

Meal Plan - 2500-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 2452 kcal ● 265g Protein (43%) ● 125g Fett (46%) ● 38g Kohlenhydrate (6%) ● 29g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

1240 kcal, 166g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



[Mit Olivenöl beträufelte Zucchinischoten](#)
286 kcal



[Curry-Pork-Chops](#)
4 Kotelett(s)- 957 kcal

Abendessen

1210 kcal, 98g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 72g Fett



[Knoblauch-Collard Greens](#)
279 kcal



[Honig-Senf-Hähnchenschenkel mit Haut](#)
13 1/3 oz- 930 kcal

Day 2 2508 kcal ● 292g Protein (47%) ● 121g Fett (44%) ● 36g Kohlenhydrate (6%) ● 26g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

1240 kcal, 166g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



[Mit Olivenöl beträufelte Zucchinischoten](#)
286 kcal



[Curry-Pork-Chops](#)
4 Kotelett(s)- 957 kcal

Abendessen

1265 kcal, 125g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 69g Fett



[Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven](#)
18 oz- 899 kcal



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

Day 3

2456 kcal ● 189g Protein (31%) ● 148g Fett (54%) ● 59g Kohlenhydrate (10%) ● 34g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

1225 kcal, 89g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 72g Fett



[Geröstete Cashewnüsse](#)
3/8 Tasse(n)- 313 kcal



[Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat](#)
4 halbe Paprika(n)- 911 kcal

Abendessen

1230 kcal, 99g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 75g Fett



[Pistazien](#)
563 kcal



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

Day 4 2532 kcal ● 245g Protein (39%) ● 137g Fett (49%) ● 53g Kohlenhydrate (8%) ● 27g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

1270 kcal, 119g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 70g Fett



Tomaten-Avocado-Salat
235 kcal



Ungarischer Gulasch
1036 kcal

Abendessen

1260 kcal, 126g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 67g Fett



Zucchini-Nudeln mit Knoblauch
367 kcal



Ein-Pfannen-geröstetes Hähnchen & Gemüse
894 kcal

Day 5 2527 kcal ● 285g Protein (45%) ● 132g Fett (47%) ● 24g Kohlenhydrate (4%) ● 27g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

1245 kcal, 168g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer
24 oz- 888 kcal



Knoblauch-Collard Greens
358 kcal

Abendessen

1280 kcal, 117g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 85g Fett



Gebackene Hähnchenschenkel
18 oz- 1155 kcal



Gedünstete Paprika und Zwiebeln
125 kcal

Day
6

2481 kcal ● 170g Protein (27%) ● 148g Fett (54%) ● 91g Kohlenhydrate (15%) ● 26g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

1230 kcal, 71g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 68g Fett



Selleriestangen
2 Selleriestange- 13 kcal



Griechischer Hähnchensalat
990 kcal



Birne
2 Birne(n)- 226 kcal

Abendessen

1250 kcal, 99g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 80g Fett



Knochenbrühe
2 Tasse(n)- 81 kcal



Steak- und Rote-Bete-Salat
1171 kcal

Day
7

2481 kcal ● 170g Protein (27%) ● 148g Fett (54%) ● 91g Kohlenhydrate (15%) ● 26g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

1230 kcal, 71g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 68g Fett



Selleriestangen
2 Selleriestange- 13 kcal



Griechischer Hähnchensalat
990 kcal



Birne
2 Birne(n)- 226 kcal

Abendessen

1250 kcal, 99g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 80g Fett



Knochenbrühe
2 Tasse(n)- 81 kcal



Steak- und Rote-Bete-Salat
1171 kcal

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Knoblauch
12 1/2 Zehe(n) (37g)
- ☐ Grünkohl (Collard Greens)
2 lbs (907g)
- ☐ Gefrorene Zuckerschoten
4 2/3 Tasse (672g)
- ☐ Tomaten
5 2/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (696g)
- ☐ Zucchini
6 1/2 mittel (1274g)
- ☐ Zwiebel
2 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (270g)
- ☐ Paprika
3 groß (492g)
- ☐ Rote Paprika
3/4 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (89g)
- ☐ Brokkoli
3 1/4 Tasse, gehackt (296g)
- ☐ Tomatenmark
3/8 Dose (ca. 170 g) (64g)
- ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
5 Rote Bete(n) (250g)
- ☐ Sellerie, roh
4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)
- ☐ rote Zwiebel
1 1/2 klein (105g)
- ☐ Gurke
1 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (452g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
1 oz (29g)
- ☐ Thymian, getrocknet
1 TL, gemahlen (1g)
- ☐ brauner Delikatesssenf
1 1/4 EL (19g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/6 oz (6g)
- ☐ Currypulver
2 TL (4g)
- ☐ frischer Basilikum
18 Blätter (9g)
- ☐ Chilipulver
1 EL (8g)
- ☐ Zwiebelpulver
1/3 TL (1g)
- ☐ Knoblauchpulver
2 TL (6g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
1/3 lbs (mL)
- ☐ Olivenöl
7 oz (mL)
- ☐ Salatdressing
10 EL (mL)

Geflügelprodukte

- ☐ Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
2 lbs (888g)
- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
4 1/2 lbs (2029g)
- ☐ Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut
1 1/2 lbs (680g)

Süßwaren

- ☐ Honig
2 1/2 TL (18g)

Schweinefleischprodukte

- ☐ Kotelett (mit Knochen)
8 Kotelett (1424g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ grüne Oliven
1 Dose (ca. 170 g) (184g)
- ☐ Zitronensaft
1 1/4 EL (mL)
- ☐ Limettensaft
5/6 fl oz (mL)
- ☐ Avocados
1 1/2 Avocado(s) (302g)
- ☐ Birnen
4 mittel (712g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ geschälte Pistazien
3/4 Tasse (92g)
- ☐ Geröstete Cashews
6 EL (51g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Butter
1 1/4 EL (18g)

- ☐ Oregano (getrocknet)
1 TL, gemahlen (2g)
- ☐ Paprika
3/4 EL (5g)
- ☐ Zitronenpfeffer
1 1/2 EL (10g)
- ☐ Rotweinessig
1 1/2 EL (mL)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch
2 Dose (344g)

Rindfleischprodukte

- ☐ Rindfleisch für Eintopf, roh
18 oz (511g)
- ☐ Sirloin-Steak, roh
1 1/2 lbs (709g)

Getränke

- ☐ Wasser
1/2 Tasse(n) (mL)

Andere

- ☐ Hühnerknochenbrühe
4 Tasse(n) (mL)
 - ☐ Gemischte Blattsalate
7 1/2 Tasse (225g)
 - ☐ Italienische Gewürzmischung
1 EL (11g)
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

286 kcal ● 9g Protein ● 17g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Olivenöl
3 1/2 TL (mL)
Gefrorene Zuckerschoten
2 1/3 Tasse (336g)
Salz
1/4 TL (1g)
schwarzer Pfeffer
1/4 TL (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl
2 1/3 EL (mL)
Gefrorene Zuckerschoten
4 2/3 Tasse (672g)
Salz
1/2 TL (1g)
schwarzer Pfeffer
1/2 TL (0g)

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

Curry-Pork-Chops

4 Kotelett(s) - 957 kcal ● 157g Protein ● 36g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

schwarzer Pfeffer
4 Prise, gemahlen (1g)
Salz
4 Prise (3g)
Olivenöl
2 TL (mL)
Currypulver
1 TL (2g)
Kotelett (mit Knochen)
4 Kotelett (712g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
1 TL, gemahlen (2g)
Salz
1 TL (6g)
Olivenöl
4 TL (mL)
Currypulver
2 TL (4g)
Kotelett (mit Knochen)
8 Kotelett (1424g)

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

Geröstete Cashewnüsse

3/8 Tasse(n) - 313 kcal ● 8g Protein ● 24g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe

Ergibt 3/8 Tasse(n)

Geröstete Cashews

6 EL (51g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

4 halbe Paprika(n) - 911 kcal ● 82g Protein ● 49g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe

Ergibt 4 halbe Paprika(n)



Zwiebel

1/2 klein (35g)

Paprika

2 groß (328g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise (0g)

Salz

2 Prise (1g)

Limettensaft

2 TL (mL)

Avocados

1 Avocado(s) (201g)

Dosen-Thunfisch, abgetropft

2 Dose (344g)

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.
-

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Tomaten-Avocado-Salat

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



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)

Oliveöl

1/4 EL (mL)

Avocados, gewürfelt

1/2 Avocado(s) (101g)

Limettensaft

1 EL (mL)

Zwiebel

1 EL, fein gehackt (15g)

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.

Ungarischer Gulasch

1036 kcal ● 116g Protein ● 51g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Paprika, vorzugsweise ungarischer edelsüßer Paprika

3/4 EL (5g)

Knoblauch, fein gehackt

3/8 Zehe (1g)

Rindfleisch für Eintopf, roh, in 1,5-Zoll (≈3,8 cm) große Würfel geschnitten

18 oz (511g)

Zwiebel, in Scheiben geschnitten

1 mittel (≈6,4 cm Ø) (124g)

Tomatenmark

3/8 Dose (ca. 170 g) (64g)

Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 TL (7g)

Öl

2 EL (mL)

1. Öl in einem großen Topf oder Schmortopf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebeln im Öl häufig umrührend kochen, bis sie weich sind. Zwiebeln entfernen und beiseitestellen. In einer mittelgroßen Schüssel Paprika, Pfeffer und die Hälfte des Salzes mischen. Rindfleischwürfel in der Gewürzmischung wenden und im Zwiebeltopf rundherum anbraten, bis sie gebräunt sind. Die Zwiebeln zurück in den Topf geben und Tomatenmark, Wasser, Knoblauch und das restliche Salz hinzufügen. Hitze auf niedrig reduzieren, abdecken und 1½ bis 2 Stunden gelegentlich umrühren köcheln lassen, bis das Fleisch zart ist.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

24 oz - 888 kcal ● 152g Protein ● 28g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 24 oz

Zitronenpfeffer

1 1/2 EL (10g)

Olivenöl

3/4 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 1/2 lbs (672g)

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.

358 kcal ● 16g Protein ● 19g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 21g Ballaststoffe



Knoblauch, fein gehackt

3 1/2 Zehe(n) (10g)

Salz

1/4 TL (2g)

Öl

1 EL (mL)

Grünkohl (Collard Greens)

18 oz (510g)

1. Die Collards abspülen, trocken tupfen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken.
2. Das Öl Ihrer Wahl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Sobald das Öl warm ist (etwa 1 Minute), den Knoblauch hinzufügen und etwa 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
3. Die Collards zugeben und 4–6 Minuten unter häufigem Rühren weich dünsten, bis sie hellgrün und zart sind (nicht zu dunkel werden lassen, da dies den Geschmack beeinträchtigt).
4. Mit Salz abschmecken und servieren.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Selleriestangen

2 Selleriestange - 13 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sellerie, roh

2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sellerie, roh

4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)

1. Sellerie in Stangen schneiden und servieren.

Griechischer Hähnchensalat

990 kcal ● 69g Protein ● 68g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

rote Zwiebel, dünn geschnitten

3/4 klein (53g)

Italienische Gewürzmischung, aufgeteilt

1/2 EL (5g)

Öl

3/4 EL (mL)

Knoblauchpulver

1/4 EL (2g)

Hähnchenschenkel, ohne

Knochen, ohne Haut

3/4 lbs (340g)

Rotweinessig

3/4 EL (mL)

Olivenöl

2 1/4 EL (mL)

grüne Oliven

6 EL (53g)

Tomaten, gehackt

1 1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (137g)

Gurke, in Scheiben geschnitten

3/4 Gurke (ca. 21 cm) (226g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

rote Zwiebel, dünn geschnitten

1 1/2 klein (105g)

Italienische Gewürzmischung, aufgeteilt

1 EL (11g)

Öl

1 1/2 EL (mL)

Knoblauchpulver

1/2 EL (5g)

Hähnchenschenkel, ohne

Knochen, ohne Haut

1 1/2 lbs (680g)

Rotweinessig

1 1/2 EL (mL)

Olivenöl

1/4 Tasse (mL)

grüne Oliven

3/4 Tasse (105g)

Tomaten, gehackt

3 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (273g)

Gurke, in Scheiben geschnitten

1 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (452g)

1. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Rotweinessig, die Hälfte der italienischen Kräutermischung und etwas Salz/Pfeffer vermengen. Dressing beiseite stellen.
2. Hähnchen mit Knoblauchpulver, der restlichen italienischen Kräutermischung und etwas Salz/Pfeffer würzen.
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und das Hähnchen hinzufügen. 5–8 Minuten pro Seite braten oder bis es vollständig durchgegart ist. Hähnchen auf einen Teller geben und zum Abkühlen beiseite stellen.
4. Sobald das Hähnchen kühl genug ist, in mundgerechte Stücke schneiden. Beiseite stellen.
5. Alle übrigen Zutaten in eine große Schüssel geben, Hähnchen und Dressing hinzufügen, vermengen und servieren.

Birne

2 Birne(n) - 226 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Birnen

2 mittel (356g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Birnen

4 mittel (712g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Knoblauch-Collard Greens

279 kcal ● 12g Protein ● 15g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Knoblauch, fein gehackt

2 1/2 Zehe(n) (8g)

Salz

1/4 TL (1g)

Öl

2 1/2 TL (mL)

Grünkohl (Collard Greens)

14 oz (397g)

1. Die Collards abspülen, trocken tupfen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken.
2. Das Öl Ihrer Wahl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Sobald das Öl warm ist (etwa 1 Minute), den Knoblauch hinzufügen und etwa 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
3. Die Collards zugeben und 4–6 Minuten unter häufigem Rühren weich dünsten, bis sie hellgrün und zart sind (nicht zu dunkel werden lassen, da dies den Geschmack beeinträchtigt).
4. Mit Salz abschmecken und servieren.

Honig-Senf-Hähnchenschenkel mit Haut

13 1/3 oz - 930 kcal ● 86g Protein ● 58g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 13 1/3 oz

Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh

13 1/3 oz (378g)

Salz

1/4 TL (1g)

Thymian, getrocknet

1 TL, gemahlen (1g)

Honig

2 1/2 TL (18g)

brauner Delikatesssenf

1 1/4 EL (19g)

1. Ofen auf 375 F (190 C) vorheizen.
2. Honig, Senf, Thymian und Salz in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen. Die Hähnchenschenkel hinzufügen und damit bestreichen.
3. Die Hähnchenschenkel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
4. Hähnchen 40–45 Minuten rösten, bis es durchgegart ist. Vor dem Servieren 4–6 Minuten ruhen lassen.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

18 oz - 899 kcal ● 120g Protein ● 37g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Ergibt 18 oz

frischer Basilikum, geraspelt

18 Blätter (9g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

18 oz (510g)

Chilipulver

1 EL (8g)

schwarzer Pfeffer

1/4 EL (1g)

grüne Oliven

18 groß (79g)

Salz

1/4 EL (5g)

Olivenöl

1 EL (mL)

Tomaten

18 Kirschtomaten (306g)

1. Den Ofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen.\r\nDie Hähnchenbrust in eine kleine Auflaufform legen.\r\nDas Olivenöl über das Hähnchen träufeln und mit Salz, Pfeffer und Chili-Pulver würzen.\r\nTomaten, Basilikum und Oliven auf das Hähnchen legen.\r\nDie Auflaufform in den Ofen stellen und etwa 25 Minuten garen.\r\nPrüfen, ob das Hähnchen durchgegart ist. Falls nicht, einige Minuten länger garen.

Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

367 kcal ● 6g Protein ● 32g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Zucchini

2 1/4 mittel (441g)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe (3g)

Olivenöl

2 1/4 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.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 essen

Pistazien

563 kcal ● 20g Protein ● 42g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



geschälte Pistazien

3/4 Tasse (92g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Zitronen-Knoblauch-Hähnchen-Zoodles

670 kcal ● 80g Protein ● 33g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



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

3/4 lbs (336g)

Zucchini, spiralisiert

1 1/4 mittel (245g)

Öl

2 TL (mL)

Zitronensaft

1 1/4 EL (mL)

Zwiebelpulver

1/3 TL (1g)

Knoblauchpulver

1/3 TL (1g)

Knoblauch, fein gehackt

3 3/4 Zehe(n) (11g)

Butter

1 1/4 EL (18g)

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.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 4 essen

Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

367 kcal ● 6g Protein ● 32g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Zucchini

2 1/4 mittel (441g)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe (3g)

Olivenöl

2 1/4 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.

Ein-Pfannen-geröstetes Hähnchen & Gemüse

894 kcal ● 121g Protein ● 36g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Zucchini, in Scheiben geschnitten

3/4 mittel (147g)

Rote Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten

3/4 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (89g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

18 oz (510g)

Oregano (getrocknet)

1 TL, gemahlen (2g)

Brokkoli

3/4 Tasse, gehackt (68g)

schwarzer Pfeffer

1/2 TL, gemahlen (1g)

Salz

1/2 TL (3g)

Zwiebel, in Scheiben geschnitten

3/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (41g)

Öl

1 1/2 EL (mL)

Tomaten

6 EL Cherrytomaten (56g)

1. Den Ofen auf 500 °F (260 °C) vorheizen. Alle Gemüse in große Stücke schneiden. Hähnchen in kleine Würfel schneiden. In einer Bratform oder auf einem Backblech Gemüse, rohes Hähnchen, Öl und Gewürze geben und vermengen. Ca. 15–20 Minuten backen, bis das Hähnchen durchgegart ist und das Gemüse leicht gebräunt ist.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 5 essen

Gebackene Hähnchenschenkel

18 oz - 1155 kcal ● 115g Protein ● 77g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 18 oz

Thymian, getrocknet

1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh

18 oz (510g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Die Hähnchenschenkel auf einem Backblech oder in einer Auflaufform auslegen.
3. Die Schenkel mit Thymian sowie etwas Salz und Pfeffer würzen.
4. Im vorgeheizten Ofen 35–45 Minuten backen, oder bis die Kerntemperatur 165°F (75°C) erreicht. Für besonders knusprige Haut am Ende 2–3 Minuten unter den Grill legen. Servieren.

Gedünstete Paprika und Zwiebeln

125 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Öl

1/2 EL (mL)

Zwiebel, in Scheiben geschnitten

1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)

Paprika, in Streifen geschnitten

1 groß (164g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Paprika und Zwiebel hinzufügen und etwa 15–20 Minuten braten, bis das Gemüse weich ist.
2. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und servieren.

Abendessen 6 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 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.

Steak- und Rote-Bete-Salat

1171 kcal ● 81g Protein ● 79g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt

2 1/2 Tasse(n) (125g)

Öl

1 1/4 EL (mL)

Salatdressing

5 EL (mL)

Brokkoli

1 1/4 Tasse, gehackt (114g)

Gemischte Blattsalate

3 3/4 Tasse (113g)

Sirloin-Steak, roh

3/4 lbs (354g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt

5 Rote Bete(n) (250g)

Öl

2 1/2 EL (mL)

Salatdressing

10 EL (mL)

Brokkoli

2 1/2 Tasse, gehackt (228g)

Gemischte Blattsalate

7 1/2 Tasse (225g)

Sirloin-Steak, roh

1 1/2 lbs (709g)

1. Steak großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Steak hinzufügen und auf beiden Seiten ein paar Minuten braten, bis es nach Wunsch gegart ist. Beiseitestellen und ruhen lassen.
2. Währenddessen Blattsalate mit Brokkoli, Rote Bete und Salatdressing vermengen. Steak in Scheiben schneiden und zum Salat geben. Servieren.