Ernährungsplan - 3300-Kalorien-Intervallfasten-Ernährungsplan

Einkaufsliste Tag 1 Tag 2 Tag 3 Tag 4 Tag 5 Tag 6 Tag 7 Rezepte

Vergiss nicht, deinen Plan für nächste Woche auf https://www.strongrfastr.com zu erstellen

Tag 1

3284 kcal 244g Protein (30%) 182g Fett (50%) 107g Kohlenhydrate (13%) 60g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

1640 kcal, 109g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 94g Fett

Karotten-Pommes
323 kcal

In der Pfanne gebratene Schweinekoteletts
4 Frühstückskotelett(s)- 1316 kcal

Abendessen

1645 kcal, 135g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 88g Fett

Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat
6 halbe Paprika(n)- 1367 kcal

Knoblauch-Collard Greens
279 kcal

Tag 2

3258 kcal 231g Protein (28%) 172g Fett (47%) 157g Kohlenhydrate (19%) 40g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

1640 kcal, 109g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 94g Fett

Karotten-Pommes
323 kcal

In der Pfanne gebratene Schweinekoteletts
4 Frühstückskotelett(s)- 1316 kcal

Abendessen

1620 kcal, 122g Eiweiß, 83g netto Kohlenhydrate, 77g Fett

Cottage Pie
1228 kcal

Tomaten-Avocado-Salat
391 kcal

Tag 3

3292 kcal 236g Protein (29%) 172g Fett (47%) 147g Kohlenhydrate (18%) 54g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

1675 kcal, 114g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 94g Fett

Einfacher Kichererbsensalat
584 kcal

Buffalo-Drumsticks
18 2/3 oz- 1089 kcal

Abendessen

1620 kcal, 122g Eiweiß, 83g netto Kohlenhydrate, 77g Fett

Cottage Pie
1228 kcal

Tomaten-Avocado-Salat
391 kcal

Tag 4

3306 kcal 257g Protein (31%) 146g Fett (40%) 202g Kohlenhydrate (24%) 39g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

1675 kcal, 114g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 94g Fett

Einfacher Kichererbsensalat
584 kcal

Buffalo-Drumsticks
18 2/3 oz- 1089 kcal

Abendessen

1635 kcal, 143g Eiweiß, 139g netto Kohlenhydrate, 51g Fett

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)
1 1/2 Dose- 371 kcal

Chinesisches Hähnchen-Bratreis
1113 kcal

Milch
1 Tasse(n)- 149 kcal

Tag 5

3316 kcal 285g Protein (34%) 168g Fett (46%) 114g Kohlenhydrate (14%) 52g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

1650 kcal, 177g Eiweiß, 77g netto Kohlenhydrate, 59g Fett

Schweinekoteletts mit Aprikosen-Glasur
4 Kotelett(s)- 1212 kcal

Knoblauch-Collard Greens
438 kcal

Abendessen

1665 kcal, 108g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 109g Fett

Walnüsse
3/8 Tasse(n)- 291 kcal

Avocado-Apfel-Hähnchensalat
1375 kcal

Tag 6

3313 kcal 254g Protein (31%) 167g Fett (45%) 151g Kohlenhydrate (18%) 48g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

1645 kcal, 146g Eiweiß, 115g netto Kohlenhydrate, 58g Fett

Weißer Reis
1 1/2 Tasse gekochter Reis- 328 kcal

Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten
196 kcal

Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl
1124 kcal

Abendessen

1665 kcal, 108g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 109g Fett

Walnüsse
3/8 Tasse(n)- 291 kcal

Avocado-Apfel-Hähnchensalat
1375 kcal

Tag 7

3247 kcal 359g Protein (44%) 113g Fett (31%) 164g Kohlenhydrate (20%) 36g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

1645 kcal, 146g Eiweiß, 115g netto Kohlenhydrate, 58g Fett

Weißer Reis
1 1/2 Tasse gekochter Reis- 328 kcal

Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten
196 kcal

Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl
1124 kcal

Abendessen

1600 kcal, 213g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 55g Fett

Gemischter Salat
242 kcal

Mariniertes Hähnchenbrustfilet
30 oz- 1060 kcal

Milch
2 Tasse(n)- 298 kcal

Einkaufsliste

Fette und Öle

- [ ] Olivenöl
  1/4 lbs (133mL)
- [ ] Öl
  1/2 lbs (261mL)
- [ ] Salatdressing
  2 1/2 oz (75mL)
- [ ] Marinade
  1 Tasse (226mL)

Gewürze und Kräuter

- [ ] Rosmarin, getrocknet
  3/4 EL (3g)
- [ ] Salz
  2/3 oz (23g)
- [ ] schwarzer Pfeffer
  1/3 oz (10g)
- [ ] Cayennepfeffer
  1 TL (2g)
- [ ] Würzsalz
  1 TL (6g)
- [ ] Thymian, getrocknet
  1 EL, Blätter (3g)
- [ ] Knoblauchpulver
  2 TL (6g)
- [ ] Balsamicoessig
  1/4 Tasse (53mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- [ ] Karotten
  20 1/3 mittel (1240g)
- [ ] Paprika
  3 groß (492g)
- [ ] Zwiebel
  4 mittel (≈6,4 cm Ø) (419g)
- [ ] Grünkohl (Collard Greens)
  2 1/4 lbs (1021g)
- [ ] Knoblauch
  9 3/4 Zehe(n) (29g)
- [ ] Tomatenmark
  1 1/2 EL (24g)
- [ ] Kartoffeln
  1 1/2 lbs (680g)
- [ ] Tomaten
  7 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (915g)
- [ ] frische Petersilie
  7 1/2 Stängel (8g)
- [ ] Sellerie, roh
  10 EL, gehackt (63g)

Schweinefleischprodukte

- [ ] Kotelett (mit Knochen)
  3 1/2 lbs (1608g)

Getreide und Teigwaren

- [ ] Allzweckmehl
  1 Tasse(n) (125g)
- [ ] Maisstärke
  1 1/2 EL (12g)
- [ ] Langkorn-Weißreis
  1 1/2 Tasse (293g)

Milch- und Eierprodukte

- [ ] Butter
  2 1/2 EL (36g)
- [ ] Vollmilch
  3 1/2 Tasse(n) (811mL)
- [ ] Ei(er)
  1 1/6 groß (58g)

Obst und Fruchtsäfte

- [ ] Avocados
  5 2/3 Avocado(s) (1139g)
- [ ] Limettensaft
  3 fl oz (90mL)
- [ ] Äpfel
  2 1/2 mittel (Durchm. 3") (455g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- [ ] Dosen-Thunfisch
  3 Dose (516g)

Rindfleischprodukte

- [ ] Hackfleisch, 93% mager
  2 1/4 lbs (1021g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- [ ] Gemüsebrühe (servierbereit)
  1 1/2 Tasse(n) (mL)
- [ ] Worcestershire-Soße
  1 EL (15mL)
- [ ] Apfelessig
  3 1/3 EL (2mL)
- [ ] Frank's RedHot Sauce
  6 1/4 EL (94mL)

- [ ] Römersalat
  3 Herzen (1500g)
- [ ] Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
  1 1/4 lbs (567g)
- [ ] Gurke
  1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)
- [ ] rote Zwiebel
  1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

- [ ] Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
  1 1/2 Dose (≈540 g) (789g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- [ ] Kichererbsen, konserviert
  2 1/2 Dose(n) (1120g)
- [ ] Sojasauce
  1 3/4 EL (26mL)

Andere

- [ ] Hähnchenschenkel, mit Haut
  2 1/3 lbs (1058g)

Geflügelprodukte

- [ ] Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
  7 lbs (3207g)

Süßwaren

- [ ] Aprikosenmarmelade
  1/2 Tasse (160g)

Nuss- und Samenprodukte

- [ ] Walnüsse
  13 1/4 EL, ohne Schale (83g)

Getränke

- [ ] Wasser
  2 Tasse(n) (474mL)

Rezepte

Mittagessen 1

An Tag 1 und Tag 2 essen

Karotten-Pommes

323 kcal 4g Protein 17g Fett 27g Kohlenhydrate 12g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Olivenöl
3 1/2 TL (17mL)
Rosmarin, getrocknet
1 TL (1g)
Salz
1/4 TL (2g)
Karotten, geschält
14 oz (397g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl
2 1/3 EL (35mL)
Rosmarin, getrocknet
3/4 EL (3g)
Salz
1/2 TL (3g)
Karotten, geschält
1 3/4 lbs (794g)

1. Backofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen. Backblech mit Alufolie auslegen.
2. Karotten der Länge nach in lange, dünne Streifen schneiden.
3. In einer großen Schüssel die Karotten mit allen anderen Zutaten vermengen. Gut durchmischen.
4. Gleichmäßig auf dem Backblech verteilen und etwa 20 Minuten backen, bis sie zart und gebräunt sind.
5. Servieren.

In der Pfanne gebratene Schweinekoteletts

4 Frühstückskotelett(s) - 1316 kcal 105g Protein 78g Fett 47g Kohlenhydrate 2g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer
4 Prise, gemahlen (1g)
Kotelett (mit Knochen)
4 Frühstücks-Chop (448g)
Allzweckmehl
1/2 Tasse(n) (63g)
Cayennepfeffer
4 Prise (1g)
Öl
4 EL (60mL)
Butter
1/2 EL (7g)
Würzsalz
4 Prise (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
1 TL, gemahlen (2g)
Kotelett (mit Knochen)
8 Frühstücks-Chop (896g)
Allzweckmehl
1 Tasse(n) (125g)
Cayennepfeffer
1 TL (2g)
Öl
1/2 Tasse (120mL)
Butter
1 EL (14g)
Würzsalz
1 TL (6g)

1. Beide Seiten der Koteletts mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Mehl mit etwas Cayennepfeffer, Salz und schwarzem Pfeffer mischen. Jede Seite der Koteletts in der Mehlmischung wenden und dann auf einem Teller beiseitelegen.
3. Rapsöl bei mittlerer bis mittelhoher Hitze erhitzen. Die Butter hinzufügen. Wenn die Butter geschmolzen ist und die Butter/Öl-Mischung heiß ist, jeweils 3 Koteletts gleichzeitig 2 bis 3 Minuten auf der ersten Seite braten. Umdrehen und auf der anderen Seite 1 bis 2 Minuten braten, bis die Koteletts goldbraun sind (achten Sie darauf, dass keine rosa Fleischsäfte mehr vorhanden sind). Auf einen Teller legen und mit den verbleibenden Koteletts ebenso verfahren.

Mittagessen 2

An Tag 3 und Tag 4 essen

Einfacher Kichererbsensalat

584 kcal 30g Protein 11g Fett 63g Kohlenhydrate 28g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Balsamicoessig
1 1/4 EL (19mL)
Apfelessig
1 1/4 EL (1mL)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
1 1/4 Dose(n) (560g)
Zwiebel, dünn geschnitten
5/8 klein (44g)
Tomaten, halbiert
1 1/4 Tasse Cherrytomaten (186g)
frische Petersilie, gehackt
3 3/4 Stängel (4g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Balsamicoessig
2 1/2 EL (38mL)
Apfelessig
2 1/2 EL (2mL)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
2 1/2 Dose(n) (1120g)
Zwiebel, dünn geschnitten
1 1/4 klein (88g)
Tomaten, halbiert
2 1/2 Tasse Cherrytomaten (373g)
frische Petersilie, gehackt
7 1/2 Stängel (8g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen. Servieren!

Buffalo-Drumsticks

18 2/3 oz - 1089 kcal 84g Protein 83g Fett 1g Kohlenhydrate 0g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Frank's RedHot Sauce
3 EL (47mL)
Öl
1 3/4 TL (9mL)
Salz
1/4 TL (2g)
schwarzer Pfeffer
1/4 TL, gemahlen (1g)
Hähnchenschenkel, mit Haut
18 2/3 oz (529g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frank's RedHot Sauce
6 1/4 EL (93mL)
Öl
3 1/2 TL (17mL)
Salz
1/2 TL (3g)
schwarzer Pfeffer
1/2 TL, gemahlen (1g)
Hähnchenschenkel, mit Haut
2 1/3 lbs (1058g)

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 3

An Tag 5 essen

Schweinekoteletts mit Aprikosen-Glasur

4 Kotelett(s) - 1212 kcal 158g Protein 36g Fett 65g Kohlenhydrate 0g Ballaststoffe

Ergibt 4 Kotelett(s)

Balsamicoessig
1 EL (15mL)
Aprikosenmarmelade
1/2 Tasse (160g)
Olivenöl
2 TL (10mL)
Salz
4 Prise (3g)
schwarzer Pfeffer
4 Prise, gemahlen (1g)
Kotelett (mit Knochen)
4 Kotelett (712g)

1. Die Koteletts beidseitig mit Salz und Pfeffer einreiben.\r\nOlivenöl in einer großen Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen und die Koteletts etwa 6–8 Minuten pro Seite braten, bis sie gebräunt sind.\r\nAprikosenmarmelade und Balsamico-Essig in die Pfanne geben und die Koteletts wenden, bis sie rundum bedeckt sind. Jede Seite 1–2 Minuten weitergaren.\r\nServieren.

Knoblauch-Collard Greens

438 kcal 20g Protein 23g Fett 13g Kohlenhydrate 25g Ballaststoffe

Grünkohl (Collard Greens)
22 oz (624g)
Öl
4 TL (21mL)
Salz
1/3 TL (2g)
Knoblauch, fein gehackt
4 Zehe(n) (12g)

1. Die Collards abspülen, trocken tupfen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken.
2. Das Öl Ihrer Wahl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Sobald das Öl warm ist (etwa 1 Minute), den Knoblauch hinzufügen und etwa 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
3. Die Collards zugeben und 4–6 Minuten unter häufigem Rühren weich dünsten, bis sie hellgrün und zart sind (nicht zu dunkel werden lassen, da dies den Geschmack beeinträchtigt).
4. Mit Salz abschmecken und servieren.

Mittagessen 4

An Tag 6 und Tag 7 essen

Weißer Reis

1 1/2 Tasse gekochter Reis - 328 kcal 7g Protein 1g Fett 73g Kohlenhydrate 1g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
1 Tasse(n) (237mL)
Langkorn-Weißreis
1/2 Tasse (93g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
2 Tasse(n) (474mL)
Langkorn-Weißreis
1 Tasse (185g)

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.

Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

196 kcal 8g Protein 6g Fett 14g Kohlenhydrate 13g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Salatdressing
1 1/2 EL (23mL)
Römersalat, grob gehackt
1 Herzen (500g)
Tomaten, gewürfelt
1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (123g)
Karotten, in Scheiben geschnitten
1/2 mittel (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing
3 EL (45mL)
Römersalat, grob gehackt
2 Herzen (1000g)
Tomaten, gewürfelt
2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (246g)
Karotten, in Scheiben geschnitten
1 mittel (61g)

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

Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl

1124 kcal 132g Protein 51g Fett 28g Kohlenhydrate 8g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
2 1/2 EL (38mL)
Thymian, getrocknet
5 Prise, Blätter (1g)
Apfelessig
1 1/4 TL (0mL)
Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), in Würfel geschnitten
10 oz (284g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, in Würfel geschnitten
1 1/4 lbs (560g)
Karotten, dünn in Scheiben geschnitten
1 1/4 mittel (76g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
5 EL (75mL)
Thymian, getrocknet
1 1/4 TL, Blätter (1g)
Apfelessig
2 1/2 TL (1mL)
Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), in Würfel geschnitten
1 1/4 lbs (567g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, in Würfel geschnitten
2 1/2 lbs (1120g)
Karotten, dünn in Scheiben geschnitten
2 1/2 mittel (153g)

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 1

An Tag 1 essen

Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

6 halbe Paprika(n) - 1367 kcal 122g Protein 73g Fett 25g Kohlenhydrate 30g Ballaststoffe

Ergibt 6 halbe Paprika(n)

Avocados
1 1/2 Avocado(s) (302g)
Limettensaft
1 EL (15mL)
Salz
3 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
3 Prise (0g)
Paprika
3 groß (492g)
Zwiebel
3/4 klein (53g)
Dosen-Thunfisch, abgetropft
3 Dose (516g)

1. In einer kleinen Schüssel den abgetropften Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermischen.
2. Die Paprika aushöhlen. Sie können den oberen Teil abschneiden und die Paprika so füllen oder die Paprika halbieren und jede Hälfte füllen.
3. Sie können die gefüllte Paprika so essen oder bei 350 F (180 C) für 15 Minuten in den Ofen geben, bis sie durchgewärmt ist.

Knoblauch-Collard Greens

279 kcal 12g Protein 15g Fett 8g Kohlenhydrate 16g Ballaststoffe

Grünkohl (Collard Greens)
14 oz (397g)
Öl
2 1/2 TL (13mL)
Salz
1/4 TL (1g)
Knoblauch, fein gehackt
2 1/2 Zehe(n) (8g)

1. Die Collards abspülen, trocken tupfen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken.
2. Das Öl Ihrer Wahl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Sobald das Öl warm ist (etwa 1 Minute), den Knoblauch hinzufügen und etwa 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
3. Die Collards zugeben und 4–6 Minuten unter häufigem Rühren weich dünsten, bis sie hellgrün und zart sind (nicht zu dunkel werden lassen, da dies den Geschmack beeinträchtigt).
4. Mit Salz abschmecken und servieren.

Abendessen 2

An Tag 2 und Tag 3 essen

Cottage Pie

1228 kcal 117g Protein 47g Fett 72g Kohlenhydrate 13g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch
1/6 Tasse(n) (45mL)
Butter
3/4 EL (11g)
Hackfleisch, 93% mager
18 oz (510g)
Tomatenmark
3/4 EL (12g)
Gemüsebrühe (servierbereit)
3/4 Tasse(n) (mL)
Worcestershire-Soße
1/2 EL (8mL)
Thymian, getrocknet
1/4 EL, Blätter (1g)
Maisstärke
3/4 EL (6g)
Karotten, gewürfelt
1 1/2 mittel (92g)
Knoblauch, fein gehackt
1 1/2 Zehe(n) (5g)
Kartoffeln, geschält & geviertelt
3/4 lbs (340g)
Zwiebel, gewürfelt
3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (83g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch
3/8 Tasse(n) (90mL)
Butter
1 1/2 EL (21g)
Hackfleisch, 93% mager
2 1/4 lbs (1021g)
Tomatenmark
1 1/2 EL (24g)
Gemüsebrühe (servierbereit)
1 1/2 Tasse(n) (mL)
Worcestershire-Soße
1 EL (15mL)
Thymian, getrocknet
1/2 EL, Blätter (2g)
Maisstärke
1 1/2 EL (12g)
Karotten, gewürfelt
3 mittel (183g)
Knoblauch, fein gehackt
3 Zehe(n) (9g)
Kartoffeln, geschält & geviertelt
1 1/2 lbs (680g)
Zwiebel, gewürfelt
1 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (165g)

1. Die Kartoffeln mit Wasser bedecken und kochen, bis sie mit einer Gabel gar sind, 10–20 Minuten. Abgießen und mit Milch, Butter sowie etwas Salz und Pfeffer zerstampfen. Beiseitestellen.
2. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
3. Speisestärke mit Brühe in einer kleinen Schüssel verquirlen. Beiseitestellen.
4. Rinderhack in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze anbraten, bis es gebräunt ist. Auf einen Teller geben.
5. Zwiebeln, Knoblauch und Karotten in die Pfanne geben. 7–10 Minuten kochen, bis sie weich sind.
6. Hitze auf Mittel reduzieren und Tomatenmark einrühren. 1–2 Minuten kochen.
7. Hack zurück in die Pfanne geben und die Brühemischung, Worcestershire, Thymian sowie etwas Salz und Pfeffer hinzufügen. 5–10 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce eindickt.
8. Die Fleischmischung in eine kleine Auflaufform geben. Kartoffeln darüber verteilen.
9. 20–30 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist und die Füllung blubbert. Vor dem Servieren 5–10 Minuten ruhen lassen.

Tomaten-Avocado-Salat

391 kcal 5g Protein 31g Fett 11g Kohlenhydrate 13g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Zwiebel
5 TL, fein gehackt (25g)
Limettensaft
5 TL (25mL)
Olivenöl
1 1/4 TL (6mL)
Knoblauchpulver
1/2 TL (1g)
Salz
1/2 TL (3g)
schwarzer Pfeffer
1/2 TL, gemahlen (1g)
Avocados, gewürfelt
5/6 Avocado(s) (168g)
Tomaten, gewürfelt
5/6 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (103g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel
1/4 Tasse, fein gehackt (50g)
Limettensaft
1/4 Tasse (50mL)
Olivenöl
2 1/2 TL (13mL)
Knoblauchpulver
1 TL (3g)
Salz
1 TL (5g)
schwarzer Pfeffer
1 TL, gemahlen (2g)
Avocados, gewürfelt
1 2/3 Avocado(s) (335g)
Tomaten, gewürfelt
1 2/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (205g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt servieren.

Abendessen 3

An Tag 4 essen

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1 1/2 Dose - 371 kcal 27g Protein 10g Fett 35g Kohlenhydrate 8g Ballaststoffe

Ergibt 1 1/2 Dose

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
1 1/2 Dose (≈540 g) (789g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Chinesisches Hähnchen-Bratreis

1113 kcal 108g Protein 33g Fett 92g Kohlenhydrate 3g Ballaststoffe

Ei(er)
1 1/6 groß (58g)
Öl
3 1/2 TL (17mL)
Sojasauce
1 3/4 EL (26mL)
schwarzer Pfeffer
1/2 TL, gemahlen (1g)
Langkorn-Weißreis
9 1/3 EL (108g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gehackt
14 oz (397g)
Zwiebel, gehackt
5/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (64g)

1. Reis nach Packungsanweisung kochen. Beiseite stellen.
2. Die Hälfte des Öls in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebeln hinzufügen und ca. 10 Minuten anbraten, bis sie weich sind.
3. Gehacktes Hähnchen in die Pfanne geben und weitergaren, bis das Hähnchen vollständig durchgegart ist und innen nicht mehr rosa ist. Hähnchen-Zwiebel-Mischung auf einen Teller geben und beiseitestellen.
4. Pfanne auswischen und die andere Hälfte des Öls erhitzen. Ei in einer kleinen Schüssel verquirlen und in die Pfanne gießen. Sobald das Ei zu stocken beginnt, umrühren, damit es in kleine Stücke zerteilt wird.
5. Hähnchen und Zwiebeln, Reis, schwarzen Pfeffer, Sojasauce und etwas Salz nach Geschmack hinzufügen. Rühren, bis alles gut vermischt und durchgewärmt ist. Servieren.
6. Meal-Prep-Hinweis: Gekochter, gekühlter Reis eignet sich hervorragend für Bratreis. Wenn möglich, den Reis im Voraus zubereiten.

Milch

1 Tasse(n) - 149 kcal 8g Protein 8g Fett 12g Kohlenhydrate 0g Ballaststoffe

Ergibt 1 Tasse(n)

Vollmilch
1 Tasse(n) (240mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 4

An Tag 5 und Tag 6 essen

Walnüsse

3/8 Tasse(n) - 291 kcal 6g Protein 27g Fett 3g Kohlenhydrate 3g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Walnüsse
6 2/3 EL, ohne Schale (42g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse
13 1/3 EL, ohne Schale (83g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Avocado-Apfel-Hähnchensalat

1375 kcal 102g Protein 82g Fett 34g Kohlenhydrate 23g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Sellerie, roh
5 EL, gehackt (32g)
Olivenöl
2 1/2 EL (38mL)
Knoblauchpulver
5 Prise (2g)
Salz
1/3 TL (2g)
schwarzer Pfeffer
1/3 TL, gemahlen (1g)
Limettensaft
2 1/2 TL (13mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gewürfelt
15 oz (425g)
Avocados, gehackt
1 1/4 Avocado(s) (251g)
Äpfel, fein gehackt
1 1/4 mittel (Durchm. 3") (228g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sellerie, roh
10 EL, gehackt (63g)
Olivenöl
5 EL (75mL)
Knoblauchpulver
1 1/4 TL (4g)
Salz
5 Prise (4g)
schwarzer Pfeffer
5 Prise, gemahlen (1g)
Limettensaft
5 TL (25mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gewürfelt
30 oz (851g)
Avocados, gehackt
2 1/2 Avocado(s) (503g)
Äpfel, fein gehackt
2 1/2 mittel (Durchm. 3") (455g)

1. Hähnchen würfeln und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Eine Pfanne mit etwas Öl bei mittlerer Hitze erhitzen und die Hähnchenwürfel hinzufügen. Braten, bis das Hähnchen durchgegart ist, ca. 6–8 Minuten.
3. Während das Hähnchen gart, Dressing zubereiten: Olivenöl, Limettensaft und Knoblauchpulver in einer kleinen Schüssel vermengen. Aufschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Alle Zutaten in einer großen Schüssel vermengen und gut durchmischen.
5. Servieren.

Abendessen 5

An Tag 7 essen

Gemischter Salat

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

Salatdressing
2 EL (30mL)
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)
Römersalat, geraspelt
1 Herzen (500g)
Tomaten, gewürfelt
1 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (91g)
rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten
1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

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.

Mariniertes Hähnchenbrustfilet

30 oz - 1060 kcal 189g Protein 32g Fett 5g Kohlenhydrate 0g Ballaststoffe

Ergibt 30 oz

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
30 oz (840g)
Marinade
1 Tasse (225mL)

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 verwerfen, 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 verwerfen, und unter dem Grill/grillen, bis es innen nicht mehr rosa ist, in der Regel 4–8 Minuten pro Seite.

Milch

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

Ergibt 2 Tasse(n)

Vollmilch
2 Tasse(n) (480mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.