

Meal Plan - 1800-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

1760 kcal ● 172g Protein (39%) ● 86g Fett (44%) ● 58g Kohlenhydrate (13%) ● 18g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

850 kcal, 62g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 56g Fett



Blumenkohlreis

2 1/2 Tasse(n)- 151 kcal



Paprika-Steak-Pfanne

701 kcal

Abendessen

910 kcal, 110g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Gebackene Süßkartoffeln

1 Süßkartoffel(n)- 216 kcal



Einfache Hähnchenbrust

16 oz- 635 kcal



Brokkoli

2 Tasse(n)- 58 kcal

Day 2

1760 kcal ● 172g Protein (39%) ● 86g Fett (44%) ● 58g Kohlenhydrate (13%) ● 18g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

850 kcal, 62g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 56g Fett



Blumenkohlreis

2 1/2 Tasse(n)- 151 kcal



Paprika-Steak-Pfanne

701 kcal

Abendessen

910 kcal, 110g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Gebackene Süßkartoffeln

1 Süßkartoffel(n)- 216 kcal



Einfache Hähnchenbrust

16 oz- 635 kcal



Brokkoli

2 Tasse(n)- 58 kcal

Day 3

1759 kcal ● 115g Protein (26%) ● 97g Fett (50%) ● 73g Kohlenhydrate (17%) ● 34g Ballaststoffe (8%)

Mittagessen

875 kcal, 50g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



Pistazien

188 kcal



Paleo Schinken-Bacon-Avocado-Salatblatt-Wrap

1 1/2 Wrap(s)- 593 kcal



Heidelbeeren

1 Tasse(s)- 95 kcal

Abendessen

885 kcal, 65g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Langsam gebackener Lachs mit Zitrone und Thymian

9 oz- 603 kcal



Süßkartoffelpüree

183 kcal



Gerösteter Brokkoli

98 kcal

Day 4

1759 kcal ● 115g Protein (26%) ● 97g Fett (50%) ● 73g Kohlenhydrate (17%) ● 34g Ballaststoffe (8%)

Mittagessen

875 kcal, 50g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



Pistazien
188 kcal



Paleo Schinken-Bacon-Avocado-Salatblatt-Wrap
1 1/2 Wrap(s)- 593 kcal



Heidelbeeren
1 Tasse(s)- 95 kcal

Abendessen

885 kcal, 65g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Langsam gebackener Lachs mit Zitrone und Thymian
9 oz- 603 kcal



Süßkartoffelpüree
183 kcal



Gerösteter Brokkoli
98 kcal

Day 5

1845 kcal ● 148g Protein (32%) ● 118g Fett (58%) ● 21g Kohlenhydrate (5%) ● 26g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

925 kcal, 84g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 64g Fett



Einfacher Lachs
14 oz- 898 kcal



Brokkoli
1 Tasse(n)- 29 kcal

Abendessen

920 kcal, 64g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



Tomaten-Avocado-Salat
235 kcal



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

Day 6

1826 kcal ● 126g Protein (28%) ● 115g Fett (57%) ● 34g Kohlenhydrate (8%) ● 37g Ballaststoffe (8%)

Mittagessen

910 kcal, 62g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 60g Fett



Avocado-Thunfischsalat
545 kcal



Gemischte Nüsse
3/8 Tasse(n)- 363 kcal

Abendessen

920 kcal, 64g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



Tomaten-Avocado-Salat
235 kcal



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

Day 7

1767 kcal ● 193g Protein (44%) ● 91g Fett (46%) ● 26g Kohlenhydrate (6%) ● 18g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

910 kcal, 62g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 60g Fett



Avocado-Thunfischsalat
545 kcal



Gemischte Nüsse
3/8 Tasse(n)- 363 kcal

Abendessen

860 kcal, 131g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Okra
1 3/4 Tasse- 70 kcal



Hähnchenbrust mit Balsamico
20 oz- 789 kcal

Gewürze und Kräuter

- ☐ Oregano (getrocknet)
1 Prise, gemahlen (0g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
4 1/2 g (5g)
- ☐ Salz
1/3 oz (9g)
- ☐ Thymian, getrocknet
1/4 EL, Blätter (1g)
- ☐ Zwiebelpulver
4 Prise (1g)
- ☐ Knoblauchpulver
1 TL (3g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
1/4 lbs (mL)
- ☐ Olivenöl
1 3/4 EL (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
5 EL (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Süßkartoffeln
4 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (840g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
2 1/4 lbs (1023g)
- ☐ Zwiebel
1 3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (195g)
- ☐ Frischer Ingwer
2 1/2 EL (15g)
- ☐ Paprika
5 groß (790g)
- ☐ Knoblauch
5 Zehe(n) (15g)
- ☐ Römervalat
3 Blatt außen (84g)
- ☐ Tomaten
2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (236g)
- ☐ Okraschote, gefroren
1 3/4 Tasse (196g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
3 1/4 lbs (1463g)

Andere

- ☐ Gefrorener Blumenkohl
5 Tasse (567g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
2 1/2 Tasse (75g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung
5 Prise (2g)

Rindfleischprodukte

- ☐ Sirloin-Steak, roh
1 1/4 lbs (567g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Zitrone
3/4 groß (63g)
- ☐ Avocados
5 1/4 Avocado(s) (1055g)
- ☐ Blaubeeren
2 Tasse (296g)
- ☐ Limettensaft
2 fl oz (mL)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Lachs
2 lbs (907g)
- ☐ Dosen-Thunfisch
5 1/2 Dose (946g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ geschälte Pistazien
1/2 Tasse (62g)
- ☐ Gemischte Nüsse
13 1/4 EL (112g)

Würste und Aufschnitt

- ☐ Schinkenaufschnitt
3/4 lbs (340g)

Schweinefleischprodukte

- ☐ Bacon
6 Scheibe(n) (60g)

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Blumenkohlreis

2 1/2 Tasse(n) - 151 kcal ● 3g Protein ● 11g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl
2 1/2 TL (mL)
Gefrorener Blumenkohl
2 1/2 Tasse (284g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
5 TL (mL)
Gefrorener Blumenkohl
5 Tasse (567g)

1. Blumenkohl gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Öl und etwas Salz und Pfeffer untermischen.
3. Servieren.

Paprika-Steak-Pfanne

701 kcal ● 60g Protein ● 45g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zwiebel, in Scheiben geschnitten
1/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (34g)
Frischer Ingwer, fein gehackt
1 1/4 EL (8g)
Paprika, in dünne Scheiben geschnitten
1 1/4 mittel (149g)
Sirloin-Steak, roh, in dünne Streifen geschnitten
10 oz (283g)
Olivenöl
2 TL (mL)
schwarzer Pfeffer
1/3 TL, gemahlen (1g)
Knoblauch, fein gehackt
2 1/2 Zehe(n) (8g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel, in Scheiben geschnitten
5/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (69g)
Frischer Ingwer, fein gehackt
2 1/2 EL (15g)
Paprika, in dünne Scheiben geschnitten
2 1/2 mittel (298g)
Sirloin-Steak, roh, in dünne Streifen geschnitten
1 1/4 lbs (567g)
Olivenöl
1 1/4 EL (mL)
schwarzer Pfeffer
5 Prise, gemahlen (1g)
Knoblauch, fein gehackt
5 Zehe(n) (15g)

1. Steakstreifen in eine Schüssel geben und mit Pfeffer bestreuen. Vermengen, bis sie bedeckt sind.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen und Paprika, Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch hinzufügen; 3–4 Minuten unter gelegentlichem Rühren anbraten. Auf einen Teller geben.
3. Steak in die Pfanne geben und etwa 2–3 Minuten braten, bis es gebräunt ist.
4. Das Gemüse zurück in die Pfanne geben und noch etwa eine Minute mitgaren.
5. Servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Pistazien

188 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

geschälte Pistazien
4 EL (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geschälte Pistazien
1/2 Tasse (62g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Paleo Schinken-Bacon-Avocado-Salatblatt-Wrap

1 1/2 Wrap(s) - 593 kcal ● 43g Protein ● 40g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Avocados, in Scheiben geschnitten
3/4 Avocado(s) (151g)
Schinkenaufschnitt
6 oz (170g)
Bacon
3 Scheibe(n) (30g)
Römersalat
1 1/2 Blatt außen (42g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados, in Scheiben geschnitten
1 1/2 Avocado(s) (302g)
Schinkenaufschnitt
3/4 lbs (340g)
Bacon
6 Scheibe(n) (60g)
Römersalat
3 Blatt außen (84g)

1. Den Speck gemäß den Angaben auf der Verpackung zubereiten.
2. Schinken, Speck und Avocado in die Mitte des Salatblatts legen. Einwickeln. Servieren.

Heidelbeeren

1 Tasse(s) - 95 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Blaubeeren
1 Tasse (148g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Blaubeeren
2 Tasse (296g)

1. Heidelbeeren abspülen und servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Einfacher Lachs

14 oz - 898 kcal ● 81g Protein ● 64g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 14 oz

Öl

3/4 EL (mL)

Lachs

14 oz (397g)

1. Lachs mit Öl einreiben und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Entweder in der Pfanne braten oder im Ofen backen:
PFANNENBRATEN: Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Den Lachs in die Pfanne legen, bei Haut vorhanden zuerst mit der Hautseite nach unten. Etwa 3–4 Minuten auf jeder Seite braten, oder bis der Lachs goldbraun und durchgegart ist. BACKEN: Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen. Die gewürzten Lachsfilets auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. 12–15 Minuten backen, bis der Lachs sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt.
3. Servieren.

Brokkoli

1 Tasse(n) - 29 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse(n)

Gefrorener Brokkoli

1 Tasse (91g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Avocado-Thunfischsalat

545 kcal ● 51g Protein ● 30g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zwiebel, fein gehackt

1/3 klein (22g)

Tomaten

5 EL, gehackt (56g)

Dosen-Thunfisch

1 1/4 Dose (215g)

Gemischte Blattsalate

1 1/4 Tasse (38g)

schwarzer Pfeffer

1 1/4 Prise (0g)

Salz

1 1/4 Prise (1g)

Limettensaft

1 1/4 TL (mL)

Avocados

5/8 Avocado(s) (126g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel, fein gehackt

5/8 klein (44g)

Tomaten

10 EL, gehackt (113g)

Dosen-Thunfisch

2 1/2 Dose (430g)

Gemischte Blattsalate

2 1/2 Tasse (75g)

schwarzer Pfeffer

1/3 TL (0g)

Salz

1/3 TL (1g)

Limettensaft

2 1/2 TL (mL)

Avocados

1 1/4 Avocado(s) (251g)

1. In einer kleinen Schüssel Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermischen.
2. Die Thunfischmischung auf einem Bett aus Blattsalat anrichten und mit gehackten Tomaten bestreuen.
3. Servieren.

Gemischte Nüsse

3/8 Tasse(n) - 363 kcal ● 11g Protein ● 30g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gemischte Nüsse

6 2/3 EL (56g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Nüsse

13 1/3 EL (112g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Gebackene Süßkartoffeln

1 Süßkartoffel(n) - 216 kcal ● 3g Protein ● 4g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Oregano (getrocknet)

1/2 Prise, gemahlen (0g)

Öl

1/4 EL (mL)

Süßkartoffeln

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1/2 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Oregano (getrocknet)

1 Prise, gemahlen (0g)

Öl

1/2 EL (mL)

Süßkartoffeln

2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 Prise (1g)

1. Backofen auf 350°F (175°C) vorheizen.
2. Option 1: Ganze Süßkartoffeln: Ganze Süßkartoffeln in eine Auflaufform legen. Mit Öl, Oregano sowie Salz und Pfeffer einreiben, sodass sie vollständig bedeckt sind. 60 Minuten backen oder bis sie weich sind, wenn man mit einer Gabel sticht.
3. Option 2: Gewürfelte Süßkartoffeln: Gewürfelte Süßkartoffeln in eine Auflaufform geben. Mit Öl beträufeln und mit Oregano, Salz und Pfeffer bestreuen. Gut vermengen. 30–40 Minuten backen, dabei zur Halbzeit umrühren, bis sie weich und goldbraun sind.

Einfache Hähnchenbrust

16 oz - 635 kcal ● 101g Protein ● 26g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl

1 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 lbs (448g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

2 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

2 lbs (896g)

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.

Brokkoli

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Gefrorener Brokkoli
2 Tasse (182g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorener Brokkoli
4 Tasse (364g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Langsam gebackener Lachs mit Zitrone und Thymian

9 oz - 603 kcal ● 53g Protein ● 42g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zitrone, in Spalten geschnitten
3/8 groß (32g)
Lachs, mit Haut
1/2 lbs (255g)
Öl
1/2 EL (mL)
Thymian, getrocknet
3 Prise, Blätter (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zitrone, in Spalten geschnitten
3/4 groß (63g)
Lachs, mit Haut
18 oz (510g)
Öl
1 EL (mL)
Thymian, getrocknet
1/4 EL, Blätter (1g)

1. Den Ofen auf 275°F (135°C) vorheizen.
2. Ein tiefes Backblech mit gefetteter Aluminiumfolie auslegen.
3. Öl, Thymian und den Saft von 1/4 Zitrone in einer kleinen Schüssel mischen. Die Thymianmischung gleichmäßig über den Lachs streichen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Lachsfilets mit der Hautseite nach unten auf das Backblech legen.
5. Den Lachs backen, bis er in der Mitte gerade undurchsichtig ist, etwa 15–18 Minuten. Mit Zitronenspalten servieren.

Süßkartoffelpüree

183 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Süßkartoffeln

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffeln

2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

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.

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.
-

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Tomaten-Avocado-Salat

235 kcal ● 3g Protein ● 18g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten, gewürfelt

1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Salz

2 Prise (2g)

Knoblauchpulver

2 Prise (1g)

Olivenöl

1/4 EL (mL)

Avocados, gewürfelt

1/2 Avocado(s) (101g)

Limettensaft

1 EL (mL)

Zwiebel

1 EL, fein gehackt (15g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten, gewürfelt

1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (123g)

schwarzer Pfeffer

4 Prise, gemahlen (1g)

Salz

4 Prise (3g)

Knoblauchpulver

4 Prise (2g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Avocados, gewürfelt

1 Avocado(s) (201g)

Limettensaft

2 EL (mL)

Zwiebel

2 EL, fein gehackt (30g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt servieren.

Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Zwiebel

3/8 klein (26g)

Paprika

1 1/2 groß (246g)

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise (0g)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Limettensaft

1/2 EL (mL)

Avocados

3/4 Avocado(s) (151g)

Dosen-Thunfisch, abgetropft

1 1/2 Dose (258g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel

3/4 klein (53g)

Paprika

3 groß (492g)

schwarzer Pfeffer

3 Prise (0g)

Salz

3 Prise (1g)

Limettensaft

1 EL (mL)

Avocados

1 1/2 Avocado(s) (302g)

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.

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 7 essen

Okra

1 3/4 Tasse - 70 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 3/4 Tasse

Okraschote, gefroren

1 3/4 Tasse (196g)

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

Hähnchenbrust mit Balsamico

20 oz - 789 kcal ● 128g Protein ● 30g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 20 oz

Italienische Gewürzmischung

5 Prise (2g)

Öl

2 1/2 TL (mL)

Balsamico-Vinaigrette

5 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 1/4 lbs (567g)

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.