

Meal Plan - 3500-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 3490 kcal ● 225g Protein (26%) ● 201g Fett (52%) ● 131g Kohlenhydrate (15%) ● 65g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

1705 kcal, 103g Eiweiß, 77g netto Kohlenhydrate, 89g Fett



Honig-Dijon-Lachs
12 oz- 803 kcal



Knoblauch-Collard Greens
637 kcal



Süßkartoffelpommes
265 kcal

Abendessen

1785 kcal, 122g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 111g Fett



Süßkartoffel-Medaillons
1 1/2 Süßkartoffel- 464 kcal



Indische Hähnchenflügel
32 oz- 1320 kcal

Day 2 3554 kcal ● 264g Protein (30%) ● 187g Fett (47%) ● 145g Kohlenhydrate (16%) ● 60g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

1775 kcal, 113g Eiweiß, 113g netto Kohlenhydrate, 87g Fett



Schweinekoteletts mit Koriander- und Kreuzkümmel-Rub
2 1/2 Kotelett(s)- 1071 kcal



Süßkartoffelpommes
706 kcal

Abendessen

1775 kcal, 152g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 100g Fett



Kürbiskerne
183 kcal



Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat
7 halbe Paprika(n)- 1595 kcal

Day 3 3474 kcal ● 287g Protein (33%) ● 203g Fett (53%) ● 55g Kohlenhydrate (6%) ● 69g Ballaststoffe (8%)

Mittagessen

1695 kcal, 135g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 103g Fett



Avocado-Thunfischsalat
1309 kcal



Geröstete Mandeln
1/2 Tasse(n)- 388 kcal

Abendessen

1775 kcal, 152g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 100g Fett



Kürbiskerne
183 kcal



Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat
7 halbe Paprika(n)- 1595 kcal

Day 4 3509 kcal ● 254g Protein (29%) ● 139g Fett (36%) ● 255g Kohlenhydrate (29%) ● 55g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

1740 kcal, 195g Eiweiß, 111g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



Mariniertes Hähnchenbrustfilet
29 1/3 oz- 1036 kcal



Süßkartoffelpommes
706 kcal

Abendessen

1765 kcal, 60g Eiweiß, 144g netto Kohlenhydrate, 90g Fett



Gebackene Süßkartoffeln
3 Süßkartoffel(n)- 647 kcal



Bratwurst-Pfanne
956 kcal



Zuckerschoten
164 kcal

Day 5 3456 kcal ● 251g Protein (29%) ● 207g Fett (54%) ● 89g Kohlenhydrate (10%) ● 60g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

1750 kcal, 142g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 114g Fett



Knoblauch-Collard Greens
319 kcal



Mit gerösteter Paprika gefülltes Hähnchen
20 oz- 1429 kcal

Abendessen

1710 kcal, 108g Eiweiß, 71g netto Kohlenhydrate, 92g Fett



Avocado
351 kcal



Geröstete Mandeln
1/2 Tasse(n)- 499 kcal



Hähnchen-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl
858 kcal

Day 6 3540 kcal ● 334g Protein (38%) ● 201g Fett (51%) ● 40g Kohlenhydrate (5%) ● 59g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

1815 kcal, 117g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 125g Fett



Tomaten-Avocado-Salat
235 kcal



Paleo Schinken-Bacon-Avocado-Salatblatt-Wrap
4 Wrap(s)- 1582 kcal

Abendessen

1725 kcal, 217g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 76g Fett



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer
28 oz- 1036 kcal



Blumenkohlreis mit Speck
2 1/2 Tasse- 408 kcal



Knoblauch-Collard Greens
279 kcal

Day 7 3540 kcal ● 334g Protein (38%) ● 201g Fett (51%) ● 40g Kohlenhydrate (5%) ● 59g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

1815 kcal, 117g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 125g Fett



Tomaten-Avocado-Salat
235 kcal



Paleo Schinken-Bacon-Avocado-Salatblatt-Wrap
4 Wrap(s)- 1582 kcal

Abendessen

1725 kcal, 217g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 76g Fett



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer
28 oz- 1036 kcal



Blumenkohlreis mit Speck
2 1/2 Tasse- 408 kcal



Knoblauch-Collard Greens
279 kcal

Gemüse und Gemüseprodukte

- Süßkartoffeln
13 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (2698g)
- Knoblauch
19 Zehe(n) (57g)
- Grünkohl (Collard Greens)
4 3/4 lbs (2155g)
- Zwiebel
2 3/4 mittel (\approx 6,4 cm Ø) (306g)
- Paprika
8 groß (1309g)
- Tomaten
2 mittel, ganz ($\text{Ø} \approx$ 6,0 cm) (258g)
- Gefrorene Zuckerschoten
2 2/3 Tasse (384g)
- Gefrorener Brokkoli
3/4 Packung (213g)
- Römersalat
8 Blatt außen (224g)

Fette und Öle

- Öl
1/2 Tasse (mL)
- Olivenöl
1/4 lbs (mL)
- Marinade
1 Tasse (mL)

Gewürze und Kräuter

- Currysplver
3 EL (19g)
- Salz
1 1/2 oz (45g)
- Dijon-Senf
2 EL (30g)
- schwarzer Pfeffer
1/4 oz (6g)
- Paprika
1 1/4 EL (9g)
- Knoblauchpulver
2 TL (6g)
- gemahlener Koriander
1 1/4 EL (6g)
- Gemahlener Kreuzkümmel
1 1/4 EL (8g)
- Oregano (getrocknet)
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)
- Zitronenpfeffer
1/4 Tasse (24g)

Geflügelprodukte

- Hähnchenflügel, mit Haut, roh
2 lbs (908g)
- Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
6 lbs (2725g)
- Hähnchenschenkel, ohne Knochen, mit Haut
1 1/4 lbs (568g)

Süßwaren

- Honig
1 EL (21g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- Lachs
2 Filet(s) (je ca. 170 g) (340g)
- Dosen-Thunfisch
10 Dose (1720g)

Nuss- und Samenprodukte

- geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1/2 Tasse (59g)
- Mandeln
1 Tasse, ganz (143g)

Obst und Fruchtsäfte

- Limettensaft
2 1/2 fl oz (mL)
- Avocados
11 Avocado(s) (2211g)
- Zitronensaft
1 TL (mL)

Schweinefleischprodukte

- Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh
2 1/2 Kotelett (463g)
- Speck, roh
5 Scheibe(n) (142g)
- Bacon
16 Scheibe(n) (160g)

Andere

- Gemischte Blattsalate
3 Tasse (90g)
- geröstete rote Paprika
1 2/3 Paprika(s) (117g)
- Gefrorener Blumenkohl
5 Tasse (567g)

Würste und Aufschnitt

- Bratwurst (Schwein), gekocht
9 1/4 oz (265g)
 - Schinkenaufschnitt
2 lbs (907g)
-

Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

Honig-Dijon-Lachs

12 oz - 803 kcal ● 71g Protein ● 49g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 12 oz

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe (3g)

Olivenöl

2 TL (mL)

Honig

1 EL (21g)

Dijon-Senf

2 EL (30g)

Lachs

2 Filet(s) (je ca. 170 g) (340g)

1. Backofen auf 350 °F (180 °C) vorheizen.
2. Die Hälfte des Senfs auf der Oberseite des Lachses verstreichen.
3. Öl bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen und die Oberseite des Lachses 1–2 Minuten anbraten.
4. Inzwischen den restlichen Senf, Honig und Knoblauch in einer kleinen Schüssel vermischen.
5. Lachs auf ein gefettetes Backblech legen, mit der Hautseite nach unten, und die Honigmischung gleichmäßig auf der Oberseite verstreichen.
6. Ca. 15–20 Minuten backen, bis er durch ist.
7. Servieren.

Knoblauch-Collard Greens

637 kcal ● 28g Protein ● 34g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 37g Ballaststoffe



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.

Süßkartoffelpommes

265 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 40g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Süßkartoffeln, geschält

1/2 lbs (227g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)
Salz
2 Prise (2g)
Paprika
2 Prise (1g)
Knoblauchpulver
2 Prise (1g)
Olivenöl
1/2 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.

Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 essen

Schweinekoteletts mit Koriander- und Kreuzkümmel-Rub

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

Ergibt 2 1/2 Kotelett(s)



Olivenöl, geteilt

2 1/2 EL (mL)
Knoblauch, fein gehackt
3 3/4 Zehe(n) (11g)
schwarzer Pfeffer
1/3 TL (0g)
Schweinelendenkoteletts, 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)

1. Salz, Kreuzkümmel, Koriander, Knoblauch und die Hälfte des Olivenöls zu einer Paste verrühren.
Die 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.

Süßkartoffelpommes

706 kcal ● 10g Protein ● 18g Fett ● 106g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Süßkartoffeln, geschält
1 1/3 lbs (605g)
schwarzer Pfeffer
1/3 TL, gemahlen (1g)
Salz
1/4 EL (4g)
Paprika
1/4 EL (2g)
Knoblauchpulver
1/4 EL (2g)
Olivenöl
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.

Mittagessen 3 ↗

An Tag 3 essen

Avocado-Thunfischsalat

1309 kcal ● 122g Protein ● 72g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 25g Ballaststoffe



Zwiebel, fein gehackt
3/4 klein (53g)
Tomaten
3/4 Tasse, gehackt (135g)
Dosen-Thunfisch
3 Dose (516g)
Gemischte Blattsalate
3 Tasse (90g)
schwarzer Pfeffer
3 Prise (0g)
Salz
3 Prise (1g)
Limettensaft
1 EL (mL)
Avocados
1 1/2 Avocado(s) (302g)

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

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

Ergibt 1/2 Tasse(n)

Mandeln
1/2 Tasse, ganz (63g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



Mittagessen 4 ↗

An Tag 4 essen

Mariniertes Hähnchenbrustfilet

29 1/3 oz - 1036 kcal ● 185g Protein ● 31g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 29 1/3 oz

Marinade

1 Tasse (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

29 1/3 oz (821g)

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.

Süßkartoffelpommes

706 kcal ● 10g Protein ● 18g Fett ● 106g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Süßkartoffeln, geschält
1 1/3 lbs (605g)
schwarzer Pfeffer
1/3 TL, gemahlen (1g)
Salz
1/4 EL (4g)
Paprika
1/4 EL (2g)
Knoblauchpulver
1/4 EL (2g)
Olivenöl
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.

Mittagessen 5 ↗

An Tag 5 essen

Knoblauch-Collard Greens

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



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

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.

Mit gerösteter Paprika gefülltes Hähnchen

20 oz - 1429 kcal ● 128g Protein ● 98g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 20 oz

geröstete rote Paprika, in dicke Streifen geschnitten

1 2/3 Paprika(s) (117g)

Öl

2 1/2 TL (mL)

Paprika

1/4 EL (2g)

Hähnchenschenkel, ohne Knochen, mit Haut

1 1/4 lbs (568g)

1. Lockere mit den Fingern die Haut der Hähnchenschenkel vom Fleisch und stecke die gerösteten Paprika unter die Haut.

2. Würze das Hähnchen mit Paprika und Salz/Pfeffer (nach Geschmack).

3. Erhitze Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Lege das Hähnchen mit der Hautseite nach unten in die Pfanne und brate es 6 Minuten. Wende und brate weitere 5–7 Minuten, bis das Hähnchen vollständig durchgegart ist. Servieren.

Mittagessen 6 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Tomaten-Avocado-Salat

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten, gewürfelt

1/2 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (62g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Salz

2 Prise (2g)

Knoblauchpulver

2 Prise (1g)

Olivenöl

1/4 EL (mL)

Avocados, gewürfelt

1/2 Avocado(s) (101g)

Limettensaft

1 EL (mL)

Zwiebel

1 EL, fein gehackt (15g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten, gewürfelt

1 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (123g)

schwarzer Pfeffer

4 Prise, gemahlen (1g)

Salz

4 Prise (3g)

Knoblauchpulver

4 Prise (2g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Avocados, gewürfelt

1 Avocado(s) (201g)

Limettensaft

2 EL (mL)

Zwiebel

2 EL, fein gehackt (30g)

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.

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)

Schinkenaufschliff

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)

Schinkenaufschliff

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.

Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

Süßkartoffel-Medaillons

1 1/2 Süßkartoffel - 464 kcal ● 5g Protein ● 21g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Süßkartoffel

Süßkartoffeln, in Scheiben geschnitten

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

Öl

1 1/2 EL (mL)

1. Heize den Ofen auf 425 °F (220 °C) vor. Lege ein Backblech mit Backpapier aus.
2. Schneide die Süßkartoffel in dünne Scheiben (Medaillons), etwa 1/4 Zoll dick. Gut mit Öl bestreichen und mit Salz/Pfeffer nach Geschmack würzen.
3. Verteile die Süßkartoffelscheiben gleichmäßig auf dem Backblech.
4. Im Ofen etwa 30 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.
5. Aus dem Ofen nehmen und servieren.

Indische Hähnchenflügel

32 oz - 1320 kcal ● 117g Protein ● 90g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Ergibt 32 oz

Currypulver

3 EL (19g)

Salz

2 TL (12g)

Hähnchenflügel, mit Haut, roh

2 lbs (908g)

Öl

1/2 EL (mL)

1. Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Ein großes Backblech mit dem Öl Ihrer Wahl einfetten.
3. Die Flügel mit Salz und Curry-Pulver würzen und das Gewürz gut einreiben, sodass alle Seiten bedeckt sind.
4. Im Ofen 35–40 Minuten backen oder bis die Kerntemperatur 165°F (75°C) erreicht hat.
5. Servieren.

Abendessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

Kürbiskerne

183 kcal ● 9g Protein ● 15g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
4 EL (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

7 halbe Paprika(n) - 1595 kcal ● 143g Protein ● 85g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 35g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Dosen-Thunfisch, abgetropft
3 1/2 Dose (602g)

Zwiebel

7/8 klein (61g)

Paprika

3 1/2 groß (574g)

schwarzer Pfeffer

1/2 TL (0g)

Salz

1/2 TL (1g)

Limettensaft

3 1/2 TL (mL)

Avocados

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Dosen-Thunfisch, abgetropft

7 Dose (1204g)

Zwiebel

1 3/4 klein (123g)

Paprika

7 groß (1148g)

schwarzer Pfeffer

1 TL (1g)

Salz

1 TL (3g)

Limettensaft

2 1/3 EL (mL)

Avocados

3 1/2 Avocado(s) (704g)

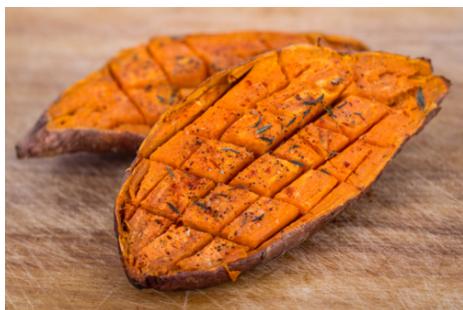
1. In einer kleinen Schüssel den abgetropften Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermischen.
2. Die Paprika aushöhlen. Sie können den oberen Teil abschneiden und die Paprika so füllen oder die Paprika halbieren und jede Hälfte füllen.
3. Sie können die gefüllte 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

Gebackene Süßkartoffeln

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



Ergibt 3 Süßkartoffel(n)

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)

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.

Bratwurst-Pfanne

956 kcal ● 39g Protein ● 78g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Bratwurst (Schwein), gekocht, in 0,5 Zoll-Scheiben geschnitten

9 1/3 oz (265g)

Zwiebel

14 EL, in Scheiben (101g)

Paprika

1/2 TL (1g)

Paprika

1 3/4 Tasse, in Scheiben (161g)

1. Eine große Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Bratwurstschnitten hinzufügen. Abdecken und etwa 5 Minuten braten, bis sie gebräunt sind. Herausnehmen und beiseitestellen.
2. Bis auf 1 Esslöffel Bratfett aus der Pfanne abgießen.
3. Paprika, Zwiebel und Paprika (Gewürz) in die Pfanne geben. Etwa 5 Minuten kochen, dabei häufig umrühren, bis das Gemüse zart ist.
4. Bratwurst wieder in die Pfanne geben und unterrühren.
5. Servieren.

Zuckerschoten

164 kcal ● 11g Protein ● 1g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Gefrorene Zuckerschoten
2 2/3 Tasse (384g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Abendessen 4 ↗

An Tag 5 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 herauslöppeln.
2. Nach Belieben mit Zitronen- oder Limettensaft bestreuen.
3. Servieren und essen.

Geröstete Mandeln

1/2 Tasse(n) - 499 kcal ● 17g Protein ● 40g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe

Ergibt 1/2 Tasse(n)

Mandeln
1/2 Tasse, ganz (80g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



Hähnchen-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl

858 kcal ● 87g Protein ● 23g Fett ● 59g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Süßkartoffeln, in mundgerechte Würfel geschnitten
1 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (315g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, in mundgerechte Würfel geschnitten
3/4 lbs (336g)
Paprika
1/4 EL (2g)
Olivenöl
1 EL (mL)
schwarzer Pfeffer
1/4 EL, gemahlen (2g)
Salz
1/4 EL (5g)
Gefrorener Brokkoli
3/4 Packung (213g)

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.
-

Abendessen 5

An Tag 6 und Tag 7 essen

Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

28 oz - 1036 kcal ● 178g Protein ● 33g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zitronenpfeffer

1 3/4 EL (12g)

Olivenöl

2 1/2 TL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 3/4 lbs (784g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zitronenpfeffer

1/4 Tasse (24g)

Olivenöl

1 3/4 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

3 1/2 lbs (1568g)

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.

Blumenkohlreis mit Speck

2 1/2 Tasse - 408 kcal ● 27g Protein ● 28g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gefrorener Blumenkohl

2 1/2 Tasse (284g)

Speck, roh

2 1/2 Scheibe(n) (71g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorener Blumenkohl

5 Tasse (567g)

Speck, roh

5 Scheibe(n) (142g)

1. Gefrorenen Blumenkohlreis und Speck nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Sobald beides fertig ist, Speck klein schneiden und zusammen mit eventuell ausgetretenem Speckfett unter den Blumenkohlreis mischen.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

Knoblauch-Collard Greens

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



Translation missing:
de.for_single_meal

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, fein gehackt

5 1/4 Zehe(n) (16g)

Salz

1/2 TL (3g)

Öl

1 3/4 EL (mL)

Grünkohl (Collard Greens)

1 3/4 lbs (794g)

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.
-