

Meal Plan - 3200-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

3167 kcal ● 238g Protein (30%) ● 196g Fett (56%) ● 54g Kohlenhydrate (7%) ● 57g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

1615 kcal, 100g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 106g Fett



[Roastbeef-Salatblatt-Wrap mit Avocado](#)
4 Wrap(s)- 1263 kcal



[Avocado](#)
351 kcal

Abendessen

1555 kcal, 138g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 90g Fett



[Einfache Hähnchenbrust](#)
20 oz- 794 kcal



[Beilagensalat mit Rosenkohl, Apfel und Walnuss](#)
759 kcal

Day 2

3230 kcal ● 353g Protein (44%) ● 145g Fett (41%) ● 95g Kohlenhydrate (12%) ● 32g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

1675 kcal, 215g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



[Knoblauch-Collard Greens](#)
199 kcal



[Mariniertes Hähnchenbrustfilet](#)
32 oz- 1130 kcal



[Süßkartoffelspalten](#)
347 kcal

Abendessen

1555 kcal, 138g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 90g Fett



[Einfache Hähnchenbrust](#)
20 oz- 794 kcal



[Beilagensalat mit Rosenkohl, Apfel und Walnuss](#)
759 kcal

Day 3

3221 kcal ● 283g Protein (35%) ● 175g Fett (49%) ● 97g Kohlenhydrate (12%) ● 34g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

1595 kcal, 134g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 110g Fett



[Langsam gebackener Lachs mit Zitrone und Thymian](#)
22 oz- 1474 kcal



[Knoblauch-Collard Greens](#)
119 kcal

Abendessen

1630 kcal, 149g Eiweiß, 88g netto Kohlenhydrate, 65g Fett



[Gebackene Pommes](#)
579 kcal



[Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven](#)
21 oz- 1049 kcal

Day 4

3221 kcal ● 283g Protein (35%) ● 175g Fett (49%) ● 97g Kohlenhydrate (12%) ● 34g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

1595 kcal, 134g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 110g Fett



[Langsam gebackener Lachs mit Zitrone und Thymian](#)
22 oz- 1474 kcal



[Knoblauch-Collard Greens](#)
119 kcal

Abendessen

1630 kcal, 149g Eiweiß, 88g netto Kohlenhydrate, 65g Fett



[Gebackene Pommes](#)
579 kcal



[Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven](#)
21 oz- 1049 kcal

Day 5

3171 kcal

240g Protein (30%)

203g Fett (58%)

34g Kohlenhydrate (4%)

63g Ballaststoffe (8%)

Mittagessen

1580 kcal, 114g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 107g Fett



Paleo Schinken-Bacon-Avocado-Salatblatt-Wrap

4 Wrap(s)- 1582 kcal

Abendessen

1590 kcal, 126g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 96g Fett



Knoblauch-Collard Greens

518 kcal



Schweinekoteletts mit Koriander- und Kreuzkümmel-Rub

2 1/2 Kotelett(s)- 1071 kcal

Day 6

3171 kcal

240g Protein (30%)

203g Fett (58%)

34g Kohlenhydrate (4%)

63g Ballaststoffe (8%)

Mittagessen

1580 kcal, 114g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 107g Fett



Paleo Schinken-Bacon-Avocado-Salatblatt-Wrap

4 Wrap(s)- 1582 kcal

Abendessen

1590 kcal, 126g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 96g Fett



Knoblauch-Collard Greens

518 kcal



Schweinekoteletts mit Koriander- und Kreuzkümmel-Rub

2 1/2 Kotelett(s)- 1071 kcal

Day 7

3177 kcal

244g Protein (31%)

164g Fett (47%)

146g Kohlenhydrate (18%)

34g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

1570 kcal, 113g Eiweiß, 89g netto Kohlenhydrate, 78g Fett



Süßkartoffelpommes

309 kcal



Honig-Senf-Hähnchenschenkel mit Haut

16 oz- 1116 kcal



Rote Rüben

6 Rote Rüben- 145 kcal

Abendessen

1605 kcal, 131g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 87g Fett



Tilapia mit Tomaten-Kapern-Sauce

20 oz Tilapia- 974 kcal



Beilagensalat mit Rosenkohl, Apfel und Walnuss

633 kcal

Fette und Öle

- ☐ Öl
1 Tasse (mL)
- ☐ Olivenöl
7 oz (mL)
- ☐ Marinade
1 Tasse (mL)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
7 lbs (3207g)
- ☐ Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
1 lbs (454g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Rosenkohl
6 1/2 Tasse (561g)
- ☐ Tomaten
9 3/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (1202g)
- ☐ Römersalat
12 Blatt außen (336g)
- ☐ Knoblauch
23 1/2 Zehe(n) (70g)
- ☐ Grünkohl (Collard Greens)
4 1/2 lbs (2098g)
- ☐ Süßkartoffeln
2 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (545g)
- ☐ Kartoffeln
3 groß (Durchm. 3–4,25") (1107g)
- ☐ Schalotten
1 Schalotte (113g)
- ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
6 Rote Bete(n) (300g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Äpfel
1 1/2 klein (Durchm. 2,75") (211g)
- ☐ Avocados
7 Avocado(s) (1407g)
- ☐ Zitronensaft
1 TL (mL)
- ☐ grüne Oliven
42 groß (185g)
- ☐ Zitrone
2 groß (154g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Apfelessig
2 EL (32g)
- ☐ Senf
4 TL (20g)
- ☐ Salz
1 3/4 EL (32g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Walnüsse
1 Tasse, gehackt (119g)

Süßwaren

- ☐ Ahornsirup
3 EL (mL)
- ☐ Honig
1 EL (21g)

Würste und Aufschnitt

- ☐ Roastbeef-Aufschnitt
1 lbs (454g)
- ☐ Schinkenaufschnitt
2 lbs (907g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Lachs
2 3/4 lbs (1248g)
- ☐ Tilapia, roh
1 1/4 lbs (567g)

Schweinefleischprodukte

- ☐ Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh
5 Kotelett (925g)
- ☐ Bacon
16 Scheibe(n) (160g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
1/4 Tasse(n) (mL)

- ☐ schwarzer Pfeffer
3 g (3g)
 - ☐ frischer Basilikum
42 Blätter (21g)
 - ☐ Chilipulver
2 1/3 EL (19g)
 - ☐ Thymian, getrocknet
3 g (3g)
 - ☐ gemahlener Koriander
2 1/2 EL (13g)
 - ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
2 1/2 EL (15g)
 - ☐ Kapern
1 EL, abgetropft (9g)
 - ☐ Paprika
1/4 TL (1g)
 - ☐ Knoblauchpulver
1/4 TL (1g)
 - ☐ brauner Delikatesssenf
1 1/2 EL (23g)
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Roastbeef-Salatblatt-Wrap mit Avocado

4 Wrap(s) - 1263 kcal ● 96g Protein ● 77g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 32g Ballaststoffe



Ergibt 4 Wrap(s)

Tomaten, gewürfelt

2 Rispentomate / Pflaumentomate (124g)

Avocados, in Scheiben geschnitten

2 Avocado(s) (402g)

Roastbeef-Aufschnitt

1 lbs (454g)

Senf

4 TL (20g)

Römersalat

4 Blatt außen (112g)

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

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.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Knoblauch-Collard Greens

199 kcal ● 9g Protein ● 11g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe(n) (6g)

Salz

1 1/4 Prise (1g)

Öl

2 TL (mL)

Grünkohl (Collard Greens)

10 oz (284g)

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.

Mariniertes Hähnchenbrustfilet

32 oz - 1130 kcal ● 202g Protein ● 34g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 32 oz

Marinade

1 Tasse (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

2 lbs (896g)

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.

Süßkartoffelspalten

347 kcal ● 5g Protein ● 11g Fett ● 48g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten

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

Öl

1 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

1/3 TL, gemahlen (1g)

Salz

1/4 EL (4g)

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.

Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Langsam gebackener Lachs mit Zitrone und Thymian

22 oz - 1474 kcal ● 128g Protein ● 103g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Zitrone, in Spalten geschnitten

1 groß (77g)

Lachs, mit Haut

22 oz (624g)

Öl

4 TL (mL)

Thymian, getrocknet

1 TL, Blätter (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zitrone, in Spalten geschnitten

2 groß (154g)

Lachs, mit Haut

2 3/4 lbs (1248g)

Öl

2 3/4 EL (mL)

Thymian, getrocknet

2 TL, Blätter (2g)

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.

Knoblauch-Collard Greens

119 kcal ● 5g Protein ● 6g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

Salz

3/4 Prise (1g)

Öl

1 TL (mL)

Grünkohl (Collard Greens)

6 oz (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, fein gehackt

2 1/4 Zehe(n) (7g)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Öl

3/4 EL (mL)

Grünkohl (Collard Greens)

3/4 lbs (340g)

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 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Paleo Schinken-Bacon-Avocado-Salatblatt-Wrap

4 Wrap(s) - 1582 kcal ● 114g Protein ● 107g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 29g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Avocados, in Scheiben geschnitten

2 Avocado(s) (402g)

Schinkenaufschnitt

1 lbs (454g)

Bacon

8 Scheibe(n) (80g)

Römersalat

4 Blatt außen (112g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados, in Scheiben geschnitten

4 Avocado(s) (804g)

Schinkenaufschnitt

2 lbs (907g)

Bacon

16 Scheibe(n) (160g)

Römersalat

8 Blatt außen (224g)

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

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Süßkartoffelpommes

309 kcal ● 4g Protein ● 8g Fett ● 46g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Süßkartoffeln, geschält

9 1/3 oz (265g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1/4 TL (2g)

Paprika

1/4 TL (1g)

Knoblauchpulver

1/4 TL (1g)

Olivenöl

1 3/4 TL (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.

Honig-Senf-Hähnchenschenkel mit Haut

16 oz - 1116 kcal ● 103g Protein ● 69g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 16 oz

Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh

1 lbs (454g)

Salz

2 Prise (2g)

Thymian, getrocknet

1 TL, gemahlen (1g)

Honig

1 EL (21g)

brauner Delikatesssenf

1 1/2 EL (23g)

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.

6 Rote Rüben - 145 kcal ● 5g Protein ● 1g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 6 Rote Rüben

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)

6 Rote Bete(n) (300g)

1. Rote Rüben in Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen (optional: zusätzlich mit Rosmarin oder einem Schuss Balsamessig würzen) und servieren.

Abendessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Einfache Hähnchenbrust

20 oz - 794 kcal ● 126g Protein ● 32g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Öl

1 1/4 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 1/4 lbs (560g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

2 1/2 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

2 1/2 lbs (1120g)

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.

Beilagensalat mit Rosenkohl, Apfel und Walnuss

759 kcal ● 12g Protein ● 58g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Rosenkohl, Enden abgeschnitten und entsorgt

2 1/4 Tasse (198g)

Äpfel, gehackt

1/2 klein (Durchm. 2,75") (74g)

Olivenöl

2 1/4 EL (mL)

Apfelessig

3/4 EL (11g)

Walnüsse

6 EL, gehackt (42g)

Ahornsirup

1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Rosenkohl, Enden abgeschnitten und entsorgt

4 1/2 Tasse (396g)

Äpfel, gehackt

1 klein (Durchm. 2,75") (149g)

Olivenöl

1/4 Tasse (mL)

Apfelessig

1 1/2 EL (22g)

Walnüsse

3/4 Tasse, gehackt (84g)

Ahornsirup

2 EL (mL)

1. Rosenkohl dünn schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Äpfeln und Walnüssen mischen (optional: Walnüsse in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten rösten, um ihr nussigeres Aroma zu verstärken).
2. In einer kleinen Schüssel die Vinaigrette herstellen: Olivenöl, Apfelessig, Ahornsirup und eine Prise Salz/Pfeffer vermengen.
3. Vinaigrette über den Salat träufeln und servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Gebackene Pommes

579 kcal ● 9g Protein ● 22g Fett ● 74g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Öl

1 1/2 EL (mL)

Kartoffeln

1 1/2 groß (Durchm. 3–4,25") (554g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

3 EL (mL)

Kartoffeln

3 groß (Durchm. 3–4,25") (1107g)

1. Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen und ein Backblech mit Alufolie auslegen.
2. Kartoffel in dünne Stifte schneiden und auf das Backblech legen. Etwas Öl über die Kartoffeln träufeln und großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln schwenken, damit sie gleichmäßig bedeckt sind.
3. Kartoffeln etwa 15 Minuten rösten, mit einem Spatel wenden und weitere 10–15 Minuten rösten, bis sie weich und goldbraun sind. Servieren.

Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

21 oz - 1049 kcal ● 140g Protein ● 43g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

frischer Basilikum, geraspelt
21 Blätter (11g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1 1/3 lbs (595g)
Chilipulver
3 1/2 TL (9g)
schwarzer Pfeffer
1 TL (1g)
grüne Oliven
21 groß (92g)
Salz
1 TL (5g)
Olivenöl
3 1/2 TL (mL)
Tomaten
21 Kirschtomaten (357g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

frischer Basilikum, geraspelt
42 Blätter (21g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
2 1/2 lbs (1191g)
Chilipulver
2 1/3 EL (19g)
schwarzer Pfeffer
1 3/4 TL (1g)
grüne Oliven
42 groß (185g)
Salz
1 3/4 TL (11g)
Olivenöl
2 1/3 EL (mL)
Tomaten
42 Kirschtomaten (714g)

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

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Knoblauch-Collard Greens

518 kcal ● 23g Protein ● 27g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 30g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Knoblauch, fein gehackt
5 Zehe(n) (15g)
Salz
3 1/4 Prise (2g)
Öl
5 TL (mL)
Grünkohl (Collard Greens)
26 oz (737g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, fein gehackt
9 3/4 Zehe(n) (29g)
Salz
1/4 EL (5g)
Öl
3 1/4 EL (mL)
Grünkohl (Collard Greens)
3 1/4 lbs (1474g)

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.

Schweinekoteletts mit Koriander- und Kreuzkümmel-Rub

2 1/2 Kotelett(s) - 1071 kcal ● 103g Protein ● 69g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Olivenöl, geteilt
2 1/2 EL (mL)
Knoblauch, fein gehackt
3 3/4 Zehe(n) (11g)
schwarzer Pfeffer
1/3 TL (0g)
Schweinelenendenkoteletts, ohne Knochen, roh
2 1/2 Kotelett (463g)
gemahlener Koriander
1 1/4 EL (6g)
Gemahlener Kreuzkümmel
1 1/4 EL (8g)
Salz
5 Prise (4g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl, geteilt
5 EL (mL)
Knoblauch, fein gehackt
7 1/2 Zehe(n) (23g)
schwarzer Pfeffer
5 Prise (1g)
Schweinelenendenkoteletts, ohne Knochen, roh
5 Kotelett (925g)
gemahlener Koriander
2 1/2 EL (13g)
Gemahlener Kreuzkümmel
2 1/2 EL (15g)
Salz
1 1/4 TL (8g)

1. Salz, Kreuzkümmel, Koriander, Knoblauch und die Hälfte des Olivenöls zu einer Paste verrühren.
Schweinekoteletts mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Paste einreiben.
Das restliche Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Koteletts je Seite etwa 5 Minuten braten, bis eine Kerntemperatur von 145 °F (63 °C) erreicht ist. Servieren.

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 7 essen

Tilapia mit Tomaten-Kapern-Sauce

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



Ergibt 20 oz Tilapia

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)

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.

Beilagensalat mit Rosenkohl, Apfel und Walnuss

633 kcal ● 10g Protein ● 48g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Rosenkohl, Enden abgeschnitten und entsorgt

2 Tasse (165g)

Äpfel, gehackt

3/8 klein (Durchm. 2,75") (62g)

Olivenöl

2 EL (mL)

Apfelessig

2 TL (9g)

Walnüsse

5 EL, gehackt (35g)

Ahornsirup

2 1/2 TL (mL)

1. Rosenkohl dünn schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Äpfeln und Walnüssen mischen (optional: Walnüsse in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten rösten, um ihr nussigeres Aroma zu verstärken).
 2. In einer kleinen Schüssel die Vinaigrette herstellen: Olivenöl, Apfelessig, Ahornsirup und eine Prise Salz/Pfeffer vermengen.
 3. Vinaigrette über den Salat träufeln und servieren.
-