

Meal Plan - 3500-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 3469 kcal ● 250g Protein (29%) ● 109g Fett (28%) ● 284g Kohlenhydrate (33%) ● 89g Ballaststoffe (10%)

Mittagessen

1730 kcal, 200g Eiweiß, 75g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



[Einfache Hähnchenbrust](#)
26 oz- 1032 kcal



[Einfacher Kichererbsensalat](#)
701 kcal

Abendessen

1735 kcal, 50g Eiweiß, 209g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



[Einfacher gemischter Blattsalat](#)
271 kcal



[Mit Kichererbsen gefüllte Süßkartoffel](#)
3 Süßkartoffel(n)- 1466 kcal

Day 2 3469 kcal ● 250g Protein (29%) ● 109g Fett (28%) ● 284g Kohlenhydrate (33%) ● 89g Ballaststoffe (10%)

Mittagessen

1730 kcal, 200g Eiweiß, 75g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



[Einfache Hähnchenbrust](#)
26 oz- 1032 kcal



[Einfacher Kichererbsensalat](#)
701 kcal

Abendessen

1735 kcal, 50g Eiweiß, 209g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



[Einfacher gemischter Blattsalat](#)
271 kcal



[Mit Kichererbsen gefüllte Süßkartoffel](#)
3 Süßkartoffel(n)- 1466 kcal

Day 3 3457 kcal ● 234g Protein (27%) ● 226g Fett (59%) ● 85g Kohlenhydrate (10%) ● 38g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

1735 kcal, 114g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 122g Fett



[Buffalo-Drumsticks](#)
24 oz- 1400 kcal



[Apfel](#)
1 Apfel(s)- 105 kcal



[Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat](#)
230 kcal

Abendessen

1720 kcal, 120g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 103g Fett



[Himbeeren](#)
1 Tasse- 72 kcal



[Salat mit Rosenkohl, Hähnchen und Apfel](#)
1649 kcal

Day 4

3457 kcal ● 234g Protein (27%) ● 226g Fett (59%) ● 85g Kohlenhydrate (10%) ● 38g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

1735 kcal, 114g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 122g Fett



Buffalo-Drumsticks
24 oz- 1400 kcal



Apfel
1 Apfel(s)- 105 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
230 kcal

Abendessen

1720 kcal, 120g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 103g Fett



Himbeeren
1 Tasse- 72 kcal



Salat mit Rosenkohl, Hähnchen und Apfel
1649 kcal

Day 5

3540 kcal ● 255g Protein (29%) ● 167g Fett (43%) ● 218g Kohlenhydrate (25%) ● 35g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

1730 kcal, 114g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 98g Fett



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
345 kcal



Süßkartoffelspalten
434 kcal



Brathähnchen (Rotisserie)
16 oz- 952 kcal

Abendessen

1810 kcal, 141g Eiweiß, 143g netto Kohlenhydrate, 69g Fett



Zuckerschoten mit Butter
214 kcal



Zerrupftes BBQ- & Ranch-Hähnchensandwich
3 1/2 Sandwich(es)- 1594 kcal

Day 6

3516 kcal ● 232g Protein (26%) ● 173g Fett (44%) ● 213g Kohlenhydrate (24%) ● 43g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

1730 kcal, 114g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 98g Fett



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
345 kcal



Süßkartoffelspalten
434 kcal



Brathähnchen (Rotisserie)
16 oz- 952 kcal

Abendessen

1785 kcal, 118g Eiweiß, 139g netto Kohlenhydrate, 75g Fett



Rindfleisch-Pfanne mit Reis
1405 kcal



Beilagensalat mit Rosenkohl, Apfel und Walnuss
380 kcal

Day
7

3473 kcal ● 264g Protein (30%) ● 122g Fett (32%) ● 286g Kohlenhydrate (33%) ● 45g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

1690 kcal, 145g Eiweiß, 147g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



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



Walnüsse
3/8 Tasse(n)- 291 kcal



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten
98 kcal

Abendessen

1785 kcal, 118g Eiweiß, 139g netto Kohlenhydrate, 75g Fett



Rindfleisch-Pfanne mit Reis
1405 kcal



Beilagensalat mit Rosenkohl, Apfel und Walnuss
380 kcal

Fette und Öle

- ☐ Salatdressing
12 3/4 EL (mL)
- ☐ Öl
2/3 Tasse (mL)
- ☐ Olivenöl
1/3 lbs (mL)
- ☐ Ranch-Dressing
2 1/3 EL (mL)

Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate
12 Tasse (360g)
- ☐ Balsamico-Glasur
3 EL (mL)
- ☐ Hähnchenschenkel, mit Haut
3 lbs (1361g)
- ☐ Rotisserie-Hähnchen, gekocht
2 lbs (907g)
- ☐ Wok-/Stir-Fry-Soße
2/3 Tasse (181g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Kichererbsen, konserviert
6 Dose (2688g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Süßkartoffeln
12 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (2485g)
- ☐ Schalotten
3 Nelke(n) (170g)
- ☐ Zwiebel
1 1/2 klein (105g)
- ☐ frische Petersilie
9 Stängel (9g)
- ☐ Tomaten
4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (509g)
- ☐ Rosenkohl
8 1/4 Tasse (726g)
- ☐ Kale-Blätter
2 1/2 Bund (425g)
- ☐ Gefrorene Zuckerschoten
1 1/3 Tasse (192g)
- ☐ Römervalat
3/8 Kopf (271g)
- ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse
2 Packung (ca. 285 g) (568g)
- ☐ Karotten
1/4 mittel (15g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
8 lbs (3519g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Apfelessig
3 EL (mL)
- ☐ Frank's RedHot Sauce
1/2 Tasse (mL)
- ☐ Barbecue-Soße
6 2/3 fl oz (238g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Balsamicoessig
3 EL (mL)
- ☐ Apfelessig
2 3/4 EL (41g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/4 oz (6g)
- ☐ Salz
3/4 oz (18g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Himbeeren
2 Tasse (246g)
- ☐ Äpfel
3 1/2 mittel (Durchm. 3") (637g)
- ☐ Zitrone
2 1/2 klein (145g)
- ☐ Avocados
2 1/2 Avocado(s) (503g)

Süßwaren

- ☐ Ahornsirup
1/4 Tasse (mL)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Walnüsse
7 oz (196g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Butter
4 TL (18g)

Backwaren

- ☐ Hamburgerbrötchen
3 1/2 Brötchen (179g)

Rindfleischprodukte

☐ Flanksteak, roh
2 lbs (904g)

Getreide und Teigwaren

☐ Langkorn-Weißreis
1 Tasse (185g)

Getränke

☐ Wasser
2 Tasse(n) (mL)

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Einfache Hähnchenbrust

26 oz - 1032 kcal ● 164g Protein ● 42g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl
5 TL (mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
26 oz (728g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
3 1/4 EL (mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
3 1/4 lbs (1456g)

1. Zuerst die Hähnchenbrust mit Öl, Salz und Pfeffer und ggf. weiteren bevorzugten Gewürzen einreiben. Wenn auf dem Herd gekocht wird, etwas Öl für die Pfanne zurückbehalten.
2. AUF DEM HERD: Restliches Öl in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, die Hähnchenbrüste hineingeben und etwa 10 Minuten kochen, bis die Ränder undurchsichtig sind. Wenden, die Pfanne abdecken, die Hitze reduzieren und weitere 10 Minuten garen.
3. IM OFEN: Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen. Hähnchen auf ein Backblech legen. 10 Minuten backen, wenden und weitere 15 Minuten backen oder bis die Kerntemperatur 165°F (75°C) erreicht.
4. UNTER DEM GRILL/GRILL: Den Ofen auf Grillstufe (Broil) vorheizen. Hähnchen 3–8 Minuten pro Seite grillen. Die tatsächliche Zeit hängt von der Dicke der Brüste und dem Abstand zum Heizelement ab.
5. ALLE METHODEN: Schließlich das Hähnchen mindestens 5 Minuten ruhen lassen, bevor es geschnitten wird. Servieren.

Einfacher Kichererbsensalat

701 kcal ● 36g Protein ● 14g Fett ● 75g Kohlenhydrate ● 33g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zwiebel, dünn geschnitten
3/4 klein (53g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgspült
1 1/2 Dose (672g)
frische Petersilie, gehackt
4 1/2 Stängel (5g)
Apfelessig
1 1/2 EL (mL)
Balsamicoessig
1 1/2 EL (mL)
Tomaten, halbiert
1 1/2 Tasse Cherrytomaten (224g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel, dünn geschnitten
1 1/2 klein (105g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgspült
3 Dose (1344g)
frische Petersilie, gehackt
9 Stängel (9g)
Apfelessig
3 EL (mL)
Balsamicoessig
3 EL (mL)
Tomaten, halbiert
3 Tasse Cherrytomaten (447g)

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

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Buffalo-Drumsticks

24 oz - 1400 kcal ● 108g Protein ● 107g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Hähnchenschenkel, mit Haut

1 1/2 lbs (680g)
schwarzer Pfeffer
3 Prise, gemahlen (1g)
Salz
3 Prise (2g)
Öl
3/4 EL (mL)
Frank's RedHot Sauce
4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenschenkel, mit Haut

3 lbs (1361g)
schwarzer Pfeffer
1/4 EL, gemahlen (2g)
Salz
1/4 EL (5g)
Öl
1 1/2 EL (mL)
Frank's RedHot Sauce
1/2 Tasse (mL)

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.

Apfel

1 Apfel(s) - 105 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Äpfel

1 mittel (Durchm. 3") (182g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Äpfel

2 mittel (Durchm. 3") (364g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

230 kcal ● 5g Protein ● 15g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zitrone, ausgepresst
1/2 klein (29g)
Avocados, gehackt
1/2 Avocado(s) (101g)
Kale-Blätter, gehackt
1/2 Bund (85g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zitrone, ausgepresst
1 klein (58g)
Avocados, gehackt
1 Avocado(s) (201g)
Kale-Blätter, gehackt
1 Bund (170g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
3. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

345 kcal ● 7g Protein ● 23g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zitrone, ausgepresst
3/4 klein (44g)
Avocados, gehackt
3/4 Avocado(s) (151g)
Kale-Blätter, gehackt
3/4 Bund (128g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zitrone, ausgepresst
1 1/2 klein (87g)
Avocados, gehackt
1 1/2 Avocado(s) (302g)
Kale-Blätter, gehackt
1 1/2 Bund (255g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
3. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

Süßkartoffelspalten

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten

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

Öl

1 1/4 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

1/2 TL, gemahlen (1g)

Salz

1 TL (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten

3 1/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang
(700g)

Öl

2 1/2 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

1 TL, gemahlen (2g)

Salz

1/2 EL (10g)

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.

Brathähnchen (Rotisserie)

16 oz - 952 kcal ● 101g Protein ● 61g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Rotisserie-Hähnchen, gekocht

1 lbs (454g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Rotisserie-Hähnchen, gekocht

2 lbs (907g)

1. Das Fleisch vom Knochen ziehen.
 2. Servieren.
-

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

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.

Walnüsse

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

Ergibt 3/8 Tasse(n)

Walnüsse

6 2/3 EL, ohne Schale (42g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

98 kcal ● 4g Protein ● 3g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Karotten, in Scheiben geschnitten
1/4 mittel (15g)
Tomaten, gewürfelt
1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)
Römersalat, grob gehackt
1/2 Herzen (250g)
Salatdressing
3/4 EL (mL)

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

Abendessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

271 kcal ● 5g Protein ● 19g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing
6 EL (mL)
Gemischte Blattsalate
6 Tasse (180g)

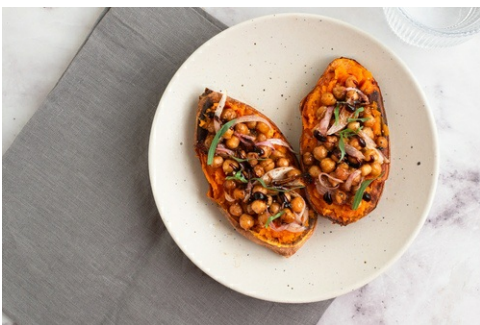
Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing
3/4 Tasse (mL)
Gemischte Blattsalate
12 Tasse (360g)

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

Mit Kichererbsen gefüllte Süßkartoffel

3 Süßkartoffel(n) - 1466 kcal ● 45g Protein ● 35g Fett ● 192g Kohlenhydrate ● 51g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
1 1/2 Dose (672g)
Süßkartoffeln, der Länge nach halbiert
3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (630g)
Balsamico-Glasur
1 1/2 EL (mL)
Öl
1 1/2 EL (mL)
Schalotten, gehackt
1 1/2 Nelke(n) (85g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
3 Dose (1344g)
Süßkartoffeln, der Länge nach halbiert
6 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (1260g)
Balsamico-Glasur
3 EL (mL)
Öl
3 EL (mL)
Schalotten, gehackt
3 Nelke(n) (170g)

1. Den Ofen auf 220 °C (425 °F) vorheizen.
Ein paar Tropfen Öl auf die Süßkartoffelhälften reiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Süßkartoffeln mit der Schnittseite nach unten auf eine Hälfte eines Backblechs legen. 20 Minuten im Ofen rösten.
In einer kleinen Schüssel Kichererbsen und Schalotte mit dem restlichen Öl vermischen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
Das Backblech aus dem Ofen nehmen und die Kichererbsenmischung auf die andere Hälfte der Pfanne geben. Weitere 18–20 Minuten rösten, bis die Süßkartoffel zart ist und die Schalotten beginnen, zu bräunen.
Die Süßkartoffel auf einen Teller legen und das Innere in der Schale vorsichtig zerdrücken. Eine Mulde in das zerstampfte Süßkartoffelfleisch drücken und mit der Kichererbsenmischung füllen.
Mit Balsamico-Glasur beträufeln und servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Himbeeren

1 Tasse - 72 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Himbeeren

1 Tasse (123g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Himbeeren

2 Tasse (246g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Salat mit Rosenkohl, Hähnchen und Apfel

1649 kcal ● 119g Protein ● 102g Fett ● 47g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Äpfel, gehackt

2/3 klein (Durchm. 2,75") (99g)

Rosenkohl, Enden abgeschnitten und entsorgt

3 Tasse (264g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 lbs (454g)

Olivenöl

4 EL (mL)

Ahornsirup

4 TL (mL)

Apfelessig

1 EL (15g)

Walnüsse

1/2 Tasse, gehackt (56g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Äpfel, gehackt

1 1/3 klein (Durchm. 2,75") (199g)

Rosenkohl, Enden abgeschnitten und entsorgt

6 Tasse (528g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

2 lbs (907g)

Olivenöl

1/2 Tasse (mL)

Ahornsirup

2 2/3 EL (mL)

Apfelessig

2 EL (30g)

Walnüsse

1 Tasse, gehackt (112g)

1. Hähnchenbrust mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Ca. 25 % des Öls in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen (das restliche Öl aufbewahren). Hähnchenbrust hinzufügen und etwa 5–10 Minuten pro Seite braten, bis das Innere nicht mehr rosa ist. Auf ein Schneidebrett legen und, sobald sie kühl genug ist, in mundgerechte Stücke schneiden. Beiseitestellen.
2. Rosenkohl dünn schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Äpfeln, Hähnchen und Walnüssen mischen (optional: Walnüsse 1–2 Minuten in einer Pfanne bei mittlerer Hitze rösten, um das nussige Aroma zu verstärken).
3. In einer kleinen Schüssel die Vinaigrette herstellen: Olivenöl, Apfelessig, Ahornsirup und eine Prise Salz/Pfeffer vermengen.
4. Vinaigrette über den Salat träufeln und servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Zuckerschoten mit Butter

214 kcal ● 6g Protein ● 15g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Gefrorene Zuckerschoten

1 1/3 Tasse (192g)

Butter

4 TL (18g)

Salz

1 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

1. Zuckerschoten nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Mit Butter beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zerrupftes BBQ- & Ranch-Hähnchensandwich

3 1/2 Sandwich(es) - 1594 kcal ● 136g Protein ● 54g Fett ● 135g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 3 1/2 Sandwich(es)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 1/3 lbs (595g)

Olivenöl

3 1/2 TL (mL)

Römersalat

3 1/2 Blatt innen (21g)

Ranch-Dressing

2 1/3 EL (mL)

Hamburgerbrötchen

3 1/2 Brötchen (179g)

Barbecue-Soße

1/2 Tasse (119g)

1. Rohe Hähnchenbrüste in einen Topf geben und mit etwa einem Zentimeter Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und 10–15 Minuten kochen, bis das Hähnchen vollständig durchgegart ist.
Das Hähnchen in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Sobald es abgekühlt ist, mit zwei Gabeln zerplücken.
Hähnchen und Barbecuesauce in einer Schüssel vermengen. Ranch-Dressing auf das Brötchen streichen. Die Hähnchenmischung und Salat darauf geben.
Servieren.

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Rindfleisch-Pfanne mit Reis

1405 kcal ● 112g Protein ● 47g Fett ● 121g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl, geteilt

1/2 EL (mL)

Flanksteak, roh, gewürfelt

1 lbs (452g)

Langkorn-Weißreis

1/2 Tasse (93g)

Wasser

1 Tasse(n) (mL)

Salz

2 Prise (2g)

schwarzer Pfeffer

4 Prise, gemahlen (1g)

gemischtes Tiefkühlgemüse

1 Packung (ca. 285 g) (284g)

Wok-/Stir-Fry-Soße

1/3 Tasse (91g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl, geteilt

1 EL (mL)

Flanksteak, roh, gewürfelt

2 lbs (904g)

Langkorn-Weißreis

1 Tasse (185g)

Wasser

2 Tasse(n) (mL)

Salz

4 Prise (3g)

schwarzer Pfeffer

1 TL, gemahlen (2g)

gemischtes Tiefkühlgemüse

2 Packung (ca. 285 g) (568g)

Wok-/Stir-Fry-Soße

2/3 Tasse (181g)

1. In einem Topf mit Deckel das Wasser zum Kochen bringen. Reis hinzufügen, umrühren, Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren und mit Deckel abdecken. Die Temperatur ist richtig, wenn etwas Dampf am Deckel sichtbar ist. Den Deckel 20 Minuten nicht abnehmen. Wenn fertig, mit einer Gabel auflockern und beiseitestellen.
In der Zwischenzeit die Hälfte des Öls in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Wenn heiß, das gewürfelte Steak mit Salz und Pfeffer hinzufügen. 5–6 Minuten anbraten, bis es fast vollständig gar ist. Steak herausnehmen und beiseitestellen.
Das restliche Öl in die Pfanne geben und das gefrorene Gemüse hinzufügen. 4–5 Minuten anbraten, bis es knusprig, aber durchgewärmt ist.
Steak zurück in die Pfanne geben und umrühren.
Stir-Fry-Sauce dazugeben und gut verteilen.
Hitze reduzieren und köcheln lassen, bis das Steak vollständig durchgegart ist.
Über Reis servieren.

Beilagensalat mit Rosenkohl, Apfel und Walnuss

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



Translation missing:
de.for_single_meal

**Rosenkohl, Enden abgeschnitten
und entsorgt**

1 Tasse (99g)

Äpfel, gehackt

1/4 klein (Durchm. 2,75") (37g)

Olivenöl

1 EL (mL)

Apfelessig

1 TL (6g)

Walnüsse

3 EL, gehackt (21g)

Ahornsirup

1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Rosenkohl, Enden abgeschnitten
und entsorgt**

2 1/4 Tasse (198g)

Äpfel, gehackt

1/2 klein (Durchm. 2,75") (74g)

Olivenöl

2 1/4 EL (mL)

Apfelessig

3/4 EL (11g)

Walnüsse

6 EL, gehackt (42g)

Ahornsirup

1 EL (mL)

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 Salat träufeln und servieren.
-