

Meal Plan - 3100 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 3075 kcal ● 317g Protein (41%) ● 89g Fett (26%) ● 217g Kohlenhydrate (28%) ● 34g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

1500 kcal, 161g Eiweiß, 89g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



Schwein-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl
1330 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat
170 kcal

Abendessen

1575 kcal, 156g Eiweiß, 129g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Gebratener Grünkohl
212 kcal



Aromatisierte Reis-Mischung
573 kcal



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer
21 1/3 oz- 790 kcal

Day 2 3075 kcal ● 317g Protein (41%) ● 89g Fett (26%) ● 217g Kohlenhydrate (28%) ● 34g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

1500 kcal, 161g Eiweiß, 89g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



Schwein-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl
1330 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat
170 kcal

Abendessen

1575 kcal, 156g Eiweiß, 129g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Gebratener Grünkohl
212 kcal



Aromatisierte Reis-Mischung
573 kcal



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer
21 1/3 oz- 790 kcal

Day 3

3051 kcal ● 223g Protein (29%) ● 139g Fett (41%) ● 190g Kohlenhydrate (25%) ● 38g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

1470 kcal, 71g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 92g Fett



Sonnenblumenkerne
316 kcal



Caprese-Sandwich
2 1/2 Sandwich(es)- 1152 kcal

Abendessen

1585 kcal, 152g Eiweiß, 117g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



Linsen
463 kcal



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



Weißer Reis
1/2 Tasse gekochter Reis- 109 kcal

Day 4

3051 kcal ● 223g Protein (29%) ● 139g Fett (41%) ● 190g Kohlenhydrate (25%) ● 38g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

1470 kcal, 71g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 92g Fett



Sonnenblumenkerne
316 kcal



Caprese-Sandwich
2 1/2 Sandwich(es)- 1152 kcal

Abendessen

1585 kcal, 152g Eiweiß, 117g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



Linsen
463 kcal



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



Weißer Reis
1/2 Tasse gekochter Reis- 109 kcal

Day 5

3076 kcal ● 229g Protein (30%) ● 111g Fett (32%) ● 254g Kohlenhydrate (33%) ● 37g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

1575 kcal, 90g Eiweiß, 104g netto Kohlenhydrate, 81g Fett



Proteinriegel
2 Riegel- 490 kcal



Eiersalat-Sandwich
2 Sandwich(s)- 1084 kcal

Abendessen

1500 kcal, 139g Eiweiß, 150g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat
203 kcal



BBQ-Hähnchen gefüllte Süßkartoffeln
2 1/2 Kartoffel(n)- 1299 kcal

Day 6

3087 kcal ● 218g Protein (28%) ● 159g Fett (46%) ● 160g Kohlenhydrate (21%) ● 35g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

1575 kcal, 90g Eiweiß, 104g netto Kohlenhydrate, 81g Fett



Proteinriegel
2 Riegel- 490 kcal



Eiersalat-Sandwich
2 Sandwich(s)- 1084 kcal

Abendessen

1515 kcal, 128g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 78g Fett



Grapefruit
1 Grapefruit- 119 kcal



Mediterraner Hähnchensalat mit Zitronen-Joghurt-Dressing
1395 kcal

Day
7

3119 kcal ● 237g Protein (30%) ● 137g Fett (40%) ● 204g Kohlenhydrate (26%) ● 31g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

1605 kcal, 109g Eiweiß, 147g netto Kohlenhydrate, 59g Fett



Buttriger weißer Reis
891 kcal



Schweinefilet
14 2/3 oz- 429 kcal



Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten
286 kcal

Abendessen

1515 kcal, 128g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 78g Fett



Grapefruit
1 Grapefruit- 119 kcal



Mediterraner Hähnchensalat mit Zitronen-Joghurt-Dressing
1395 kcal



Fette und Öle

- ☐ Öl
1/2 lbs (mL)
- ☐ Olivenöl
2 1/2 oz (mL)
- ☐ Salatdressing
3/4 Tasse (mL)
- ☐ Mayonnaise
1/2 Tasse (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Kale-Blätter
7 Tasse, gehackt (280g)
- ☐ Süßkartoffeln
6 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (1365g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
2 Packung (568g)
- ☐ Karotten
2 1/4 mittel (137g)
- ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
18 oz (510g)
- ☐ Tomaten
4 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (568g)
- ☐ Zwiebel
2 1/3 klein (163g)
- ☐ Gefrorene Zuckerschoten
2 1/3 Tasse (336g)

Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

- ☐ würzige Reis-Mischung
2 Beutel (≈160 g) (316g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Zitronenpfeffer
2 2/3 EL (18g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
4 g (4g)
- ☐ Salz
1/2 oz (16g)
- ☐ Paprika
1/3 oz (9g)
- ☐ Thymian, getrocknet
1 EL, Blätter (3g)
- ☐ Senf, gelb
1 TL oder 1 Päckchen (5g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
8 lbs (3670g)

Schweinefleischprodukte

- ☐ Schweinefilet, roh
4 lbs (1776g)

Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate
18 Tasse (540g)
- ☐ Proteinriegel (20 g Protein)
4 Riegel (200g)

Getränke

- ☐ Wasser
8 Tasse(n) (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Linsen, roh
1 1/3 Tasse (256g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
1 1/3 Tasse(n) (320g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Apfelessig
2 1/4 TL (mL)
- ☐ Pesto
10 EL (160g)
- ☐ Barbecue-Soße
6 3/4 EL (119g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Langkorn-Weißreis
1 1/4 Tasse (231g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sonnenblumenkerne
1/4 lbs (99g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Frischer Mozzarella
10 Scheiben (284g)
- ☐ Ei(er)
12 mittel (528g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
3/4 Tasse (210g)
- ☐ Butter
2 3/4 EL (39g)

Backwaren

- ☐ Brot
1 1/4 lbs (576g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Grapefruit
2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (664g)
 - ☐ schwarze Oliven
24 große Oliven (106g)
 - ☐ Zitronensaft
4 EL (mL)
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Schwein-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl

1330 kcal ● 158g Protein ● 33g Fett ● 78g Kohlenhydrate ● 22g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Schweinefilet, roh, in mundgerechte Würfel geschnitten

1 1/2 lbs (680g)

Süßkartoffeln, in mundgerechte Würfel geschnitten

2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

Olivenöl

4 TL (mL)

schwarzer Pfeffer

4 Prise, gemahlen (1g)

Salz

4 Prise (3g)

Gefrorener Brokkoli

1 Packung (284g)

Paprika

4 Prise (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Schweinefilet, roh, in mundgerechte Würfel geschnitten

3 lbs (1361g)

Süßkartoffeln, in mundgerechte Würfel geschnitten

4 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (840g)

Olivenöl

2 2/3 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

1 TL, gemahlen (2g)

Salz

1 TL (6g)

Gefrorener Brokkoli

2 Packung (568g)

Paprika

1 TL (2g)

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.

Einfacher gemischter Blattsalat

170 kcal ● 3g Protein ● 12g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

Gemischte Blattsalate

3 3/4 Tasse (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

1/2 Tasse (mL)

Gemischte Blattsalate

7 1/2 Tasse (225g)

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

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Sonnenblumenkerne

316 kcal ● 15g Protein ● 25g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sonnenblumenkerne

1 3/4 oz (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne

1/4 lbs (99g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Caprese-Sandwich

2 1/2 Sandwich(es) - 1152 kcal ● 56g Protein ● 67g Fett ● 69g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Pesto

5 EL (80g)

Frischer Mozzarella

5 Scheiben (142g)

Tomaten

5 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (135g)

Brot

5 Scheibe(n) (160g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pesto

10 EL (160g)

Frischer Mozzarella

10 Scheiben (284g)

Tomaten

10 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (270g)

Brot

10 Scheibe(n) (320g)

1. Das Brot nach Wunsch toasten.
 2. Pesto auf beide Brotscheiben streichen. Die untere Scheibe mit Mozzarella und Tomate belegen, dann die andere Scheibe darauflegen, leicht andrücken und servieren.
-

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Proteinriegel

2 Riegel - 490 kcal ● 40g Protein ● 10g Fett ● 52g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Proteinriegel (20 g Protein)

2 Riegel (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Proteinriegel (20 g Protein)

4 Riegel (200g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Eiersalat-Sandwich

2 Sandwich(s) - 1084 kcal ● 50g Protein ● 71g Fett ● 52g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Senf, gelb

4 Prise oder 1 Päckchen (3g)

Paprika

2 Prise (1g)

Brot

4 Scheibe (128g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise (0g)

Salz

2 Prise (1g)

Zwiebel, gehackt

1/2 klein (35g)

Mayonnaise

4 EL (mL)

Ei(er)

6 mittel (264g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Senf, gelb

1 TL oder 1 Päckchen (5g)

Paprika

4 Prise (2g)

Brot

8 Scheibe (256g)

schwarzer Pfeffer

4 Prise (0g)

Salz

4 Prise (2g)

Zwiebel, gehackt

1 klein (70g)

Mayonnaise

1/2 Tasse (mL)

Ei(er)

12 mittel (528g)

1. Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken.
2. Das Wasser zum Kochen bringen und 8 Minuten weiterkochen.
3. Den Topf vom Herd nehmen und die Eier mit kaltem Wasser abschrecken. Etwa 5 Minuten abkühlen lassen.
4. Die Eier schälen und zusammen mit den übrigen Zutaten (außer dem Brot) zerdrücken. Wenn gewünscht, die Eier vor dem Mischen statt zu zerdrücken auch hacken.
5. Die Mischung auf eine Brotscheibe streichen und mit der anderen Scheibe bedecken.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

Buttriger weißer Reis

891 kcal ● 12g Protein ● 33g Fett ● 134g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Langkorn-Weißreis

1 Tasse (170g)

Wasser

2 Tasse(n) (mL)

Salz

1 TL (6g)

Butter

2 3/4 EL (39g)

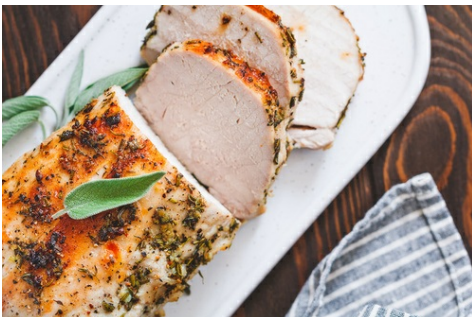
schwarzer Pfeffer

1/2 TL, gemahlen (1g)

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.

Schweinefilet

14 2/3 oz - 429 kcal ● 87g Protein ● 9g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 14 2/3 oz

Schweinefilet, roh

14 2/3 oz (416g)

1. Backofen auf 350°F (180°C) vorheizen.
2. Wenn Ihr Schweinefilet ungewürzt ist, mit Salz/Pfeffer und beliebigen Kräutern oder Gewürzen würzen.
3. Auf ein Backblech legen und etwa 20–25 Minuten backen, oder bis die Kerntemperatur 160°F (72°C) erreicht.
4. Aus dem Ofen nehmen und etwa 5 Minuten ruhen lassen. Anschneiden und servieren.

Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

286 kcal ● 9g Protein ● 17g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Olivenöl

3 1/2 TL (mL)

Gefrorene Zuckerschoten

2 1/3 Tasse (336g)

Salz

1/4 TL (1g)

schwarzer Pfeffer

1/4 TL (0g)

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

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Gebratener Grünkohl

212 kcal ● 4g Protein ● 16g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl

3 1/2 TL (mL)

Kale-Blätter

3 1/2 Tasse, gehackt (140g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

2 1/3 EL (mL)

Kale-Blätter

7 Tasse, gehackt (280g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Grünkohl hinzufügen und 3–5 Minuten sautieren, bis der Grünkohl weich ist und leicht glänzt. Mit einer Prise Salz und Pfeffer servieren.

Aromatisierte Reis-Mischung

573 kcal ● 17g Protein ● 3g Fett ● 116g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

würzige Reis-Mischung

1 Beutel (≈160 g) (158g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

würzige Reis-Mischung

2 Beutel (≈160 g) (316g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

21 1/3 oz - 790 kcal ● 135g Protein ● 25g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zitronenpfeffer

4 TL (9g)

Olivenöl

2 TL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 1/3 lbs (597g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zitronenpfeffer

2 2/3 EL (18g)

Olivenöl

4 TL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

2 2/3 lbs (1195g)

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.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Linsen

463 kcal ● 31g Protein ● 1g Fett ● 67g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salz

1 1/3 Prise (1g)

Wasser

2 2/3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, abgespült

2/3 Tasse (128g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz

1/3 TL (2g)

Wasser

5 1/3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, abgespült

1 1/3 Tasse (256g)

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.

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.

Weißer Reis

1/2 Tasse gekochter Reis - 109 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Langkorn-Weißreis
2 2/3 EL (31g)
Wasser
1/3 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

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.
-

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

203 kcal ● 4g Protein ● 14g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

Gemischte Blattsalate

4 1/2 Tasse (135g)

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

BBQ-Hähnchen gefüllte Süßkartoffeln

2 1/2 Kartoffel(n) - 1299 kcal ● 135g Protein ● 16g Fett ● 138g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/2 Kartoffel(n)

Süßkartoffeln, halbiert

2 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (525g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 1/4 lbs (560g)

Barbecue-Soße

6 2/3 EL (119g)

1. Rohes Hähnchenbrustfilet in einen Topf geben und mit etwa 2,5 cm Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und 10–15 Minuten garen, bis das Hähnchen vollständig durchgegart ist.
2. Das Hähnchen in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Sobald es abgekühlt ist, mit zwei Gabeln zerpfücken. Beiseitestellen.
3. Inzwischen den Ofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen und die Süßkartoffeln mit der Schnittseite nach oben auf ein Backblech legen.
4. Ca. 35 Minuten backen, bis sie weich sind.
5. In einem Topf bei mittlerer bis niedriger Hitze das zerpfückte Hähnchen mit der BBQ-Sauce vermengen und 5–10 Minuten erwärmen.
6. Jede Kartoffel mit gleichen Löffelmengen der Hähnchenmischung belegen.
7. Servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Grapefruit

1 Grapefruit - 119 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Grapefruit

1 groß (ca. 4,5" Durchm.) (332g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Grapefruit

2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (664g)

1. Grapefruit halbieren und die Grapefruit in einzelne Segmente teilen, indem Sie die Membranen auf jeder Seite des Segments mit einem scharfen Messer vorsichtig entlangschneiden.
2. (optional: vor dem Servieren etwas Ihres Lieblings-Süßungsmittels ohne Kalorien darüberstreuen)

Mediterraner Hähnchensalat mit Zitronen-Joghurt-Dressing

1395 kcal ● 126g Protein ● 78g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zwiebel, dünn geschnitten

2/3 klein (47g)

**Kichererbsen, konserviert,
abgetropft und abgespült**

2/3 Tasse(n) (160g)

Tomaten, gehackt

16 EL Cherrytomaten (149g)

schwarze Oliven, entkernt

12 große Oliven (53g)

Zitronensaft

2 EL (mL)

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

16 oz (454g)

Thymian, getrocknet

1 TL, Blätter (1g)

Paprika

1 TL (2g)

Öl

4 EL (mL)

**Griechischer Joghurt (fettfrei,
natur)**

6 EL (105g)

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel, dünn geschnitten

1 1/3 klein (93g)

**Kichererbsen, konserviert,
abgetropft und abgespült**

1 1/3 Tasse(n) (320g)

Tomaten, gehackt

2 Tasse Cherrytomaten (298g)

schwarze Oliven, entkernt

24 große Oliven (106g)

Zitronensaft

4 EL (mL)

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

32 oz (907g)

Thymian, getrocknet

2 TL, Blätter (2g)

Paprika

2 TL (5g)

Öl

1/2 Tasse (mL)

**Griechischer Joghurt (fettfrei,
natur)**

3/4 Tasse (210g)

Gemischte Blattsalate

6 Tasse (180g)

1. Griechischen Joghurt und Zitronensaft mit einer Prise Salz/Pfeffer verrühren. Rühren, bis eine saucenartige Konsistenz entsteht. Bei Bedarf einen Schuss Wasser zum Verdünnen hinzufügen. Im Kühlschrank beiseitestellen.
 2. Die Hälfte des Öls in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Kichererbsen hinzufügen. Ca. 4 Minuten braten, gelegentlich umrühren. Paprika und etwas Salz darüberstreuen und 30 Sekunden weiterbraten. Kichererbsen in eine Schale geben und beiseitestellen.
 3. Das verbleibende Öl in die Pfanne geben und das Hähnchen etwa 10 Minuten braten, bis es durchgegart und innen nicht mehr rosa ist. Thymian und etwas Salz/Pfeffer darüberstreuen und vom Herd nehmen.
 4. Salat zusammenstellen: Kichererbsen, Hähnchen, Tomaten, Zwiebel und Oliven auf einem Bett aus Blattsalaten anrichten. Dressing darüber geben und servieren.
 5. Meal-Prep-Tipp: Für beste Ergebnisse vorbereitete Zutaten (Hähnchen, Kichererbsen, Oliven, Zwiebel, Tomaten) zusammen in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren. Blattsalate und Dressing getrennt lassen, bis serviert wird.
-