

Meal Plan - 1000-Kalorien-Paleo-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

955 kcal ● 92g Protein (38%) ● 52g Fett (49%) ● 19g Kohlenhydrate (8%) ● 11g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

500 kcal, 42g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



[Hähnchenschenkel mit Zitrone & Oliven](#)

6 oz- 438 kcal



[Okra](#)

1 1/2 Tasse- 60 kcal

Abendessen

455 kcal, 50g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



[Einfaches Putenhack](#)

8 oz- 375 kcal



[Zuckerschoten](#)

82 kcal

Day 2

1022 kcal ● 112g Protein (44%) ● 48g Fett (42%) ● 21g Kohlenhydrate (8%) ● 15g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

490 kcal, 51g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



[Hähnchenschenkel mit Thymian & Limette](#)

368 kcal



[Zuckerschoten](#)

123 kcal

Abendessen

530 kcal, 61g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



[Zucchini-Nudeln mit Knoblauch](#)

82 kcal



[Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven](#)

9 oz- 449 kcal

Day 3

1022 kcal ● 112g Protein (44%) ● 48g Fett (42%) ● 21g Kohlenhydrate (8%) ● 15g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

490 kcal, 51g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



[Hähnchenschenkel mit Thymian & Limette](#)

368 kcal



[Zuckerschoten](#)

123 kcal

Abendessen

530 kcal, 61g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



[Zucchini-Nudeln mit Knoblauch](#)

82 kcal



[Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven](#)

9 oz- 449 kcal

Day 4

975 kcal ● 97g Protein (40%) ● 49g Fett (45%) ● 27g Kohlenhydrate (11%) ● 10g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

490 kcal, 45g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



[Zuckerschoten](#)

82 kcal



[Slow-Cooker-Carnitas](#)

8 oz- 410 kcal

Abendessen

485 kcal, 52g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



[Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten](#)

76 kcal



[Ung gefüllter Kohl](#)

407 kcal

Day 5

1034 kcal ● 102g Protein (39%) ● 58g Fett (50%) ● 16g Kohlenhydrate (6%) ● 10g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

490 kcal, 45g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Zuckerschoten
82 kcal



Slow-Cooker-Carnitas
8 oz- 410 kcal

Abendessen

540 kcal, 57g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Zucchini-Nudeln mit Bacon
244 kcal



Ein-Pfannen-geröstetes Hähnchen & Gemüse
298 kcal

Day 6

1021 kcal ● 91g Protein (36%) ● 58g Fett (51%) ● 18g Kohlenhydrate (7%) ● 15g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

525 kcal, 42g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat
68 kcal



Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat
2 halbe Paprika(n)- 456 kcal

Abendessen

500 kcal, 49g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten
122 kcal



Einfacher Puten-Burger
2 Burger- 375 kcal

Day 7

1021 kcal ● 91g Protein (36%) ● 58g Fett (51%) ● 18g Kohlenhydrate (7%) ● 15g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

525 kcal, 42g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat
68 kcal



Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat
2 halbe Paprika(n)- 456 kcal

Abendessen

500 kcal, 49g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten
122 kcal



Einfacher Puten-Burger
2 Burger- 375 kcal

Fette und Öle

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

Geflügelprodukte

- ☐ Hackfleisch (Pute), roh
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
1 Keule (je ca. 170 g) (170g)
- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut
1 lb (454g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Gefrorene Zuckerschoten
10 Tasse (1440g)
- ☐ Knoblauch
1 1/4 Zehe(n) (4g)
- ☐ Okraschote, gefroren
1 1/2 Tasse (168g)
- ☐ Zucchini
2 mittel (392g)
- ☐ Tomaten
3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (362g)
- ☐ Rote Paprika
1/4 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (30g)
- ☐ Brokkoli
4 EL, gehackt (23g)
- ☐ Zwiebel
1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (49g)
- ☐ Paprika
2 groß (328g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Hühnerbrühe (servierbereit)
1/8 Tasse(n) (mL)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ grüne Oliven
1/2 Dose (ca. 170 g) (95g)
- ☐ Zitrone
1/4 groß (21g)
- ☐ Limettensaft
1 1/3 fl oz (mL)
- ☐ Avocados
1 Avocado(s) (201g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Rosmarin, getrocknet
3 Prise (0g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
2 g (2g)
- ☐ Salz
1/4 oz (8g)
- ☐ frischer Basilikum
18 Blätter (9g)
- ☐ Chilipulver
1 EL (8g)
- ☐ Thymian, getrocknet
4 Prise, Blätter (1g)
- ☐ Knoblauchpulver
2 Prise (1g)
- ☐ Zwiebelpulver
4 Prise (1g)
- ☐ Oregano (getrocknet)
3 Prise, gemahlen (1g)

Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate
4 1/2 Tasse (135g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung
2 Prise (1g)
- ☐ gehackte Tomaten
1/2 Dose(n) (210g)
- ☐ Coleslaw-Mischung
1/4 Packung (≈400 g) (99g)

Getränke

- ☐ Wasser
1/8 Tasse(n) (mL)

Rindfleischprodukte

- ☐ Hackfleisch, 93% mager
1/2 lbs (227g)

Schweinefleischprodukte

- ☐ Schweineschulter
1 lbs (453g)
- ☐ Speck, roh
1 1/2 Scheibe(n) (43g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch
2 Dose (344g)

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Hähnchenschenkel mit Zitrone & Oliven

6 oz - 438 kcal ● 39g Protein ● 29g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 6 oz

Knoblauch, fein gehackt

3/4 Zehe(n) (2g)

Hühnerbrühe (servierbereit)

1/8 Tasse(n) (mL)

grüne Oliven

1/4 kleine Dose (ca. 57 g) (16g)

Zitrone

1/4 groß (21g)

Olivenöl

3/8 TL (mL)

Rosmarin, getrocknet

3 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Salz

1 Prise (1g)

Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh

1 Keule (je ca. 170 g) (170g)

1. Die Hähnchenschenkel mit Papiertüchern trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Hautseite nach oben in eine Auflaufform legen.
Mit Knoblauch und Rosmarin bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Die Gewürze rundherum einreiben. Zitronenspalten dazwischen legen. 15 Minuten marinieren lassen.
Den Ofen auf 375 °F (190 °C) vorheizen.
Die Form ohne Abdeckung in den Ofen geben und backen, bis die Haut leicht gebräunt ist, etwa 20 Minuten. Oliven über das Hähnchen streuen und Brühe dazugeben. Fest abdecken und 1 Stunde backen, bis das Fleisch sehr zart ist.
Die Schenkel und Zitronenspalten herausnehmen und auf einer Platte anrichten.
Die Bratflüssigkeit in einen Topf geben und schnell das Fett von der Oberfläche abschöpfen. Bei starker Hitze kräftig reduzieren, bis sie auf die Hälfte eingekocht ist. Die Säfte über das Hähnchen geben und servieren.

Okra

1 1/2 Tasse - 60 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Tasse

Okraschote, gefroren

1 1/2 Tasse (168g)

1. Gefrorene Okra in einen Topf geben.
2. Mit Wasser bedecken und 3 Minuten kochen lassen.
3. Abtropfen lassen und nach Geschmack würzen. Servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Hähnchenschenkel mit Thymian & Limette

368 kcal ● 43g Protein ● 21g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl

1/2 EL (mL)

Limettensaft

1 EL (mL)

Thymian, getrocknet

2 Prise, Blätter (0g)

Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut

1/2 lb (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

1 EL (mL)

Limettensaft

2 EL (mL)

Thymian, getrocknet

4 Prise, Blätter (1g)

Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut

1 lb (454g)

1. Heize den Ofen auf 375°F (190°C) vor. Hinweis: Wenn du das Hähnchen marinierst (optional), kannst du mit dem Vorheizen warten.
2. Vermische in einer kleinen Schüssel Öl, Limettensaft, Thymian und etwas Salz und Pfeffer.
3. Lege das Hähnchen mit der glatten Seite nach unten in eine kleine Auflaufform. Löffle die Thymian-Limetten-Mischung gleichmäßig über das Hähnchen.
4. Optional: Decke die Form mit Frischhaltefolie ab und lasse das Hähnchen 1 Stunde bis über Nacht im Kühlschrank marinieren.
5. Entferne ggf. die Folie und backe das Hähnchen 30–40 Minuten oder bis es durchgegart ist.
6. Gib das Hähnchen auf einen Teller, löffle die Sauce darüber und serviere.

Zuckerschoten

123 kcal ● 8g Protein ● 1g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gefrorene Zuckerschoten

2 Tasse (288g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene Zuckerschoten

4 Tasse (576g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Zuckerschoten

82 kcal ● 5g Protein ● 1g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gefrorene Zuckerschoten

1 1/3 Tasse (192g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene Zuckerschoten

2 2/3 Tasse (384g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Slow-Cooker-Carnitas

8 oz - 410 kcal ● 40g Protein ● 28g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Schweineschulter

1/2 lbs (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Schweineschulter

1 lbs (453g)

1. Würze die Schweineschulter mit etwas Salz und Pfeffer.
2. Gib das Schweinefleisch in den Slow Cooker, bedecke ihn und gare es auf niedriger Stufe 6–8 Stunden. Die Zeit kann variieren, daher zwischendurch prüfen. Das Fleisch sollte am Ende leicht zerreißbar sein.
3. Zerreie das Fleisch mit zwei Gabeln. Servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

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.

Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

2 halbe Paprika(n) - 456 kcal ● 41g Protein ● 24g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zwiebel

1/4 klein (18g)

Paprika

1 groß (164g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Salz

1 Prise (0g)

Limettensaft

1 TL (mL)

Avocados

1/2 Avocado(s) (101g)

Dosen-Thunfisch, abgetropft

1 Dose (172g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel

1/2 klein (35g)

Paprika

2 groß (328g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise (0g)

Salz

2 Prise (1g)

Limettensaft

2 TL (mL)

Avocados

1 Avocado(s) (201g)

Dosen-Thunfisch, abgetropft

2 Dose (344g)

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.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Einfaches Putenhack

8 oz - 375 kcal ● 45g Protein ● 22g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

Öl

1 TL (mL)

Hackfleisch (Pute), roh

1/2 lbs (227g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Pute hinzufügen und mit einem Kochlöffel in Stücke zerteilen. Mit Salz, Pfeffer und gewünschten Gewürzen würzen. Braten, bis sie gebräunt ist, 7–10 Minuten.
2. Servieren.

Zuckerschoten

82 kcal ● 5g Protein ● 1g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Gefrorene Zuckerschoten

1 1/3 Tasse (192g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

82 kcal ● 1g Protein ● 7g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zucchini

1/2 mittel (98g)

Knoblauch, fein gehackt

1/4 Zehe (1g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zucchini

1 mittel (196g)

Knoblauch, fein gehackt

1/2 Zehe (2g)

Olivenöl

1 EL (mL)

1. Einen Spiralschneider (Zoodler) oder einen Gemüseschäler mit Zähnen verwenden, um die Zucchini zu spiralisieren.
2. Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Knoblauch hinzufügen und 1–2 Minuten garen.
3. Die Zucchini-Nudeln hinzufügen und unter ständigem Wenden anbraten, bis sie weich, aber nicht matschig sind, etwa 5 Minuten.
4. Vom Herd nehmen und servieren.

Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

9 oz - 449 kcal ● 60g Protein ● 19g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

frischer Basilikum, geraspelt

9 Blätter (5g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (255g)

Chilipulver

1/2 EL (4g)

schwarzer Pfeffer

3 Prise (0g)

grüne Oliven

9 groß (40g)

Salz

3 Prise (2g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Tomaten

9 Kirschtomaten (153g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

frischer Basilikum, geraspelt

18 Blätter (9g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

18 oz (510g)

Chilipulver

1 EL (8g)

schwarzer Pfeffer

1/4 EL (1g)

grüne Oliven

18 groß (79g)

Salz

1/4 EL (5g)

Olivenöl

1 EL (mL)

Tomaten

18 Kirschtomaten (306g)

1. Den Ofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen.
Die Hähnchenbrust in eine kleine Auflaufform legen.
Das Olivenöl über das Hähnchen träufeln und mit Salz, Pfeffer und Chili-Pulver würzen.
Tomaten, Basilikum und Oliven auf das Hähnchen legen.
Die Auflaufform in den Ofen stellen und etwa 25 Minuten garen.
Prüfen, ob das Hähnchen durchgegart ist. Falls nicht, einige Minuten länger garen.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Tomaten

4 EL Cherrytomaten (37g)

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

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

Ung gefüllter Kohl

407 kcal ● 50g Protein ● 16g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe

**Wasser**

1/8 Tasse(n) (mL)

Knoblauchpulver

2 Prise (1g)

Italienische Gewürzmischung

2 Prise (1g)

Zwiebelpulver

4 Prise (1g)

gehackte Tomaten

1/2 Dose(n) (210g)

Coleslaw-Mischung

1/4 Packung (≈400 g) (99g)

Hackfleisch, 93% mager

1/2 lbs (227g)

1. In einem großen Topf bei mittlerer bis hoher Hitze das Hackfleisch geben und zerkleinern. Die restlichen Zutaten sowie eine großzügige Prise Salz und Pfeffer einrühren und zum Köcheln bringen.
2. Den Topf mit Deckel abdecken und bei mittlerer bis niedriger Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen. Servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Zucchini-Nudeln mit Bacon

244 kcal ● 17g Protein ● 17g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe

**Speck, roh**

1 1/2 Scheibe(n) (43g)

Zucchini

3/4 mittel (147g)

1. Einen Spiralschneider (Zoodler) oder einen Gemüseschäler mit Zähnen verwenden, um die Zucchini zu spiralisieren.
2. Den Bacon in einer Pfanne bei mittlerer Hitze braten.
3. Wenn der Bacon fertig ist, herausnehmen und klein hacken. Die Zucchini-Nudeln im Bacongeschmack anbraten und dabei ständig wenden, bis sie weich, aber nicht matschig sind, etwa 5 Minuten. Bacon untermischen.
4. Vom Herd nehmen und servieren.

Ein-Pfannen-geröstetes Hähnchen & Gemüse

298 kcal ● 40g Protein ● 12g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Zucchini, in Scheiben geschnitten

1/4 mittel (49g)

Rote Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten

1/4 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (30g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

6 oz (170g)

Oregano (getrocknet)

3 Prise, gemahlen (1g)

Brokkoli

4 EL, gehackt (23g)

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Zwiebel, in Scheiben geschnitten

1/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (14g)

Öl

1/2 EL (mL)

Tomaten

2 EL Cherrytomaten (19g)

1. Den Ofen auf 500 °F (260 °C) vorheizen.
Alle Gemüse in große Stücke schneiden.
Hähnchen in kleine Würfel schneiden.
In einer Bratform oder auf einem Backblech Gemüse, rohes Hähnchen, Öl und Gewürze geben und vermengen.
Ca. 15–20 Minuten backen, bis das Hähnchen durchgegart ist und das Gemüse leicht gebräunt ist.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

122 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Gefrorene Zuckerschoten

1 Tasse (144g)

Salz

3/4 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

3/4 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl

1 EL (mL)

Gefrorene Zuckerschoten

2 Tasse (288g)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise (0g)

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

Einfacher Puten-Burger

2 Burger - 375 kcal ● 45g Protein ● 22g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl

1 TL (mL)

Hackfleisch (Pute), roh

1/2 lbs (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

2 TL (mL)

Hackfleisch (Pute), roh

1 lbs (454g)

1. In einer Schüssel das Putenhack mit etwas Salz, Pfeffer und weiteren gewünschten Gewürzen würzen und zu Burgern formen.
 2. Öl in einer heißen Pfanne oder auf dem Grill erhitzen. Burger hinzufügen und etwa 3–4 Minuten pro Seite braten, bis sie innen nicht mehr rosa sind. Servieren.
-