

Meal Plan - 2600 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

2576 kcal ● 299g Protein (46%) ● 89g Fett (31%) ● 113g Kohlenhydrate (18%) ● 31g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

1270 kcal, 142g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



[Einfache Hähnchenbrust](#)

21 1/3 oz- 847 kcal



[Geröstete Tomaten](#)

1 Tomate(n)- 60 kcal



[Süßkartoffelpüree](#)

366 kcal

Abendessen

1305 kcal, 157g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



[Karotten-Pommes](#)

415 kcal



[Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer](#)

24 oz- 888 kcal

Day 2

2567 kcal ● 166g Protein (26%) ● 126g Fett (44%) ● 143g Kohlenhydrate (22%) ● 50g Ballaststoffe (8%)

Mittagessen

1285 kcal, 80g Eiweiß, 115g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



[Schinken-Club-Salatblatt-Wrap](#)

3 1/2 Wrap(s)- 819 kcal



[Banane](#)

4 Banane(n)- 466 kcal

Abendessen

1280 kcal, 86g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 84g Fett



[Kürbiskerne](#)

366 kcal



[Avocado-Apfel-Hähnchensalat](#)

917 kcal

Day 3

2565 kcal ● 221g Protein (34%) ● 89g Fett (31%) ● 175g Kohlenhydrate (27%) ● 46g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

1285 kcal, 80g Eiweiß, 115g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



[Schinken-Club-Salatblatt-Wrap](#)

3 1/2 Wrap(s)- 819 kcal



[Banane](#)

4 Banane(n)- 466 kcal

Abendessen

1280 kcal, 140g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



[Geröstete Süßkartoffeln mit Rosmarin](#)

315 kcal



[Mariniertes Hähnchenbrustfilet](#)

21 1/3 oz- 754 kcal



[Geröstete Karotten](#)

4 Karotte(s)- 211 kcal

Day 4

2577 kcal ● 216g Protein (33%) ● 104g Fett (36%) ● 156g Kohlenhydrate (24%) ● 37g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

1290 kcal, 124g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



Geröstete Süßkartoffeln mit Rosmarin
315 kcal



Tilapia mit Tomaten-Kapern-Sauce
20 oz Tilapia- 974 kcal

Abendessen

1285 kcal, 92g Eiweiß, 92g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



Süßkartoffelpommes
485 kcal



Gemischtes Gemüse
1 1/2 Tasse(n)- 146 kcal



Einfaches Putenhack
14 oz- 657 kcal

Day 5

2568 kcal ● 235g Protein (37%) ● 105g Fett (37%) ● 127g Kohlenhydrate (20%) ● 44g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

1290 kcal, 124g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



Geröstete Süßkartoffeln mit Rosmarin
315 kcal



Tilapia mit Tomaten-Kapern-Sauce
20 oz Tilapia- 974 kcal

Abendessen

1280 kcal, 110g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



Schwein-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl
887 kcal



Tomaten-Avocado-Salat
391 kcal

Day 6

2583 kcal ● 256g Protein (40%) ● 122g Fett (43%) ● 79g Kohlenhydrate (12%) ● 36g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

1305 kcal, 145g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 70g Fett



Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat
989 kcal



Sonnenblumenkerne
316 kcal

Abendessen

1280 kcal, 110g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



Schwein-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl
887 kcal



Tomaten-Avocado-Salat
391 kcal

Day 7

2592 kcal ● 234g Protein (36%) ● 139g Fett (48%) ● 74g Kohlenhydrate (11%) ● 28g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

1305 kcal, 145g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 70g Fett



Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat
989 kcal



Sonnenblumenkerne
316 kcal

Abendessen

1285 kcal, 89g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 69g Fett



Walnüsse
3/4 Tasse(n)- 524 kcal



Hähnchen-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl
763 kcal

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
1 1/2 EL (28g)
- ☐ Rosmarin, getrocknet
1/4 oz (7g)
- ☐ Zitronenpfeffer
1 1/2 EL (10g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
4 TL, gemahlen (9g)
- ☐ Knoblauchpulver
1/2 EL (5g)
- ☐ Dijon-Senf
1/4 Tasse (53g)
- ☐ Paprika
1 3/4 TL (4g)
- ☐ Kapern
2 EL, abgetropft (17g)

Fette und Öle

- ☐ Olivenöl
1/3 lbs (mL)
- ☐ Öl
1/4 lbs (mL)
- ☐ Marinade
2/3 Tasse (mL)
- ☐ Salatdressing
9 3/4 EL (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Karotten
13 mittel (798g)
- ☐ Tomaten
10 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (1234g)
- ☐ Süßkartoffeln
11 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (2306g)
- ☐ Sellerie, roh
1/4 Tasse, gehackt (21g)
- ☐ Zwiebel
2 3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (302g)
- ☐ Römersalat
7 Blatt außen (196g)
- ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse
1 1/2 Tasse (203g)
- ☐ Knoblauch
4 Zehe(n) (12g)
- ☐ Schalotten
2 Schalotte (227g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
2 Packung (568g)
- ☐ frischer Spinat
13 Tasse(n) (390g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
8 lbs (3555g)
- ☐ Hackfleisch (Pute), roh
14 oz (397g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1/2 Tasse (59g)
- ☐ Sonnenblumenkerne
1/4 lbs (99g)
- ☐ Walnüsse
3/4 Tasse, ohne Schale (75g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Äpfel
5/6 mittel (Durchm. 3") (152g)
- ☐ Avocados
4 1/4 Avocado(s) (854g)
- ☐ Limettensaft
2 fl oz (mL)
- ☐ Banane
8 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (944g)

Würste und Aufschnitt

- ☐ Schinkenaufschnitt
1 3/4 lbs (794g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
1/2 Tasse(n) (mL)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Tilapia, roh
2 1/2 lbs (1134g)

Schweinefleischprodukte

- ☐ Schweinefilet, roh
2 lbs (907g)

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Einfache Hähnchenbrust

21 1/3 oz - 847 kcal ● 134g Protein ● 34g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 21 1/3 oz

Öl

4 TL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 1/3 lbs (597g)

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.

Geröstete Tomaten

1 Tomate(n) - 60 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tomate(n)

Tomaten

1 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (91g)

Öl

1 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.

Süßkartoffelpüree

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



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.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Schinken-Club-Salatblatt-Wrap

3 1/2 Wrap(s) - 819 kcal ● 75g Protein ● 41g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 18g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Avocados, in Scheiben geschnitten

7/8 Avocado(s) (176g)

Tomaten

7 Scheibe(n), dünn/klein (105g)

Zwiebel

14 Scheiben, dünn (126g)

Schinkenaufschnitt

14 oz (397g)

Römersalat

3 1/2 Blatt außen (98g)

Dijon-Senf

1 3/4 EL (26g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados, in Scheiben geschnitten

1 3/4 Avocado(s) (352g)

Tomaten

14 Scheibe(n), dünn/klein (210g)

Zwiebel

28 Scheiben, dünn (252g)

Schinkenaufschnitt

1 3/4 lbs (794g)

Römersalat

7 Blatt außen (196g)

Dijon-Senf

1/4 Tasse (53g)

1. Dijon auf die Innenseite des Salatblatts streichen.
2. Schinken, Tomate, Zwiebel und Avocado auf den Senf legen.
3. Das Salatblatt einwickeln. Servieren.

Banane

4 Banane(n) - 466 kcal ● 5g Protein ● 2g Fett ● 96g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Banane

4 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (472g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Banane

8 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)

(944g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Geröstete Süßkartoffeln mit Rosmarin

315 kcal ● 3g Protein ● 14g Fett ● 37g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Süßkartoffeln, in 1" Würfel geschnitten

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

Rosmarin, getrocknet

1/2 EL (2g)

schwarzer Pfeffer

4 Prise, gemahlen (1g)

Salz

4 Prise (3g)

Olivenöl

1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffeln, in 1" Würfel geschnitten

2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

Rosmarin, getrocknet

1 EL (3g)

schwarzer Pfeffer

1 TL, gemahlen (2g)

Salz

1 TL (6g)

Olivenöl

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.

Tilapia mit Tomaten-Kapern-Sauce

20 oz Tilapia - 974 kcal ● 121g Protein ● 38g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe(n) (6g)

Schalotten, sehr fein gehackt

1 Schalotte (113g)

Öl

2 EL (mL)

Gemüsebrühe (servierbereit)

1/4 Tasse(n) (mL)

Kapern

1 EL, abgetropft (9g)

Tomaten, gehackt

2 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (364g)

Tilapia, roh

1 1/4 lbs (567g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, fein gehackt

4 Zehe(n) (12g)

Schalotten, sehr fein gehackt

2 Schalotte (227g)

Öl

4 EL (mL)

Gemüsebrühe (servierbereit)

1/2 Tasse(n) (mL)

Kapern

2 EL, abgetropft (17g)

Tomaten, gehackt

4 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (728g)

Tilapia, roh

2 1/2 lbs (1134g)

1. Sauce: Die Hälfte des Öls (die andere Hälfte aufbewahren), Knoblauch und Schalotte in einer Pfanne bei mittlerer Hitze hinzufügen. Etwa 5 Minuten anschwitzen. Tomaten unterrühren und weitere 3–5 Minuten kochen. Brühe hinzufügen und etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis sie reduziert ist. Kapern einrühren, 1 weitere Minute kochen und die Hitze ausschalten.
2. Fisch: Ein Backblech mit Alufolie auslegen und den Grill des Ofens vorheizen. Den Fisch mit dem restlichen Öl und einer Prise Salz/Pfeffer einreiben. Den Fisch auf das Backblech legen und im Grill auf dem unteren Rost 6–8 Minuten backen. Fisch regelmäßig kontrollieren, damit er nicht übergart oder verbrennt. Tilapia ist fertig, wenn das Fleisch undurchsichtig ist und sich mit einer Gabel zerteilen lässt.
3. Wenn beide Komponenten fertig sind, die Tomaten-Kapern-Sauce über die Tilapia geben und servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat

989 kcal ● 130g Protein ● 45g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

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

1 1/4 lbs (553g)

Salatdressing

5 EL (mL)

Öl

1 EL (mL)

frischer Spinat

6 1/2 Tasse(n) (195g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

2 1/2 lbs (1106g)

Salatdressing

9 3/4 EL (mL)

Öl

2 EL (mL)

frischer Spinat

13 Tasse(n) (390g)

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.

Sonnenblumenkerne

316 kcal ● 15g Protein ● 25g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sonnenblumenkerne

1 3/4 oz (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne

1/4 lbs (99g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Karotten-Pommes

415 kcal ● 5g Protein ● 22g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Salz

3 Prise (2g)

Rosmarin, getrocknet

1/2 EL (2g)

Olivenöl

1 1/2 EL (mL)

Karotten, geschält

18 oz (510g)

1. Backofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen. Backblech mit Alufolie auslegen.
2. Karotten der Länge nach in lange, dünne Streifen schneiden.
3. In einer großen Schüssel die Karotten mit allen anderen Zutaten vermengen. Gut durchmischen.
4. Gleichmäßig auf dem Backblech verteilen und etwa 20 Minuten backen, bis sie zart und gebräunt sind.
5. Servieren.

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.
-

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Kürbiskerne

366 kcal ● 18g Protein ● 29g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1/2 Tasse (59g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Avocado-Apfel-Hähnchensalat

917 kcal ● 68g Protein ● 55g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Äpfel, fein gehackt
5/6 mittel (Durchm. 3") (152g)
Avocados, gehackt
5/6 Avocado(s) (168g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gewürfelt
10 oz (284g)
Limettensaft
1/2 EL (mL)
schwarzer Pfeffer
1/4 TL, gemahlen (0g)
Salz
1/4 TL (1g)
Knoblauchpulver
1/2 TL (1g)
Olivenöl
5 TL (mL)
Sellerie, roh
1/4 Tasse, gehackt (21g)

1. Hähnchen würfeln und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Eine Pfanne mit etwas Öl bei mittlerer Hitze erhitzen und die Hähnchenwürfel hinzufügen. Braten, bis das Hähnchen durchgegart ist, ca. 6–8 Minuten.
3. Während das Hähnchen gart, Dressing zubereiten: Olivenöl, Limettensaft und Knoblauchpulver in einer kleinen Schüssel vermengen. Aufschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Alle Zutaten in einer großen Schüssel vermengen und gut durchmischen.
5. Servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 essen

Geröstete Süßkartoffeln mit Rosmarin

315 kcal ● 3g Protein ● 14g Fett ● 37g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Süßkartoffeln, in 1" Würfel geschnitten

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

Rosmarin, getrocknet

1/2 EL (2g)

schwarzer Pfeffer

4 Prise, gemahlen (1g)

Salz

4 Prise (3g)

Oliveöl

1 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.

Mariniertes Hähnchenbrustfilet

21 1/3 oz - 754 kcal ● 134g Protein ● 22g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 21 1/3 oz

Marinade

2/3 Tasse (mL)

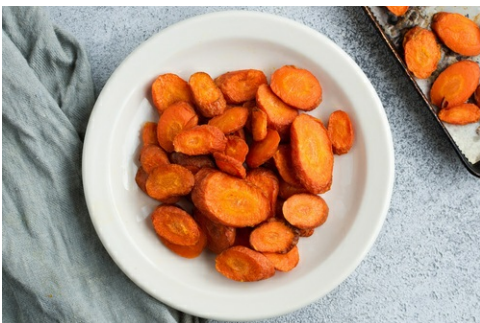
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 1/3 lbs (597g)

1. Das Hähnchen in einen Ziploc-Beutel mit der Marinade geben und die Marinade so verteilen, dass das Hähnchen vollständig bedeckt ist.
2. Kühl stellen und mindestens 1 Stunde, besser über Nacht, marinieren.
3. BACKEN
4. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
5. Das Hähnchen aus dem Beutel nehmen, überschüssige Marinade verwerfen, und 10 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.
6. Nach den 10 Minuten das Hähnchen wenden und weiterbacken, bis es in der Mitte nicht mehr rosa ist und die Säfte klar sind, etwa weitere 15 Minuten.
7. BRATEN/GRILLEN
8. Den Ofen/Grill zum Grillen vorheizen.
9. Das Hähnchen aus dem Beutel nehmen, überschüssige Marinade verwerfen, und unter dem Grill/grillen, bis es innen nicht mehr rosa ist, in der Regel 4–8 Minuten pro Seite.

Geröstete Karotten

4 Karotte(s) - 211 kcal ● 3g Protein ● 10g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 4 Karotte(s)

Karotten, in Scheiben geschnitten

4 groß (288g)

Öl

2 TL (mL)

1. Den Ofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
2. Die in Scheiben geschnittenen Karotten auf ein Backblech legen, mit Öl und einer Prise Salz vermengen. Gleichmäßig verteilen und etwa 30 Minuten rösten, bis sie weich sind. Servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 4 essen

Süßkartoffelpommes

485 kcal ● 7g Protein ● 13g Fett ● 73g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Süßkartoffeln, geschält

14 2/3 oz (416g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Salz

1/2 TL (3g)

Paprika

1/2 TL (1g)

Knoblauchpulver

1/2 TL (1g)

Olivenöl

1 EL (mL)

1. Den Ofen auf 200°C (400°F) vorheizen.
2. Süßkartoffeln in Stifte von 1/4 bis 1/2 Zoll Breite und etwa 7–8 cm Länge schneiden und mit Öl vermengen.
3. Gewürze, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel mischen und mit den Süßkartoffeln vermengen. Gleichmäßig auf einem Backblech verteilen.
4. Backen, bis die Unterseite braun und knusprig ist, etwa 15 Minuten, dann wenden und die andere Seite weitere ca. 10 Minuten backen, bis auch diese knusprig ist.
5. Servieren.

Gemischtes Gemüse

1 1/2 Tasse(n) - 146 kcal ● 7g Protein ● 1g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Tasse(n)

gemischtes Tiefkühlgemüse

1 1/2 Tasse (203g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Einfaches Putenhack

14 oz - 657 kcal ● 78g Protein ● 38g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 14 oz

Öl

1 3/4 TL (mL)

Hackfleisch (Pute), roh

14 oz (397g)

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.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Schwein-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl

887 kcal ● 105g Protein ● 22g Fett ● 52g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Schweinefilet, roh, in mundgerechte Würfel geschnitten

16 oz (454g)

Süßkartoffeln, in mundgerechte Würfel geschnitten

1 1/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (280g)

Olivenöl

1 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

1/3 TL, gemahlen (1g)

Salz

1/3 TL (2g)

Gefrorener Brokkoli

2/3 Packung (189g)

Paprika

1/3 TL (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Schweinefilet, roh, in mundgerechte Würfel geschnitten

2 lbs (907g)

Süßkartoffeln, in mundgerechte Würfel geschnitten

2 2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (560g)

Olivenöl

1 3/4 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

1/4 EL, gemahlen (2g)

Salz

1/4 EL (4g)

Gefrorener Brokkoli

1 1/3 Packung (379g)

Paprika

1/4 EL (2g)

1. Ofen auf 400 F (200 C) vorheizen.
2. In einer kleinen Schüssel Salz, Pfeffer, Paprika und die Hälfte des Olivenöls vermischen.
3. Die Süßkartoffeln mit der Mischung bedecken.
4. Die Süßkartoffeln gleichmäßig auf ein Backblech legen. 20 Minuten backen.
5. Währenddessen das restliche Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Das Schweinefleisch hinzufügen und 6–10 Minuten braten, bis es gar ist; dabei häufig umrühren. Beiseitestellen.
6. Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten.
7. Wenn alles fertig ist, Schweinefleisch, Brokkoli und Süßkartoffeln zusammengeben; umrühren (oder separat servieren – wie du magst!). Servieren.

Tomaten-Avocado-Salat

391 kcal ● 5g Protein ● 31g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten, gewürfelt
5/6 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (103g)
schwarzer Pfeffer
1/2 TL, gemahlen (1g)
Salz
1/2 TL (3g)
Knoblauchpulver
1/2 TL (1g)
Olivenöl
1 1/4 TL (mL)
Avocados, gewürfelt
5/6 Avocado(s) (168g)
Limettensaft
5 TL (mL)
Zwiebel
5 TL, fein gehackt (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten, gewürfelt
1 2/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm)
(205g)
schwarzer Pfeffer
1 TL, gemahlen (2g)
Salz
1 TL (5g)
Knoblauchpulver
1 TL (3g)
Olivenöl
2 1/2 TL (mL)
Avocados, gewürfelt
1 2/3 Avocado(s) (335g)
Limettensaft
1/4 Tasse (mL)
Zwiebel
1/4 Tasse, fein gehackt (50g)

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.

Abendessen 6 [🔗](#)

An Tag 7 essen

Walnüsse

3/4 Tasse(n) - 524 kcal ● 11g Protein ● 49g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe

Ergibt 3/4 Tasse(n)

Walnüsse
3/4 Tasse, ohne Schale (75g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



Hähnchen-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl

763 kcal ● 78g Protein ● 20g Fett ● 53g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



**Süßkartoffeln, in mundgerechte
Würfel geschnitten**

1 1/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (280g)

**Hähnchenbrust, ohne Haut und
Knochen, roh, in mundgerechte
Würfel geschnitten**

2/3 lbs (299g)

Paprika

1/4 EL (2g)

Olivenöl

1 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

1/4 EL, gemahlen (2g)

Salz

1/4 EL (4g)

Gefrorener Brokkoli

2/3 Packung (189g)

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.