

Meal Plan - 2000-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 2014 kcal ● 193g Protein (38%) ● 101g Fett (45%) ● 64g Kohlenhydrate (13%) ● 20g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

990 kcal, 103g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



[Süßkartoffelspalten](#)
391 kcal



[Curry-Pork-Chops](#)
2 1/2 Kotelett(s)- 598 kcal

Abendessen

1025 kcal, 90g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 66g Fett



[Langsam gebackener Lachs mit Zitrone und Thymian](#)
14 oz- 938 kcal



[Brokkoli](#)
3 Tasse(n)- 87 kcal

Day 2 1993 kcal ● 180g Protein (36%) ● 97g Fett (44%) ● 68g Kohlenhydrate (14%) ● 30g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

990 kcal, 103g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



[Süßkartoffelspalten](#)
391 kcal



[Curry-Pork-Chops](#)
2 1/2 Kotelett(s)- 598 kcal

Abendessen

1005 kcal, 77g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



[Avocado-Thunfischsalat](#)
727 kcal



[Geröstete Mandeln](#)
1/3 Tasse(n)- 277 kcal

Day 3 1972 kcal ● 148g Protein (30%) ● 123g Fett (56%) ● 29g Kohlenhydrate (6%) ● 38g Ballaststoffe (8%)

Mittagessen

965 kcal, 71g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 61g Fett



[Avocado](#)
176 kcal



[Truthahn-Bacon-Avocado-Salatblatt-Wrap](#)
2 1/2 Wrap(s)- 792 kcal

Abendessen

1005 kcal, 77g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



[Avocado-Thunfischsalat](#)
727 kcal



[Geröstete Mandeln](#)
1/3 Tasse(n)- 277 kcal

Day
4

1998 kcal ● 139g Protein (28%) ● 107g Fett (48%) ● 82g Kohlenhydrate (16%) ● 37g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

1000 kcal, 86g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 56g Fett



Hähnchen-Avocado-Salat
1001 kcal

Abendessen

1000 kcal, 53g Eiweiß, 65g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



Geröstete Süßkartoffeln mit Rosmarin
525 kcal



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli
1 1/2 Tasse(n)- 105 kcal



Hähnchenschenkel mit Thymian & Limette
368 kcal

Day
5

1984 kcal ● 156g Protein (31%) ● 105g Fett (48%) ● 71g Kohlenhydrate (14%) ● 32g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

1000 kcal, 86g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 56g Fett



Hähnchen-Avocado-Salat
1001 kcal

Abendessen

985 kcal, 70g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



Geröstete Süßkartoffeln mit Rosmarin
473 kcal



Einfache Hähnchenschenkel
12 oz- 510 kcal

Day 6

2029 kcal ● 155g Protein (31%) ● 129g Fett (57%) ● 29g Kohlenhydrate (6%) ● 33g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

1055 kcal, 66g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 72g Fett



Kirschtomaten
12 Kirschtomaten- 42 kcal



Paleo Schinken-Bacon-Avocado-Salatblatt-Wrap
2 Wrap(s)- 791 kcal



Geröstete Mandeln
1/4 Tasse(n)- 222 kcal

Abendessen

975 kcal, 88g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 57g Fett



Zucchini-Nudeln mit Knoblauch
326 kcal



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli
2 1/2 Tasse(n)- 175 kcal



Hähnchenbrust mit Balsamico
12 oz- 473 kcal

Day 7 2029 kcal ● 155g Protein (31%) ● 129g Fett (57%) ● 29g Kohlenhydrate (6%) ● 33g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

1055 kcal, 66g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 72g Fett



Kirschtomaten

12 Kirschtomaten- 42 kcal



Paleo Schinken-Bacon-Avocado-Salatblatt-Wrap

2 Wrap(s)- 791 kcal



Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n)- 222 kcal

Abendessen

975 kcal, 88g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 57g Fett



Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

326 kcal



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

2 1/2 Tasse(n)- 175 kcal



Hähnchenbrust mit Balsamico

12 oz- 473 kcal

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Zitrone
5/8 groß (49g)
- ☐ Limettensaft
2 1/3 fl oz (mL)
- ☐ Avocados
6 3/4 Avocado(s) (1365g)
- ☐ Zitronensaft
1/2 TL (mL)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Lachs
14 oz (397g)
- ☐ Dosen-Thunfisch
3 1/3 Dose (573g)

Fette und Öle

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

Gewürze und Kräuter

- ☐ Thymian, getrocknet
1/4 EL, Blätter (1g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/4 oz (7g)
- ☐ Salz
1 oz (25g)
- ☐ Currypulver
1 1/4 TL (3g)
- ☐ Dijon-Senf
1 1/4 EL (19g)
- ☐ Rosmarin, getrocknet
1 1/2 EL (5g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Gefrorener Brokkoli
9 1/2 Tasse (865g)
- ☐ Süßkartoffeln
6 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (1295g)
- ☐ Zwiebel
1 mittel (≈6,4 cm Ø) (98g)
- ☐ Tomaten
5 1/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (658g)

Schweinefleischprodukte

- ☐ Kotelett (mit Knochen)
5 Kotelett (890g)
- ☐ Bacon
13 Scheibe(n) (130g)

Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate
3 1/3 Tasse (100g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung
1/4 EL (3g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandeln
1 Tasse, ganz (161g)

Würste und Aufschnitt

- ☐ Putenaufschnitt
10 oz (284g)
- ☐ Schinkenaufschnitt
1 lbs (454g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
3 lbs (1361g)

- ☐ **Römersalat**
6 1/2 Blatt außen (182g)
 - ☐ **Rosenkohl**
20 Sprossen (380g)
 - ☐ **Zucchini**
4 mittel (784g)
 - ☐ **Knoblauch**
2 Zehe (6g)
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Süßkartoffelspalten

391 kcal ● 5g Protein ● 13g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten

1 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang
(315g)

Öl

1 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

3 Prise, gemahlen (1g)

Salz

1/4 EL (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten

3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (630g)

Öl

2 1/4 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

1/4 EL, gemahlen (2g)

Salz

1/2 EL (9g)

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.

Curry-Pork-Chops

2 1/2 Kotelett(s) - 598 kcal ● 98g Protein ● 22g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

schwarzer Pfeffer

1/3 TL, gemahlen (1g)

Salz

1/3 TL (2g)

Olivenöl

1 1/4 TL (mL)

Currypulver

5 Prise (1g)

Kotelett (mit Knochen)

2 1/2 Kotelett (445g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer

5 Prise, gemahlen (1g)

Salz

5 Prise (4g)

Olivenöl

2 1/2 TL (mL)

Currypulver

1 1/4 TL (3g)

Kotelett (mit Knochen)

5 Kotelett (890g)

1. Schweinekoteletts mit Salz und Pfeffer würzen.
2. In einer Schüssel Currypulver und Olivenöl vermischen. Die Mischung rundum auf die Koteletts einreiben.
3. Pfanne oder Grill auf hohe Hitze vorheizen und die Koteletts etwa 3–4 Minuten pro Seite braten, bis sie durchgegart sind.
4. Servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Avocado

176 kcal ● 2g Protein ● 15g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Zitronensaft

1/2 TL (mL)

Avocados

1/2 Avocado(s) (101g)

1. Die Avocado öffnen und das Fruchtfleisch herauslöfeln.
2. Nach Belieben mit Zitronen- oder Limettensaft bestreuen.
3. Servieren und essen.

Truthahn-Bacon-Avocado-Salatblatt-Wrap

2 1/2 Wrap(s) - 792 kcal ● 69g Protein ● 46g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/2 Wrap(s)

Avocados, in Scheiben geschnitten

5/8 Avocado(s) (126g)

Tomaten

5 Scheibe, mittel (≈0,6 cm dick) (100g)

Bacon

5 Scheibe(n) (50g)

Putenaufschnitt

10 oz (284g)

Römersalat

2 1/2 Blatt außen (70g)

Dijon-Senf

1 1/4 EL (19g)

1. Speck nach Packungsanweisung zubereiten.
 2. Die Senf auf die Innenseite des Salatblatts streichen.
 3. Truthahn, Avocado, Speck und Tomaten auf den Senf legen.
 4. Das Salatblatt einwickeln. Servieren.
-

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Hähnchen-Avocado-Salat

1001 kcal ● 86g Protein ● 56g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 21g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Avocados, gehackt

1 Avocado(s) (201g)

Rosenkohl

10 Sprossen (190g)

Öl

4 TL (mL)

Limettensaft

4 TL (mL)

Zwiebel

2 EL, gehackt (20g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

3/4 lbs (340g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados, gehackt

2 Avocado(s) (402g)

Rosenkohl

20 Sprossen (380g)

Öl

2 2/3 EL (mL)

Limettensaft

2 2/3 EL (mL)

Zwiebel

4 EL, gehackt (40g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 1/2 lbs (680g)

1. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Das Hähnchen hinzufügen und etwa 10 Minuten kochen, bis es vollständig durchgegart ist.
2. In der Zwischenzeit die Rosenkohlröschen dünn aufschneiden, die Basen wegwerfen und die Blattlagen mit den Fingern trennen.
3. Wenn das Hähnchen fertig ist, herausnehmen, abkühlen lassen und zerkleinern.
4. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen. Servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 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.

Paleo Schinken-Bacon-Avocado-Salatblatt-Wrap

2 Wrap(s) - 791 kcal ● 57g Protein ● 53g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Avocados, in Scheiben geschnitten

1 Avocado(s) (201g)

Schinkenaufschnitt

1/2 lbs (227g)

Bacon

4 Scheibe(n) (40g)

Römersalat

2 Blatt außen (56g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados, in Scheiben geschnitten

2 Avocado(s) (402g)

Schinkenaufschnitt

1 lbs (454g)

Bacon

8 Scheibe(n) (80g)

Römersalat

4 Blatt außen (112g)

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

Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n) - 222 kcal ● 8g Protein ● 18g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Mandeln

4 EL, ganz (36g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln

1/2 Tasse, ganz (72g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Langsam gebackener Lachs mit Zitrone und Thymian

14 oz - 938 kcal ● 82g Protein ● 66g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 14 oz

Zitrone, in Spalten geschnitten

5/8 groß (49g)

Lachs, mit Haut

14 oz (397g)

Öl

2 1/2 TL (mL)

Thymian, getrocknet

1/2 TL, 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.

Brokkoli

3 Tasse(n) - 87 kcal ● 8g Protein ● 0g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 3 Tasse(n)

Gefrorener Brokkoli

3 Tasse (273g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.
-

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Avocado-Thunfischsalat

727 kcal ● 68g Protein ● 40g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zwiebel, fein gehackt
3/8 klein (29g)
Tomaten
6 2/3 EL, gehackt (75g)
Dosen-Thunfisch
1 2/3 Dose (287g)
Gemischte Blattsalate
1 2/3 Tasse (50g)
schwarzer Pfeffer
1/4 TL (0g)
Salz
1/4 TL (1g)
Limettensaft
1/2 EL (mL)
Avocados
5/6 Avocado(s) (168g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel, fein gehackt
5/6 klein (58g)
Tomaten
13 1/3 EL, gehackt (150g)
Dosen-Thunfisch
3 1/3 Dose (573g)
Gemischte Blattsalate
3 1/3 Tasse (100g)
schwarzer Pfeffer
1/2 TL (0g)
Salz
1/2 TL (1g)
Limettensaft
1 EL (mL)
Avocados
1 2/3 Avocado(s) (335g)

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.

Geröstete Mandeln

1/3 Tasse(n) - 277 kcal ● 10g Protein ● 22g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Mandeln
5 EL, ganz (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln
10 EL, ganz (89g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Geröstete Süßkartoffeln mit Rosmarin

525 kcal ● 6g Protein ● 23g Fett ● 61g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Süßkartoffeln, in 1" Würfel geschnitten

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

Rosmarin, getrocknet

2 1/2 TL (3g)

schwarzer Pfeffer

1/4 EL, gemahlen (2g)

Salz

1/4 EL (5g)

Oliveöl

5 TL (mL)

1. Backofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Alle Zutaten in einer mittelgroßen Schüssel vermengen und durchmischen, bis alles bedeckt ist.
3. Süßkartoffeln gleichmäßig auf dem Backblech verteilen.
4. Etwa 30 Minuten im Ofen backen, bis sie goldbraun sind.
5. Aus dem Ofen nehmen und servieren.

Mit Oliveöl beträufelter Brokkoli

1 1/2 Tasse(n) - 105 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Tasse(n)

Oliveöl

1/2 EL (mL)

Gefrorener Brokkoli

1 1/2 Tasse (137g)

Salz

3/4 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

3/4 Prise (0g)

1. Brokkoli gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Oliveöl beträufeln und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

Hähnchenschenkel mit Thymian & Limette

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

**Öl**

1/2 EL (mL)

Limettensaft

1 EL (mL)

Thymian, getrocknet

2 Prise, Blätter (0g)

Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut

1/2 lb (227g)

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.
-

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Geröstete Süßkartoffeln mit Rosmarin

473 kcal ● 5g Protein ● 21g Fett ● 55g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Süßkartoffeln, in 1" Würfel geschnitten

1 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (315g)

Rosmarin, getrocknet

3/4 EL (2g)

schwarzer Pfeffer

1/4 EL, gemahlen (2g)

Salz

1/4 EL (5g)

Oliveöl

1 1/2 EL (mL)

1. Backofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Alle Zutaten in einer mittelgroßen Schüssel vermengen und durchmischen, bis alles bedeckt ist.
3. Süßkartoffeln gleichmäßig auf dem Backblech verteilen.
4. Etwa 30 Minuten im Ofen backen, bis sie goldbraun sind.
5. Aus dem Ofen nehmen und servieren.

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.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

326 kcal ● 5g Protein ● 28g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zucchini
2 mittel (392g)
Knoblauch, fein gehackt
1 Zehe (3g)
Olivenöl
2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zucchini
4 mittel (784g)
Knoblauch, fein gehackt
2 Zehe (6g)
Olivenöl
4 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.

Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

2 1/2 Tasse(n) - 175 kcal ● 7g Protein ● 11g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Olivenöl
2 1/2 TL (mL)
Gefrorener Brokkoli
2 1/2 Tasse (228g)
Salz
1 1/4 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 1/4 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl
5 TL (mL)
Gefrorener Brokkoli
5 Tasse (455g)
Salz
1/3 TL (1g)
schwarzer Pfeffer
1/3 TL (0g)

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

Hähnchenbrust mit Balsamico

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Italienische Gewürzmischung

3 Prise (1g)

Öl

1/2 EL (mL)

Balsamico-Vinaigrette

3 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

3/4 lbs (340g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Italienische Gewürzmischung

1/4 EL (3g)

Öl

1 EL (mL)

Balsamico-Vinaigrette

6 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 1/2 lbs (680g)

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.
-