Ernährungsplan - 1400-Kalorien-Paleo-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

1425 kcal 126g Protein (35%) 80g Fett (50%) 35g Kohlenhydrate (10%) 15g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

750 kcal, 43g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 50g Fett

Süßkartoffelspalten
130 kcal

Hackfleisch-Kohl-Pfanne
617 kcal

Abendessen

675 kcal, 83g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 30g Fett

Hähnchenbrust mit Balsamico
12 oz- 473 kcal

Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten
204 kcal

Tag 2

1422 kcal 150g Protein (42%) 69g Fett (44%) 35g Kohlenhydrate (10%) 16g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

750 kcal, 43g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 50g Fett

Süßkartoffelspalten
130 kcal

Hackfleisch-Kohl-Pfanne
617 kcal

Abendessen

675 kcal, 107g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 19g Fett

Zuckerschoten
82 kcal

Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer
16 oz- 592 kcal

Tag 3

1338 kcal 146g Protein (44%) 59g Fett (40%) 35g Kohlenhydrate (11%) 21g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

665 kcal, 39g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 40g Fett

Truthahn-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl
294 kcal

Geröstete Mandeln
3/8 Tasse(n)- 370 kcal

Abendessen

675 kcal, 107g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 19g Fett

Zuckerschoten
82 kcal

Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer
16 oz- 592 kcal

Tag 4

1362 kcal 91g Protein (27%) 89g Fett (59%) 34g Kohlenhydrate (10%) 15g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

665 kcal, 39g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 40g Fett

Truthahn-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl
294 kcal

Geröstete Mandeln
3/8 Tasse(n)- 370 kcal

Abendessen

700 kcal, 53g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 49g Fett

Mit gerösteter Paprika gefülltes Hähnchen
8 oz- 572 kcal

Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten
127 kcal

Tag 5

1375 kcal 106g Protein (31%) 41g Fett (27%) 123g Kohlenhydrate (36%) 22g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

680 kcal, 44g Eiweiß, 72g netto Kohlenhydrate, 18g Fett

Einfaches Putenhack
6 2/3 oz- 313 kcal

Süßkartoffelpüree
366 kcal

Abendessen

695 kcal, 62g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 23g Fett

Würzige Knoblauch-Limetten-Hähnchenbrust
9 oz- 349 kcal

Süßkartoffelspalten
347 kcal

Tag 6

1430 kcal 106g Protein (30%) 60g Fett (37%) 89g Kohlenhydrate (25%) 28g Ballaststoffe (8%)

Mittagessen

680 kcal, 44g Eiweiß, 72g netto Kohlenhydrate, 18g Fett

Einfaches Putenhack
6 2/3 oz- 313 kcal

Süßkartoffelpüree
366 kcal

Abendessen

750 kcal, 63g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 41g Fett

Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat
3 halbe Paprika(n)- 683 kcal

Einfacher gemischter Blattsalat
68 kcal

Tag 7

1424 kcal 132g Protein (37%) 75g Fett (48%) 32g Kohlenhydrate (9%) 22g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

675 kcal, 70g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 34g Fett

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

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

Abendessen

750 kcal, 63g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 41g Fett

Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat
3 halbe Paprika(n)- 683 kcal

Einfacher gemischter Blattsalat
68 kcal

Einkaufsliste

Geflügelprodukte

- [ ] Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
  4 lbs (1768g)
- [ ] Hackfleisch (Pute), roh
  1 1/3 lbs (605g)
- [ ] Hähnchenschenkel, ohne Knochen, mit Haut
  1/2 lbs (227g)

Fette und Öle

- [ ] Balsamico-Vinaigrette
  3 EL (46mL)
- [ ] Öl
  2 oz (65mL)
- [ ] Olivenöl
  1 1/2 oz (47mL)
- [ ] Salatdressing
  3 EL (45mL)

Andere

- [ ] Italienische Gewürzmischung
  1/6 Behälter (ca. 21 g) (4g)
- [ ] Rinderhackfleisch (20% Fett)
  1 lbs (454g)
- [ ] geröstete rote Paprika
  2/3 Paprika(s) (47g)
- [ ] Gemischte Blattsalate
  3 Tasse (90g)

Gewürze und Kräuter

- [ ] schwarzer Pfeffer
  3 g (3g)
- [ ] Salz
  1/2 oz (13g)
- [ ] Senf, gelb
  1/2 EL (8g)
- [ ] Zitronenpfeffer
  2 EL (14g)
- [ ] Paprika
  5 Prise (1g)
- [ ] Cayennepfeffer
  3/4 Prise (0g)
- [ ] Thymian, getrocknet
  1/2 g (0g)
- [ ] Knoblauchpulver
  1/4 EL (2g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- [ ] Gefrorene Zuckerschoten
  4 1/3 Tasse (624g)
- [ ] Süßkartoffeln
  7 1/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (1540g)
- [ ] Kohl
  1/2 Kopf, klein (ca. 11 cm Durchm.) (357g)
- [ ] Gefrorener Brokkoli
  1/2 Packung (142g)
- [ ] Tomaten
  1/2 Pint, Kirschtomaten (149g)
- [ ] Knoblauch
  1/2 Zehe(n) (2g)
- [ ] Paprika
  3 groß (492g)
- [ ] Zwiebel
  3/4 klein (53g)
- [ ] Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
  5 oz (142g)
- [ ] Karotten
  5/8 mittel (38g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- [ ] Hühnerbouillon (trocken)
  1/2 Würfel (2g)
- [ ] Apfelessig
  5/8 TL (0mL)

Nuss- und Samenprodukte

- [ ] Mandeln
  1 Tasse, ganz (137g)

Obst und Fruchtsäfte

- [ ] Limettensaft
  1 fl oz (32mL)
- [ ] Avocados
  1 1/2 Avocado(s) (302g)

Fisch- und Schalentierprodukte

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

Rezepte

Mittagessen 1

An Tag 1 und Tag 2 essen

Süßkartoffelspalten

130 kcal 2g Protein 4g Fett 18g Kohlenhydrate 3g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1 TL (6mL)
Salz
2 Prise (2g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)
Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten
1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (105g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
3/4 EL (11mL)
Salz
4 Prise (3g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise, gemahlen (1g)
Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten
1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

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.

Hackfleisch-Kohl-Pfanne

617 kcal 41g Protein 46g Fett 6g Kohlenhydrate 5g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Senf, gelb
1/4 EL (4g)
Hühnerbouillon (trocken)
1/4 Würfel (1g)
Rinderhackfleisch (20% Fett)
1/2 lbs (227g)
Kohl, in Scheiben geschnitten
1/4 Kopf, klein (ca. 11 cm Durchm.) (179g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Senf, gelb
1/2 EL (8g)
Hühnerbouillon (trocken)
1/2 Würfel (2g)
Rinderhackfleisch (20% Fett)
1 lbs (454g)
Kohl, in Scheiben geschnitten
1/2 Kopf, klein (ca. 11 cm Durchm.) (357g)

1. Eine große Pfanne mit hohem Rand bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Das Hackfleisch hinzufügen und in Stücke zerbröseln. Das Bouillonwürfel mit den Fingern zerbröseln, darüber streuen und einmischen. Bei Bedarf einen Spritzer Wasser hinzufügen, damit sich die Bouillon vollständig auflöst.
3. Kochen, bis das Hackfleisch gebräunt und größtenteils durch ist.
4. Senf einrühren.
5. Den Kohl hinzufügen und unterrühren.
6. Kochen, bis der Kohl weich, aber noch bissfest ist, etwa 5 Minuten.
7. Servieren.

Mittagessen 2

An Tag 3 und Tag 4 essen

Truthahn-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl

294 kcal 26g Protein 10g Fett 20g Kohlenhydrate 6g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Paprika
1 Prise (0g)
Gefrorener Brokkoli
1/4 Packung (71g)
Salz
1 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)
Olivenöl
1/4 TL (1mL)
Hackfleisch (Pute), roh
4 oz (113g)
Süßkartoffeln, in mundgerechte Würfel geschnitten
1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (105g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Paprika
2 Prise (1g)
Gefrorener Brokkoli
1/2 Packung (142g)
Salz
2 Prise (2g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise, gemahlen (1g)
Olivenöl
1/2 TL (3mL)
Hackfleisch (Pute), roh
1/2 lbs (227g)
Süßkartoffeln, in mundgerechte Würfel geschnitten
1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

1. Ofen auf 400 F (200 C) vorheizen.
2. Die Süßkartoffeln mit Öl, Paprika, Salz und Pfeffer bestreichen.
3. Die Süßkartoffeln gleichmäßig auf ein Backblech legen. 20 Minuten backen.
4. Währenddessen das Hackfleisch (Truthahn) in einer großen, beschichteten Pfanne bei mittelhoher Hitze 7–10 Minuten braten, dabei gelegentlich umrühren. Beiseitestellen.
5. Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten.
6. Wenn alles fertig ist, Truthahn, Brokkoli und Süßkartoffeln zusammengeben. Mit etwas mehr Salz und Pfeffer servieren.

Geröstete Mandeln

3/8 Tasse(n) - 370 kcal 13g Protein 30g Fett 5g Kohlenhydrate 8g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln
6 2/3 EL, ganz (60g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln
13 1/3 EL, ganz (119g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 3

An Tag 5 und Tag 6 essen

Einfaches Putenhack

6 2/3 oz - 313 kcal 37g Protein 18g Fett 0g Kohlenhydrate 0g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Hackfleisch (Pute), roh
6 2/3 oz (189g)
Öl
1 TL (4mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hackfleisch (Pute), roh
13 1/3 oz (378g)
Öl
1/2 EL (8mL)

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.

Süßkartoffelpüree

366 kcal 7g Protein 0g Fett 72g Kohlenhydrate 13g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Süßkartoffeln
2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffeln
4 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (840g)

1. Süßkartoffeln mit einer Gabel ein paar Mal einstechen, damit sie ablüften, und bei hoher Leistung etwa 5–10 Minuten in der Mikrowelle garen, bis die Süßkartoffel durchgehend weich ist. Zum leichten Abkühlen beiseitestellen.
2. Wenn sie kühl genug sind, die Schale entfernen und wegwerfen. Das Fruchtfleisch in eine kleine Schüssel geben und mit der Rückseite einer Gabel zu einem glatten Püree zerdrücken. Mit einer Prise Salz abschmecken und servieren.

Mittagessen 4

An Tag 7 essen

Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl

562 kcal 66g Protein 25g Fett 14g Kohlenhydrate 4g Ballaststoffe

Öl
1 1/4 EL (19mL)
Thymian, getrocknet
1/3 TL, Blätter (0g)
Apfelessig
5/8 TL (0mL)
Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), in Würfel geschnitten
5 oz (142g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, in Würfel geschnitten
10 oz (280g)
Karotten, dünn in Scheiben geschnitten
5/8 mittel (38g)

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.

Geröstete Mandeln

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

Ergibt 1/8 Tasse(n)

Mandeln
2 EL, ganz (18g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1

An Tag 1 essen

Hähnchenbrust mit Balsamico

12 oz - 473 kcal 77g Protein 18g Fett 1g Kohlenhydrate 0g Ballaststoffe

Ergibt 12 oz

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
3/4 lbs (340g)
Balsamico-Vinaigrette
3 EL (45mL)
Öl
1/2 EL (8mL)
Italienische Gewürzmischung
3 Prise (1g)

1. In einem verschließbaren Beutel Hähnchen, Balsamico-Vinaigrette und italienische Gewürze geben. Hähnchen mindestens 10 Minuten oder bis zu über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.
2. Öl in einer Grillpfanne oder Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Hähnchen aus der Marinade nehmen (Marinade verwerfen) und in die Pfanne legen. Je nach Dicke etwa 5–10 Minuten pro Seite garen, bis das Innere nicht mehr rosa ist. Servieren.

Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

204 kcal 7g Protein 12g Fett 10g Kohlenhydrate 8g Ballaststoffe

schwarzer Pfeffer
1 1/4 Prise (0g)
Salz
1 1/4 Prise (1g)
Gefrorene Zuckerschoten
1 2/3 Tasse (240g)
Olivenöl
2 1/2 TL (13mL)

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

Abendessen 2

An Tag 2 und Tag 3 essen

Zuckerschoten

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

Für eine einzelne Mahlzeit:

Gefrorene Zuckerschoten
1 1/3 Tasse (192g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene Zuckerschoten
2 2/3 Tasse (384g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

16 oz - 592 kcal 102g Protein 19g Fett 3g Kohlenhydrate 2g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1 lbs (448g)
Olivenöl
1/2 EL (8mL)
Zitronenpfeffer
1 EL (7g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
2 lbs (896g)
Olivenöl
1 EL (15mL)
Zitronenpfeffer
2 EL (14g)

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.

Abendessen 3

An Tag 4 essen

Mit gerösteter Paprika gefülltes Hähnchen

8 oz - 572 kcal 51g Protein 39g Fett 4g Kohlenhydrate 0g Ballaststoffe

Ergibt 8 oz

Hähnchenschenkel, ohne Knochen, mit Haut
1/2 lbs (227g)
Paprika
1/3 TL (1g)
Öl
1 TL (5mL)
geröstete rote Paprika, in dicke Streifen geschnitten
2/3 Paprika(s) (47g)

1. Lockere mit den Fingern die Haut der Hähnchenschenkel vom Fleisch und stecke die gerösteten Paprika unter die Haut.
2. Würze das Hähnchen mit Paprika und Salz/Pfeffer (nach Geschmack).
3. Erhitze Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Lege das Hähnchen mit der Hautseite nach unten in die Pfanne und brate es 6 Minuten. Wende und brate weitere 5–7 Minuten, bis das Hähnchen vollständig durchgegart ist. Servieren.

Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten

127 kcal 1g Protein 10g Fett 5g Kohlenhydrate 2g Ballaststoffe

schwarzer Pfeffer
1/2 Prise, gemahlen (0g)
Olivenöl
3/4 EL (11mL)
Tomaten
1/2 Pint, Kirschtomaten (149g)
Italienische Gewürzmischung
1/4 EL (3g)
Salz
2 Prise (2g)
Knoblauch, fein gehackt
1/2 Zehe(n) (2g)

1. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch hinzufügen und weniger als eine Minute kochen, bis er duftet.
2. Tomaten und alle Gewürze in die Pfanne geben und bei niedriger Hitze 5–7 Minuten kochen, dabei gelegentlich umrühren, bis die Tomaten weich sind und ihre feste Form verlieren.
3. Servieren.

Abendessen 4

An Tag 5 essen

Würzige Knoblauch-Limetten-Hähnchenbrust

9 oz - 349 kcal 57g Protein 12g Fett 3g Kohlenhydrate 0g Ballaststoffe

Ergibt 9 oz

Salz
1/4 TL (2g)
schwarzer Pfeffer
3/4 Prise, gemahlen (0g)
Cayennepfeffer
3/4 Prise (0g)
Paprika
3/8 Prise (0g)
Thymian, getrocknet
3/4 Prise, gemahlen (0g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1/2 lbs (252g)
Limettensaft
1 EL (17mL)
Knoblauchpulver
1/4 EL (2g)
Olivenöl
1 TL (6mL)

1. In einer kleinen Schüssel Salz, schwarzen Pfeffer, Cayenne, Paprika und Thymian mischen.
2. Die Gewürzmischung großzügig auf beiden Seiten der Hähnchenbrüste verteilen.
3. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Hähnchenbrüste anbraten, bis sie goldbraun sind, etwa 6 Minuten pro Seite.
4. Mit Knoblauchpulver und Limettensaft bestreuen. 5 Minuten weitergaren und dabei häufig umrühren, damit die Sauce gleichmäßig haftet.

Süßkartoffelspalten

347 kcal 5g Protein 11g Fett 48g Kohlenhydrate 9g Ballaststoffe

Öl
1 EL (15mL)
Salz
1/4 EL (4g)
schwarzer Pfeffer
1/3 TL, gemahlen (1g)
Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten
1 1/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (280g)

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.

Abendessen 5

An Tag 6 und Tag 7 essen

Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

3 halbe Paprika(n) - 683 kcal 61g Protein 36g Fett 13g Kohlenhydrate 15g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Avocados
3/4 Avocado(s) (151g)
Limettensaft
1/2 EL (8mL)
Salz
1 1/2 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise (0g)
Paprika
1 1/2 groß (246g)
Zwiebel
3/8 klein (26g)
Dosen-Thunfisch, abgetropft
1 1/2 Dose (258g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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.

Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal 1g Protein 5g Fett 4g Kohlenhydrate 1g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate
1 1/2 Tasse (45g)
Salatdressing
1 1/2 EL (23mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate
3 Tasse (90g)
Salatdressing
3 EL (45mL)

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