

Meal Plan - 3000 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

2953 kcal ● 225g Protein (30%) ● 177g Fett (54%) ● 42g Kohlenhydrate (6%) ● 71g Ballaststoffe (10%)

Mittagessen

1455 kcal, 88g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 97g Fett



Avocado
351 kcal



Roastbeef-Salatblatt-Wrap mit Avocado
3 1/2 Wrap(s)- 1105 kcal

Abendessen

1495 kcal, 137g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 81g Fett



Kirschtomaten
12 Kirschtomaten- 42 kcal



Avocado-Thunfischsalat
1454 kcal

Day 2

3033 kcal ● 249g Protein (33%) ● 148g Fett (44%) ● 127g Kohlenhydrate (17%) ● 50g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

1485 kcal, 118g Eiweiß, 99g netto Kohlenhydrate, 60g Fett



Dunkle Schokolade
5 Quadrat(e)- 299 kcal



Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat
837 kcal



Banane
3 Banane(n)- 350 kcal

Abendessen

1545 kcal, 131g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 87g Fett



Sonnenblumenkerne
180 kcal



Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat
6 halbe Paprika(n)- 1367 kcal

Day 3

3042 kcal ● 292g Protein (38%) ● 123g Fett (36%) ● 140g Kohlenhydrate (18%) ● 51g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

1495 kcal, 161g Eiweiß, 112g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Gebackene Süßkartoffeln
3 Süßkartoffel(n)- 647 kcal



Mariniertes Hähnchenbrustfilet
24 oz- 848 kcal

Abendessen

1545 kcal, 131g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 87g Fett



Sonnenblumenkerne
180 kcal



Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat
6 halbe Paprika(n)- 1367 kcal

Day 4

2958 kcal ● 312g Protein (42%) ● 117g Fett (36%) ● 125g Kohlenhydrate (17%) ● 39g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

1495 kcal, 161g Eiweiß, 112g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Gebackene Süßkartoffeln

3 Süßkartoffel(n)- 647 kcal



Mariniertes Hähnchenbrustfilet

24 oz- 848 kcal

Abendessen

1465 kcal, 151g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 81g Fett



Kürbiskerne

366 kcal



Buffalo-Hähnchen-Romaine-Wrap

5 Wrap- 1098 kcal

Day 5

2945 kcal ● 291g Protein (39%) ● 139g Fett (43%) ● 92g Kohlenhydrate (12%) ● 42g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

1485 kcal, 199g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 64g Fett



Einfache Hähnchenbrust

29 1/3 oz- 1164 kcal



Knoblauch-Collard Greens

319 kcal

Abendessen

1460 kcal, 92g Eiweiß, 82g netto Kohlenhydrate, 75g Fett



Hähnchen-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl

763 kcal



Banane

1 Banane(n)- 117 kcal



Walnüsse

5/6 Tasse(n)- 583 kcal

Day 6

3002 kcal ● 320g Protein (43%) ● 136g Fett (41%) ● 85g Kohlenhydrate (11%) ● 39g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

1485 kcal, 199g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 64g Fett



Einfache Hähnchenbrust

29 1/3 oz- 1164 kcal



Knoblauch-Collard Greens

319 kcal

Abendessen

1520 kcal, 121g Eiweiß, 76g netto Kohlenhydrate, 72g Fett



Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl

899 kcal



Geröstete Mandeln

1/2 Tasse(n)- 388 kcal



Banane

2 Banane(n)- 233 kcal

Day
7

2966 kcal ● 204g Protein (28%) ● 152g Fett (46%) ● 165g Kohlenhydrate (22%) ● 31g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

1445 kcal, 83g Eiweiß, 90g netto Kohlenhydrate, 79g Fett



Rosinen

1/2 Tasse- 275 kcal



Steak- und Rote-Bete-Salat

1171 kcal

Abendessen

1520 kcal, 121g Eiweiß, 76g netto Kohlenhydrate, 72g Fett



Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl

899 kcal



Geröstete Mandeln

1/2 Tasse(n)- 388 kcal



Banane

2 Banane(n)- 233 kcal

Gemüse und Gemüseprodukte

- Tomaten
4 1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (525g)
- Zwiebel
2 1/3 klein (163g)
- Römervalat
8 1/2 Blatt außen (238g)
- Paprika
6 groß (984g)
- frischer Spinat
5 1/2 Tasse(n) (165g)
- Süßkartoffeln
7 1/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (1540g)
- Gefrorener Brokkoli
2/3 Packung (189g)
- Knoblauch
6 Zehe(n) (18g)
- Grünkohl (Collard Greens)
2 lbs (907g)
- Karotten
2 mittel (122g)
- Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
1 1/4 lbs (579g)
- Brokkoli
1 1/4 Tasse, gehackt (114g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- Dosen-Thunfisch
9 1/3 Dose (1605g)

Andere

- Gemischte Blattsalate
7 Tasse (212g)

Gewürze und Kräuter

- schwarzer Pfeffer
4 1/4 g (4g)
- Salz
1/2 oz (15g)
- Senf
3 1/2 TL (18g)
- Oregano (getrocknet)
3 Prise, gemahlen (1g)
- Paprika
1/4 EL (2g)
- Thymian, getrocknet
1 TL, Blätter (1g)

Obst und Fruchtsäfte

- Limettensaft
3 EL (mL)
- Avocados
8 1/4 Avocado(s) (1658g)
- Zitronensaft
1 TL (mL)
- Banane
8 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (944g)
- Rosinen
1/2 Tasse, gepackt (83g)

Würste und Aufschnitt

- Roastbeef-Aufschnitt
14 oz (397g)

Nuss- und Samenprodukte

- Sonnenblumenkerne
2 oz (57g)
- geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1/2 Tasse (59g)
- Walnüsse
13 1/4 EL, ohne Schale (83g)
- Mandeln
14 EL, ganz (125g)

Süßwaren

- Zartbitterschokolade, 70–85 %
5 Quadrat(e) (50g)

Geflügelprodukte

- Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
11 1/2 lbs (5216g)

Fette und Öle

- Salatdressing
1/2 Tasse (mL)
- Öl
7 oz (mL)
- Marinade
1 1/2 Tasse (mL)
- Olivenöl
1 EL (mL)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

Frank's RedHot Sauce
6 3/4 EL (mL)

Apfelessig
2 TL (mL)

Rindfleischprodukte

Sirloin-Steak, roh
3/4 lbs (354g)

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Avocado

351 kcal ● 4g Protein ● 30g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Zitronensaft

1 TL (mL)

Avocados

1 Avocado(s) (201g)

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

Roastbeef-Salatblatt-Wrap mit Avocado

3 1/2 Wrap(s) - 1105 kcal ● 84g Protein ● 67g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 28g Ballaststoffe



Ergibt 3 1/2 Wrap(s)

Tomaten, gewürfelt

1 3/4 Rispentomate / Pflaumtomate (109g)

Avocados, in Scheiben geschnitten

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

Roastbeef-Aufschnitt

14 oz (397g)

Senf

3 1/2 TL (18g)

Römersalat

3 1/2 Blatt außen (98g)

1. Den Wrap nach Belieben zusammenstellen. Du kannst jedes Gemüse deiner Wahl ersetzen.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Dunkle Schokolade

5 Quadrat(e) - 299 kcal ● 4g Protein ● 21g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 5 Quadrat(e)

Zartbitterschokolade, 70–85 %

5 Quadrat(e) (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat

837 kcal ● 110g Protein ● 38g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



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

16 1/2 oz (468g)

Salatdressing

4 EL (mL)

Öl

1 EL (mL)

frischer Spinat

5 1/2 Tasse(n) (165g)

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.

Banane

3 Banane(n) - 350 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 72g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe

Ergibt 3 Banane(n)

Banane

3 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (354g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Gebackene Süßkartoffeln

3 Süßkartoffel(n) - 647 kcal ● 10g Protein ● 11g Fett ● 108g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Oregano (getrocknet)

1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

Öl

3/4 EL (mL)

Süßkartoffeln

3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (630g)

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Oregano (getrocknet)

3 Prise, gemahlen (1g)

Öl

1 1/2 EL (mL)

Süßkartoffeln

6 Süßkartoffel, 12,5 cm lang
(1260g)

schwarzer Pfeffer

3 Prise, gemahlen (1g)

Salz

3 Prise (2g)

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.

Mariniertes Hähnchenbrustfilet

24 oz - 848 kcal ● 151g Protein ● 25g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Marinade

3/4 Tasse (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 1/2 lbs (672g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Marinade

1 1/2 Tasse (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

3 lbs (1344g)

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 werfen, 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 werfen, und unter dem Grill/grillen, bis es innen nicht mehr rosa ist, in der Regel 4–8 Minuten pro Seite.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Einfache Hähnchenbrust

29 1/3 oz - 1164 kcal ● 185g Protein ● 47g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl
2 EL (mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
29 1/3 oz (821g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1/4 Tasse (mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
3 2/3 lbs (1643g)

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.

Knoblauch-Collard Greens

319 kcal ● 14g Protein ● 17g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 18g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, fein gehackt
3 Zehe(n) (9g)
Salz
2 Prise (2g)
Öl
1 EL (mL)
Grünkohl (Collard Greens)
1 lbs (454g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, fein gehackt
6 Zehe(n) (18g)
Salz
4 Prise (3g)
Öl
2 EL (mL)
Grünkohl (Collard Greens)
2 lbs (907g)

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 7 essen

Rosinen

1/2 Tasse - 275 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 62g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse

Rosinen

1/2 Tasse, gepackt (83g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Steak- und Rote-Bete-Salat

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



Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt

2 1/2 Rote Bete(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)

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.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Kirschtomaten

12 Kirschtomaten - 42 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 12 Kirschtomaten

Tomaten

12 Kirschtomaten (204g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

Avocado-Thunfischsalat

1454 kcal ● 135g Protein ● 80g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 28g Ballaststoffe



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
3 1/3 Prise (0g)
Salz
3 1/3 Prise (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.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Sonnenblumenkerne

180 kcal ● 9g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sonnenblumenkerne
1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne
2 oz (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

6 halbe Paprika(n) - 1367 kcal ● 122g Protein ● 73g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 30g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel
1 1/2 klein (105g)
Paprika
6 groß (984g)
schwarzer Pfeffer
1/4 EL (1g)
Salz
1/4 EL (2g)
Limettensaft
2 EL (mL)
Avocados
3 Avocado(s) (603g)
Dosen-Thunfisch, abgetropft
6 Dose (1032g)

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 3 [↗](#)

An Tag 4 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.

Buffalo-Hähnchen-Romaine-Wrap

5 Wrap - 1098 kcal ● 134g Protein ● 52g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Ergibt 5 Wrap

Tomaten, halbiert

6 2/3 EL Cherrytomaten (62g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gewürfelt

1 1/4 lbs (567g)

Öl

2 1/2 TL (mL)

Römersalat

5 Blatt außen (140g)

Frank's RedHot Sauce

6 2/3 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

3 1/3 Prise, gemahlen (1g)

Salz

3 1/3 Prise (2g)

Avocados, gehackt

5/6 Avocado(s) (167g)

1. (Hinweis: Frank's Original RedHot wird Paleo-Essern empfohlen, da es natürliche Zutaten verwendet. Jede scharfe Sauce funktioniert jedoch.)
2. Hähnchen würfeln und in einer Schüssel mit der scharfen Sauce, Salz und Pfeffer vermengen. Gut schwenken, damit alles bedeckt ist.
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
4. Hähnchen in die Pfanne geben und 7–10 Minuten braten, bis es durchgegart ist.
5. Wrap zusammenstellen: Ein Blatt Salat nehmen und mit Hähnchen, Tomaten und Avocado belegen.
6. Servieren.

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 essen

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.

Banane

1 Banane(n) - 117 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe

Ergibt 1 Banane(n)

Banane

1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Walnüsse

5/6 Tasse(n) - 583 kcal ● 13g Protein ● 54g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe

Ergibt 5/6 Tasse(n)



Walnüsse

13 1/3 EL, ohne Schale (83g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl

899 kcal ● 105g Protein ● 40g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Karotten, dünn in Scheiben geschnitten

1 mittel (61g)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), in Würfel geschnitten

1/2 lbs (227g)

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

1 lbs (448g)

Apfelessig

1 TL (mL)

Thymian, getrocknet

4 Prise, Blätter (1g)

Öl

2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten, dünn in Scheiben geschnitten

2 mittel (122g)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), in Würfel geschnitten

1 lbs (454g)

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

2 lbs (896g)

Apfelessig

2 TL (mL)

Thymian, getrocknet

1 TL, Blätter (1g)

Öl

4 EL (mL)

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

1/2 Tasse(n) - 388 kcal ● 13g Protein ● 31g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Mandeln

1/2 Tasse, ganz (63g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln

14 EL, ganz (125g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Banane

2 Banane(n) - 233 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 48g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Banane

2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (236g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Banane

4 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)

(472g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-