

Meal Plan - 1300-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

1333 kcal ● 149g Protein (45%) ● 46g Fett (31%) ● 68g Kohlenhydrate (21%) ● 13g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

695 kcal, 67g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Geröstete Tomaten

2 1/2 Tomate(n)- 149 kcal



Honig-Senf-Hähnchen

10 oz- 547 kcal

Abendessen

640 kcal, 82g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Gebackene Pommes

97 kcal



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

12 oz- 444 kcal



Gemischtes Gemüse

1 Tasse(n)- 97 kcal

Day 2

1322 kcal ● 91g Protein (27%) ● 67g Fett (46%) ● 69g Kohlenhydrate (21%) ● 20g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

625 kcal, 41g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Paleo Hähnchen-Club-Salatblatt-Wrap

1 1/2 Wrap(s)- 216 kcal



Rosinen

1/4 Tasse- 137 kcal



Gemischte Nüsse

1/3 Tasse(n)- 272 kcal

Abendessen

695 kcal, 50g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Garnelen-Brokkoli-Blumenkohl-Reisschale

336 kcal



Sonnenblumenkerne

361 kcal

Day 3

1298 kcal ● 123g Protein (38%) ● 63g Fett (43%) ● 48g Kohlenhydrate (15%) ● 14g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

645 kcal, 70g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat

507 kcal



Geröstete Cashewnüsse

1/6 Tasse(n)- 139 kcal

Abendessen

650 kcal, 52g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Hähnchen-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl

477 kcal



Walnüsse

1/4 Tasse(n)- 175 kcal

Day 4

1347 kcal ● 104g Protein (31%) ● 77g Fett (51%) ● 45g Kohlenhydrate (13%) ● 15g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

695 kcal, 51g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



Buffalo-Drumsticks

10 2/3 oz- 622 kcal



Gemischtes Gemüse

3/4 Tasse(n)- 73 kcal

Abendessen

650 kcal, 52g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Hähnchen-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl

477 kcal



Walnüsse

1/4 Tasse(n)- 175 kcal

Day 5

1292 kcal ● 98g Protein (30%) ● 76g Fett (53%) ● 41g Kohlenhydrate (13%) ● 13g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

695 kcal, 51g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



Buffalo-Drumsticks
10 2/3 oz- 622 kcal



Gemischtes Gemüse
3/4 Tasse(n)- 73 kcal

Abendessen

595 kcal, 47g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Schweinekoteletts mit Koriander- und Kreuzkümmel-Rub
1 Kotelett(s)- 428 kcal



Rote Rüben
7 Rote Rüben- 169 kcal

Day 6

1293 kcal ● 128g Protein (40%) ● 57g Fett (39%) ● 51g Kohlenhydrate (16%) ● 17g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

695 kcal, 81g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven
12 oz- 599 kcal



Gebackene Pommes
97 kcal

Abendessen

595 kcal, 47g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Schweinekoteletts mit Koriander- und Kreuzkümmel-Rub
1 Kotelett(s)- 428 kcal



Rote Rüben
7 Rote Rüben- 169 kcal

Day 7

1300 kcal ● 146g Protein (45%) ● 55g Fett (38%) ● 41g Kohlenhydrate (13%) ● 13g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

695 kcal, 81g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven
12 oz- 599 kcal



Gebackene Pommes
97 kcal

Abendessen

605 kcal, 65g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



BBQ Pulled Chicken & Coleslaw-Bowl
343 kcal



Geröstete Cashewnüsse
1/3 Tasse(n)- 261 kcal

Fette und Öle

- ☐ Öl
1 1/2 oz (mL)
- ☐ Olivenöl
2 1/3 oz (mL)
- ☐ Kokosöl
3/4 EL (10g)
- ☐ Salatdressing
2 1/2 EL (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Kartoffeln
3/4 groß (Durchm. 3–4,25") (277g)
- ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse
2 1/2 Tasse (338g)
- ☐ Tomaten
5 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (681g)
- ☐ Knoblauch
4 Zehe(n) (12g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
1 Packung (308g)
- ☐ Blumenkohl
1/2 Kopf mittel (Durchm. 5–6") (294g)
- ☐ Zwiebel
5/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (67g)
- ☐ Römersalat
1 1/2 Blatt außen (42g)
- ☐ Süßkartoffeln
1 2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (350g)
- ☐ frischer Spinat
3 1/3 Tasse(n) (100g)
- ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
14 Rote Bete(n) (700g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Zitronenpfeffer
3/4 EL (5g)
- ☐ Dijon-Senf
1 3/4 oz (50g)
- ☐ Salz
1 EL (17g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
4 g (4g)
- ☐ Paprika
1/4 EL (2g)
- ☐ gemahlener Koriander
1 EL (5g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
1 EL (6g)
- ☐ frischer Basilikum
24 Blätter (12g)
- ☐ Chilipulver
4 TL (11g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
5 lbs (2212g)

Süßwaren

- ☐ Honig
2 EL (42g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Garnelen, roh
4 oz (114g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sonnenblumenkerne
2 oz (57g)
- ☐ Gemischte Nüsse
5 EL (42g)
- ☐ Walnüsse
1/2 Tasse, ohne Schale (50g)
- ☐ Geröstete Cashews
1/2 Tasse (66g)

Würste und Aufschnitt

- ☐ Hähnchenaufschnitt
6 oz (170g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Rosinen
4 EL, gepackt (41g)
- ☐ grüne Oliven
24 groß (106g)
- ☐ Zitronensaft
1/2 EL (mL)

Andere

- ☐ Hähnchenschenkel, mit Haut
1 1/3 lbs (605g)
- ☐ Zuckerfreie Barbecue-Sauce
3 EL (45g)
- ☐ Coleslaw-Mischung
1 1/2 Tasse (135g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Frank's RedHot Sauce
1/4 Tasse (mL)

Schweinefleischprodukte

- ☐ Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh
2 Kotelett (370g)

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Geröstete Tomaten

2 1/2 Tomate(n) - 149 kcal ● 2g Protein ● 12g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/2 Tomate(n)

Tomaten

2 1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (228g)

Öl

2 1/2 TL (mL)

1. Den Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Tomaten der Länge nach durch den Stiel halbieren und mit Öl einreiben. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
3. 30–35 Minuten backen, bis sie weich sind. Servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

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.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Paleo Hähnchen-Club-Salatblatt-Wrap

1 1/2 Wrap(s) - 216 kcal ● 32g Protein ● 4g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Wrap(s)

Römersalat

1 1/2 Blatt außen (42g)

Zwiebel

6 Scheiben, dünn (54g)

Hähnchenaufschnitt

6 oz (170g)

Tomaten

3 Scheibe(n), dünn/klein (45g)

Dijon-Senf

3/4 EL (11g)

1. Senf auf das Salatblatt streichen.
2. Hähnchen, Zwiebel und Tomate auf den Senf legen.
3. Das Salatblatt einwickeln. Servieren.

Rosinen

1/4 Tasse - 137 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/4 Tasse

Rosinen

4 EL, gepackt (41g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gemischte Nüsse

1/3 Tasse(n) - 272 kcal ● 8g Protein ● 23g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1/3 Tasse(n)

Gemischte Nüsse

5 EL (42g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 essen

Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat

507 kcal ● 67g Protein ● 23g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



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

10 oz (284g)

Salatdressing

2 1/2 EL (mL)

Öl

1/2 EL (mL)

frischer Spinat

3 1/3 Tasse(n) (100g)

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 Cashewnüsse

1/6 Tasse(n) - 139 kcal ● 3g Protein ● 11g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/6 Tasse(n)

Geröstete Cashews

2 2/3 EL (23g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Buffalo-Drumsticks

10 2/3 oz - 622 kcal ● 48g Protein ● 47g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Hähnchenschenkel, mit Haut

2/3 lbs (302g)

schwarzer Pfeffer

1 1/3 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 1/3 Prise (1g)

Öl

1 TL (mL)

Frank's RedHot Sauce

1 3/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenschenkel, mit Haut

1 1/3 lbs (605g)

schwarzer Pfeffer

1/3 TL, gemahlen (1g)

Salz

1/3 TL (2g)

Öl

2 TL (mL)

Frank's RedHot Sauce

1/4 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.

Gemischtes Gemüse

3/4 Tasse(n) - 73 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

gemischtes Tiefkühlgemüse

3/4 Tasse (101g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

gemischtes Tiefkühlgemüse

1 1/2 Tasse (203g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

12 oz - 599 kcal ● 80g Protein ● 25g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

frischer Basilikum, geraspelt

12 Blätter (6g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

3/4 lbs (340g)

Chilipulver

2 TL (5g)

schwarzer Pfeffer

4 Prise (0g)

grüne Oliven

12 groß (53g)

Salz

4 Prise (3g)

Olivenöl

2 TL (mL)

Tomaten

12 Kirschtomaten (204g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

frischer Basilikum, geraspelt

24 Blätter (12g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 1/2 lbs (680g)

Chilipulver

4 TL (11g)

schwarzer Pfeffer

1 TL (1g)

grüne Oliven

24 groß (106g)

Salz

1 TL (6g)

Olivenöl

4 TL (mL)

Tomaten

24 Kirschtomaten (408g)

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.

Gebackene Pommes

97 kcal ● 2g Protein ● 4g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Öl

1/4 EL (mL)

Kartoffeln

1/4 groß (Durchm. 3–4,25") (92g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

1/2 EL (mL)

Kartoffeln

1/2 groß (Durchm. 3–4,25") (185g)

1. Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen und ein Backblech mit Alufolie auslegen.
2. Kartoffel in dünne Stifte schneiden und auf das Backblech legen. Etwas Öl über die Kartoffeln träufeln und großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln schwenken, damit sie gleichmäßig bedeckt sind.
3. Kartoffeln etwa 15 Minuten rösten, mit einem Spatel wenden und weitere 10–15 Minuten rösten, bis sie weich und goldbraun sind. Servieren.

Abendessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 essen

Gebackene Pommes

97 kcal ● 2g Protein ● 4g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Öl

1/4 EL (mL)

Kartoffeln

1/4 groß (Durchm. 3–4,25") (92g)

1. Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen und ein Backblech mit Alufolie auslegen.
2. Kartoffel in dünne Stifte schneiden und auf das Backblech legen. Etwas Öl über die Kartoffeln träufeln und großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln schwenken, damit sie gleichmäßig bedeckt sind.
3. Kartoffeln etwa 15 Minuten rösten, mit einem Spatel wenden und weitere 10–15 Minuten rösten, bis sie weich und goldbraun sind. Servieren.

Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

12 oz - 444 kcal ● 76g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 12 oz

Zitronenpfeffer

3/4 EL (5g)

Olivenöl

1 TL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

3/4 lbs (336g)

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.

Gemischtes Gemüse

1 Tasse(n) - 97 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse(n)

gemischtes Tiefkühlgemüse

1 Tasse (135g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Abendessen 2 [🔗](#)

An Tag 2 essen

Garnelen-Brokkoli-Blumenkohl-Reisschale

336 kcal ● 33g Protein ● 12g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Garnelen, roh, geschält und entdarmt

4 oz (114g)

Kokosöl, geteilt

3/4 EL (10g)

Knoblauch, gewürfelt

1 Zehe(n) (3g)

Gefrorener Brokkoli

1/4 Packung (71g)

Blumenkohl

1/2 Kopf mittel (Durchm. 5–6") (294g)

Zwiebel, gewürfelt

1/6 klein (13g)

Salz

1 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

1. Reis vorbereiten:
Die Blätter und den Strunk vom Blumenkohl entfernen. Den Blumenkohl raspeln, bis er reisähnlich ist.
Die Hälfte des Kokosöls in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Die gewürfelte Zwiebel und den Knoblauch ein paar Minuten hinzufügen, bis sie weich sind.
Den geraspelten Blumenkohl, Salz und Pfeffer hinzufügen; umrühren. Ein paar Minuten kochen, bis alles durchgewärmt ist. Beiseitestellen.
Garnelen vorbereiten:
Die zweite Hälfte des Öls in einer großen Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen.
Die Garnelen in die Pfanne geben und 5–6 Minuten garen, bis sie vollständig rosa und undurchsichtig sind.
Den Brokkoli nach Packungsangabe zubereiten.
Garnelen, Brokkoli und Reis zusammenbringen; umrühren (oder alles getrennt servieren – wie Sie es bevorzugen!). Servieren.

Sonnenblumenkerne

361 kcal ● 17g Protein ● 28g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Sonnenblumenkerne

2 oz (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Hähnchen-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl

477 kcal ● 49g Protein ● 13g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Süßkartoffeln, in mundgerechte Würfel geschnitten

5/6 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (175g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, in mundgerechte Würfel geschnitten
6 2/3 oz (187g)

Paprika

1/2 TL (1g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

1/2 TL, gemahlen (1g)

Salz

1/2 TL (3g)

Gefrorener Brokkoli

3/8 Packung (118g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffeln, in mundgerechte Würfel geschnitten

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

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, in mundgerechte Würfel geschnitten
13 1/3 oz (373g)

Paprika

1 TL (2g)

Olivenöl

1 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

1 TL, gemahlen (2g)

Salz

1 TL (5g)

Gefrorener Brokkoli

5/6 Packung (237g)

1. Ofen auf 425 F (220 C) vorheizen.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Salz, Pfeffer und Paprika vermischen.
3. Die Hälfte der Mischung verwenden, um die Süßkartoffeln zu bedecken.
4. Die Süßkartoffeln gleichmäßig auf ein Backblech legen. 20 Minuten backen.
5. Währenddessen die verbleibende Gewürzmischung verwenden, um das Hähnchen zu marinieren. Das Hähnchen auf ein separates Backblech legen und zusammen mit den Süßkartoffeln in den Ofen geben. Das Hähnchen 12–15 Minuten oder bis es gar ist backen.
6. Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten. Beiseitestellen.
7. Wenn alles fertig ist, Hähnchen, Brokkoli und Süßkartoffeln zusammengeben; umrühren (oder separat servieren – wie du magst!). Servieren.

Walnüsse

1/4 Tasse(n) - 175 kcal ● 4g Protein ● 16g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Walnüsse

4 EL, ohne Schale (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse

1/2 Tasse, ohne Schale (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Schweinekoteletts mit Koriander- und Kreuzkümmel-Rub

1 Kotelett(s) - 428 kcal ● 41g Protein ● 28g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Olivenöl, geteilt

1 EL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

1 1/2 Zehe(n) (5g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Schweinelenadenkoteletts, ohne Knochen, roh

1 Kotelett (185g)

gemahlener Koriander

1/2 EL (3g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1/2 EL (3g)

Salz

2 Prise (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl, geteilt

2 EL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

3 Zehe(n) (9g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise (0g)

Schweinelenadenkoteletts, ohne Knochen, roh

2 Kotelett (370g)

gemahlener Koriander

1 EL (5g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1 EL (6g)

Salz

4 Prise (3g)

1. Salz, Kreuzkümmel, Koriander, Knoblauch und die Hälfte des Olivenöls zu einer Paste verrühren.
Die Schweinekoteletts mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Paste einreiben.
Das restliche Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Koteletts je Seite etwa 5 Minuten braten, bis eine Kerntemperatur von 145 °F (63 °C) erreicht ist. Servieren.

Rote Rüben

7 Rote Rüben - 169 kcal ● 6g Protein ● 1g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)

7 Rote Bete(n) (350g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)

14 Rote Bete(n) (700g)

1. Rote Rüben in Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen (optional: zusätzlich mit Rosmarin oder einem Schuss Balsamessig würzen) und servieren.

Abendessen 5 [🔗](#)

An Tag 7 essen

BBQ Pulled Chicken & Coleslaw-Bowl

343 kcal ● 59g Protein ● 7g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Zitronensaft

1/2 EL (mL)

Dijon-Senf

1/2 EL (8g)

Zuckerfreie Barbecue-Sauce

3 EL (45g)

Coleslaw-Mischung

1 1/2 Tasse (135g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (255g)

1. Hähnchen in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und etwa 10–15 Minuten garen, bis das Hähnchen innen nicht mehr rosa ist. Hähnchen aus dem Topf nehmen und zum leichten Abkühlen beiseitestellen.
2. In einer kleinen Schüssel Senf und Zitronensaft verrühren, bis eine saucenartige Konsistenz entsteht. Den Coleslaw-Mix hinzufügen und durchmischen, bis alles bedeckt ist. Beiseitestellen.
3. Mit zwei Gabeln das Hähnchen zerpfücken. Zerpfücktes Hähnchen in eine Schüssel geben und mit Barbecue-Sauce vermengen.
4. Coleslaw zur BBQ-Hähnchen-Bowl geben und servieren.

Geröstete Cashewnüsse

1/3 Tasse(n) - 261 kcal ● 7g Protein ● 20g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

Ergibt 1/3 Tasse(n)

Geröstete Cashews

5 EL (43g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

