchen kühl genug zum Anfassen ist, in mundgerechte Stücke schneiden.
4. Gemischte Blattsalate in eine Schüssel geben und Hähnchen, Bohnen, Avocado und Tomaten darauf anrichten. Den Salat vorsichtig vermengen. Mit Kürbiskernen und Salsa Verde toppen. Servieren.

### Nektarine

2 Nektarine(n) - 140 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 2 Nektarine(n)

#### Nektarine, entkernt

2 mittel (≈6,4 cm Ø) (284g)

1. Nektarinenkern entfernen, in Scheiben schneiden und servieren.

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

26 oz - 962 kcal ● 165g Protein ● 31g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Zitronenpfeffer

5 TL (11g)

#### Olivenöl

2 1/2 TL (mL)

#### Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

26 oz (728g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Zitronenpfeffer

3 1/4 EL (22g)

#### Olivenöl

5 TL (mL)

#### Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

3 1/4 lbs (1456g)

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.

### Farro

1 Tassen (gekocht) - 370 kcal ● 12g Protein ● 2g Fett ● 66g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Wasser

4 Tasse(n) (mL)

#### Farro

1/2 Tasse (104g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Wasser

8 Tasse(n) (mL)

#### Farro

1 Tasse (208g)

1. Befolgen Sie die Packungsanweisungen, falls diese abweichen. Salzwasser zum Kochen bringen. Farro hinzufügen, erneut aufkochen, dann die Hitze auf mittelhoch reduzieren und ungedeckt etwa 30 Minuten kochen, bis er weich ist. Abgießen und servieren.