

Meal Plan - 1200-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 1168 kcal ● 120g Protein (41%) ● 66g Fett (50%) ● 12g Kohlenhydrate (4%) ● 13g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

600 kcal, 50g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



[Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat](#)
304 kcal



[Geröstete Mandeln](#)
1/3 Tasse(n)- 296 kcal

Abendessen

570 kcal, 70g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



[Einfache Hähnchenschenkel](#)
12 oz- 510 kcal



[Brokkoli](#)
2 Tasse(n)- 58 kcal

Day 2 1250 kcal ● 103g Protein (33%) ● 82g Fett (59%) ● 10g Kohlenhydrate (3%) ● 14g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

600 kcal, 50g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



[Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat](#)
304 kcal



[Geröstete Mandeln](#)
1/3 Tasse(n)- 296 kcal

Abendessen

650 kcal, 52g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



[Indische Hähnchenflügel](#)
13 1/3 oz- 550 kcal



[Einfach angebratener Spinat](#)
100 kcal

Day 3 1182 kcal ● 116g Protein (39%) ● 70g Fett (53%) ● 9g Kohlenhydrate (3%) ● 13g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

530 kcal, 64g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



[Knochenbrühe](#)
2 Tasse(n)- 81 kcal



[Paleo Salsa-Verde-Hähnchensalat](#)
451 kcal

Abendessen

650 kcal, 52g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



[Indische Hähnchenflügel](#)
13 1/3 oz- 550 kcal



[Einfach angebratener Spinat](#)
100 kcal

Day 4 1151 kcal ● 135g Protein (47%) ● 41g Fett (32%) ● 47g Kohlenhydrate (16%) ● 14g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

530 kcal, 64g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



[Knochenbrühe](#)
2 Tasse(n)- 81 kcal



[Paleo Salsa-Verde-Hähnchensalat](#)
451 kcal

Abendessen

620 kcal, 72g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



[Honig-Senf-Hähnchen](#)
10 oz- 547 kcal



[Brokkoli](#)
2 1/2 Tasse(n)- 73 kcal

Day 5 1182 kcal ● 146g Protein (49%) ● 50g Fett (38%) ● 20g Kohlenhydrate (7%) ● 15g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

625 kcal, 93g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



[Einfache Hähnchenbrust](#)
13 1/3 oz- 529 kcal



[Gerösteter Brokkoli](#)
98 kcal

Abendessen

555 kcal, 53g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



[Kirschtomaten](#)
12 Kirschtomaten- 42 kcal



[Zitronen-Knoblauch-Hähnchen-Zoodles](#)
402 kcal



[Geröstete Mandeln](#)
1/8 Tasse(n)- 111 kcal

Day 6 1182 kcal ● 146g Protein (49%) ● 50g Fett (38%) ● 20g Kohlenhydrate (7%) ● 15g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

625 kcal, 93g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



[Einfache Hähnchenbrust](#)
13 1/3 oz- 529 kcal



[Gerösteter Brokkoli](#)
98 kcal

Abendessen

555 kcal, 53g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



[Kirschtomaten](#)
12 Kirschtomaten- 42 kcal



[Zitronen-Knoblauch-Hähnchen-Zoodles](#)
402 kcal



[Geröstete Mandeln](#)
1/8 Tasse(n)- 111 kcal

Day 7 1168 kcal ● 135g Protein (46%) ● 40g Fett (31%) ● 47g Kohlenhydrate (16%) ● 20g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

615 kcal, 74g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



[Zucchini-Nudeln mit Knoblauch](#)
163 kcal



[Gerösteter Brokkoli](#)
98 kcal



[Mariniertes Hähnchenbrustfilet](#)
10 oz- 353 kcal

Abendessen

555 kcal, 60g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



[Schwein-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl](#)
499 kcal



[Einfacher Grünkohlsalat](#)
1 Tasse- 55 kcal

Fette und Öle

- ☐ Öl
2 1/2 oz (mL)
- ☐ Salatdressing
4 EL (mL)
- ☐ Olivenöl
1 oz (mL)
- ☐ Marinade
5 EL (mL)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut
3/4 lbs (340g)
- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
5 1/3 lbs (2394g)
- ☐ Hähnchenflügel, mit Haut, roh
1 2/3 lbs (757g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Gefrorener Brokkoli
3 lbs (1368g)
- ☐ frischer Spinat
12 Tasse(n) (360g)
- ☐ Knoblauch
6 Zehe(n) (18g)
- ☐ Tomaten
4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (488g)
- ☐ Zucchini
2 1/2 mittel (490g)
- ☐ Süßkartoffeln
3/4 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (158g)
- ☐ Kale-Blätter
1 Tasse, gehackt (40g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandeln
1 Tasse, ganz (131g)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
4 EL (30g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Currypulver
2 1/2 EL (16g)
- ☐ Salz
1 EL (17g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1 TL, gemahlen (3g)

Andere

- ☐ Hühnerknochenbrühe
4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Gemischte Blattsalate
3 Tasse (90g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados
4 Scheiben (100g)
- ☐ Zitronensaft
1 1/2 EL (mL)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Salsa Verde
2 EL (32g)

Süßwaren

- ☐ Honig
2 EL (42g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Butter
1 1/2 EL (21g)

Schweinefleischprodukte

- ☐ Schweinefilet, roh
1/2 lbs (255g)

- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
2 TL (4g)
 - ☐ Dijon-Senf
2 EL (31g)
 - ☐ Zwiebelpulver
1 TL (3g)
 - ☐ Knoblauchpulver
1 TL (3g)
 - ☐ Paprika
1 1/2 Prise (0g)
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat

304 kcal ● 40g Protein ● 14g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

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

6 oz (170g)

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Öl

1 TL (mL)

frischer Spinat

2 Tasse(n) (60g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

3/4 lbs (340g)

Salatdressing

3 EL (mL)

Öl

2 TL (mL)

frischer Spinat

4 Tasse(n) (120g)

1. Hähnchenbrust mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Öl in einer Pfanne oder Grillpfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Hähnchen etwa 6–7 Minuten pro Seite oder bis es innen nicht mehr rosa ist garen. Wenn fertig, ein paar Minuten ruhen lassen und dann in Streifen schneiden.
3. Spinat anrichten und mit Hähnchen belegen.
4. Dressing beim Servieren darüberträufeln.

Geröstete Mandeln

1/3 Tasse(n) - 296 kcal ● 10g Protein ● 24g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Mandeln

1/3 Tasse, ganz (48g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln

2/3 Tasse, ganz (95g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Knochenbrühe

2 Tasse(n) - 81 kcal ● 18g Protein ● 1g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Hühnerknochenbrühe

2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hühnerknochenbrühe

4 Tasse(n) (mL)

1. Knochenbrühe nach Packungsanweisung erhitzen und schlürfen.

Paleo Salsa-Verde-Hähnchensalat

451 kcal ● 46g Protein ● 24g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Avocados, in Scheiben geschnitten

2 Scheiben (50g)

Tomaten, gehackt

1/2 Roma-Tomate (40g)

Salsa Verde

1 EL (16g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1 TL (2g)

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

2 EL (15g)

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

Öl

1 TL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

6 oz (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados, in Scheiben geschnitten

4 Scheiben (100g)

Tomaten, gehackt

1 Roma-Tomate (80g)

Salsa Verde

2 EL (32g)

Gemahlener Kreuzkümmel

2 TL (4g)

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

4 EL (30g)

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

Öl

2 TL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

3/4 lbs (340g)

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. Wenn das Hähnchen kühl genug zum Anfassen ist, in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Gemischte Blattsalate in eine Schüssel geben und Hähnchen, Avocado und Tomaten darauf anrichten. Den Salat vorsichtig vermengen. Mit Kürbiskernen und Salsa Verde toppen. Servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Einfache Hähnchenbrust

13 1/3 oz - 529 kcal ● 84g Protein ● 22g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl

2 1/2 TL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

13 1/3 oz (373g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

5 TL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 2/3 lbs (747g)

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.

Gerösteter Brokkoli

98 kcal ● 9g Protein ● 0g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zwiebelpulver

2 Prise (1g)

Knoblauchpulver

2 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Salz

2 Prise (2g)

Gefrorener Brokkoli

1 Packung (284g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebelpulver

4 Prise (1g)

Knoblauchpulver

4 Prise (2g)

schwarzer Pfeffer

4 Prise, gemahlen (1g)

Salz

4 Prise (3g)

Gefrorener Brokkoli

2 Packung (568g)

1. Den Ofen auf 375°F vorheizen.
2. Gefrorenen Brokkoli auf ein leicht gefettetes Backblech legen und mit Salz, Pfeffer, Knoblauch- und Zwiebelpulver würzen.
3. 20 Minuten backen, dann den Brokkoli wenden. Weiter backen, bis der Brokkoli leicht knusprig und angekohlt ist, etwa weitere 20 Minuten.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

163 kcal ● 3g Protein ● 14g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Zucchini

1 mittel (196g)

Knoblauch, fein gehackt

1/2 Zehe (2g)

Oliveöl

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.

Gerösteter Brokkoli

98 kcal ● 9g Protein ● 0g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Zwiebelpulver

2 Prise (1g)

Knoblauchpulver

2 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Salz

2 Prise (2g)

Gefrorener Brokkoli

1 Packung (284g)

1. Den Ofen auf 375°F vorheizen.
2. Gefrorenen Brokkoli auf ein leicht gefettetes Backblech legen und mit Salz, Pfeffer, Knoblauch- und Zwiebelpulver würzen.
3. 20 Minuten backen, dann den Brokkoli wenden. Weiter backen, bis der Brokkoli leicht knusprig und angekohlt ist, etwa weitere 20 Minuten.

Mariniertes Hähnchenbrustfilet

10 oz - 353 kcal ● 63g Protein ● 11g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 10 oz

Marinade

5 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

10 oz (280g)

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.
-

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Einfache Hähnchenschenkel

12 oz - 510 kcal ● 65g Protein ● 28g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 12 oz

Öl

1/2 EL (mL)

**Hähnchenschenkel, ohne Knochen,
ohne Haut**

3/4 lbs (340g)

1. Hähnchenschenkel mit Öl, Salz, Pfeffer und gewünschten Gewürzen einreiben.
2. Die Schenkel entweder in einer Pfanne oder Grillpfanne für 4–5 Minuten auf jeder Seite braten, bis sie innen nicht mehr rosa sind, oder den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen und etwa 20 Minuten backen, bis die Kerntemperatur 165°F (74°C) erreicht.
3. Servieren.

Brokkoli

2 Tasse(n) - 58 kcal ● 5g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 2 Tasse(n)

Gefrorener Brokkoli

2 Tasse (182g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.
-

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Indische Hähnchenflügel

13 1/3 oz - 550 kcal ● 49g Protein ● 38g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Currypulver

1 1/4 EL (8g)

Salz

1 TL (5g)

Hähnchenflügel, mit Haut, roh

13 1/3 oz (378g)

Öl

1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Currypulver

2 1/2 EL (16g)

Salz

1/2 EL (10g)

Hähnchenflügel, mit Haut, roh

1 2/3 lbs (757g)

Öl

1 1/4 TL (mL)

1. Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Ein großes Backblech mit dem Öl Ihrer Wahl einfetten.
3. Die Flügel mit Salz und Curry-Pulver würzen und das Gewürz gut einreiben, sodass alle Seiten bedeckt sind.
4. Im Ofen 35–40 Minuten backen oder bis die Kerntemperatur 165°F (75°C) erreicht hat.
5. Servieren.

Einfach angebratener Spinat

100 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, gewürfelt

1/2 Zehe (2g)

frischer Spinat

4 Tasse(n) (120g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Salz

1 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, gewürfelt

1 Zehe (3g)

frischer Spinat

8 Tasse(n) (240g)

Olivenöl

1 EL (mL)

Salz

2 Prise (2g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

1. Öl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen.
2. Knoblauch hinzufügen und ein bis zwei Minuten sautieren, bis er duftet.
3. Bei hoher Hitze Spinat, Salz und Pfeffer hinzufügen und schnell umrühren, bis der Spinat zusammengefallen ist.
4. Servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Honig-Senf-Hähnchen

10 oz - 547 kcal ● 65g Protein ● 16g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 10 oz

Dijon-Senf

2 EL (31g)

Honig

2 EL (42g)

Öl

1/2 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

10 oz (284g)

1. Honig und Senf in einer kleinen Schüssel verquirlen. Beiseite stellen.
2. Hähnchen mit etwas Salz/Pfeffer würzen.
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Hähnchen in die Pfanne geben und 3–5 Minuten pro Seite braten. Die Zeit hängt von der Dicke der Hähnchenbrust ab.
4. Wenn das Hähnchen fast fertig ist, Honig-Senf-Sauce darüber träufeln und das Hähnchen ein paar Mal wenden, bis es gleichmäßig überzogen ist.
5. Aus der Pfanne nehmen und servieren.

Brokkoli

2 1/2 Tasse(n) - 73 kcal ● 7g Protein ● 0g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/2 Tasse(n)

Gefrorener Brokkoli

2 1/2 Tasse (228g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Kirschtomaten

12 Kirschtomaten - 42 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten

12 Kirschtomaten (204g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten

24 Kirschtomaten (408g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

Zitronen-Knoblauch-Hähnchen-Zoodles

402 kcal ● 48g Protein ● 20g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, in mundgerechte Stücke geschnitten

1/2 lbs (202g)

Zucchini, spiralisiert

3/4 mittel (147g)

Öl

1 TL (mL)

Zitronensaft

3/4 EL (mL)

Zwiebelpulver

1 1/2 Prise (0g)

Knoblauchpulver

1 1/2 Prise (1g)

Knoblauch, fein gehackt

2 1/4 Zehe(n) (7g)

Butter

3/4 EL (11g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, in mundgerechte Stücke geschnitten

14 1/2 oz (403g)

Zucchini, spiralisiert

1 1/2 mittel (294g)

Öl

3/4 EL (mL)

Zitronensaft

1 1/2 EL (mL)

Zwiebelpulver

3 Prise (1g)

Knoblauchpulver

3 Prise (1g)

Knoblauch, fein gehackt

4 1/2 Zehe(n) (14g)

Butter

1 1/2 EL (21g)

1. Zucchini spiralieren, etwas Salz über die Zoodles streuen und sie zwischen Tüchern legen, um überschüssige Feuchtigkeit aufzunehmen. Beiseitestellen.
2. In einem kleinen Topf Butter und Knoblauch 1–2 Minuten erhitzen. Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Zitronensaft und eine Prise Salz einrühren. Sobald alles verbunden ist, die Hitze ausschalten und die Sauce beiseitestellen.
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und das Hähnchen hinzufügen. Gelegentlich umrühren und braten, bis es goldbraun ist und innen nicht mehr rosa.
4. Etwa die Hälfte der Sauce in die Pfanne geben und das Hähnchen damit überziehen. Hähnchen auf einen Teller geben und beiseitestellen.
5. Zucchini-Nudeln mit der restlichen Sauce in die Pfanne geben und ein paar Minuten sautieren, bis die Nudeln weich sind.
6. Nudeln und Hähnchen in eine Schüssel geben und servieren.

Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Mandeln

2 EL, ganz (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln

4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Schwein-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl

499 kcal ● 59g Protein ● 12g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Schweinefilet, roh, in mundgerechte Würfel geschnitten

1/2 lbs (255g)

Süßkartoffeln, in mundgerechte Würfel geschnitten

3/4 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (158g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Gefrorener Brokkoli

3/8 Packung (107g)

Paprika

1 1/2 Prise (0g)

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 Grünkohlsalat

1 Tasse - 55 kcal ● 1g Protein ● 3g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse

Salatdressing

1 EL (mL)

Kale-Blätter

1 Tasse, gehackt (40g)

1. Grünkohl mit einem Dressing Ihrer Wahl vermengen und servieren.