

Vergiss nicht, deinen Plan für nächste Woche auf <https://www.strongrfastr.com> zu erstellen

Day 1

1982 kcal ● 161g Protein (33%) ● 105g Fett (48%) ● 72g Kohlenhydrate (15%) ● 25g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

390 kcal, 26g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Gekochte Eier
4 Ei(s)- 277 kcal



Birne
1 Birne(n)- 113 kcal

Snacks

250 kcal, 17g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Kirschtomaten
12 Kirschtomaten- 42 kcal



Sonnenblumenkerne
135 kcal



Schweineschwarten
1/2 oz- 75 kcal

Mittagessen

665 kcal, 51g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Einfacher Sardinensalat
531 kcal



Pfirsich
2 Pfirsich- 132 kcal

Abendessen

675 kcal, 68g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Paleo Salsa-Verde-Hähnchensalat
677 kcal

Day 2

1971 kcal ● 213g Protein (43%) ● 95g Fett (43%) ● 45g Kohlenhydrate (9%) ● 22g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

390 kcal, 26g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Gekochte Eier
4 Ei(s)- 277 kcal



Birne
1 Birne(n)- 113 kcal

Snacks

250 kcal, 17g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Kirschtomaten
12 Kirschtomaten- 42 kcal



Sonnenblumenkerne
135 kcal



Schweineschwarten
1/2 oz- 75 kcal

Mittagessen

650 kcal, 102g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer
16 oz- 592 kcal



Geröstete Tomaten
1 Tomate(n)- 60 kcal

Abendessen

675 kcal, 68g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Paleo Salsa-Verde-Hähnchensalat
677 kcal

Day 3 2023 kcal ● 152g Protein (30%) ● 130g Fett (58%) ● 35g Kohlenhydrate (7%) ● 26g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

335 kcal, 19g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Avocado-Bacon-Eiersalat
333 kcal

Snacks

250 kcal, 17g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Kirschtomaten
12 Kirschtomaten- 42 kcal



Sonnenblumenkerne
135 kcal



Schweineschwarten
1/2 oz- 75 kcal

Mittagessen

695 kcal, 48g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



Kürbiskerne
366 kcal



Avocado-Thunfischsalat
327 kcal

Abendessen

745 kcal, 68g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl
562 kcal



Pekannüsse
1/4 Tasse- 183 kcal

Day
4

1985 kcal ● 154g Protein (31%) ● 111g Fett (50%) ● 63g Kohlenhydrate (13%) ● 31g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

335 kcal, 19g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Avocado-Bacon-Eiersalat
333 kcal

Snacks

250 kcal, 22g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Trauben
102 kcal



Beef Jerky
146 kcal

Mittagessen

660 kcal, 44g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Pflirsich
1 Pflirsich- 66 kcal



Paleo Schinken-Bacon-Avocado-Salatblatt-Wrap
1 1/2 Wrap(s)- 593 kcal

Abendessen

745 kcal, 68g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl
562 kcal



Pekannüsse
1/4 Tasse- 183 kcal

Day 5

2003 kcal ● 138g Protein (28%) ● 125g Fett (56%) ● 54g Kohlenhydrate (11%) ● 27g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

335 kcal, 19g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Avocado-Bacon-Eiersalat
333 kcal

Mittagessen

660 kcal, 44g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Pflirsich
1 Pflirsich- 66 kcal



Paleo Schinken-Bacon-Avocado-Salatblatt-Wrap
1 1/2 Wrap(s)- 593 kcal

Snacks

250 kcal, 22g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Trauben
102 kcal



Beef Jerky
146 kcal

Abendessen

765 kcal, 53g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 58g Fett



Paleo-Hähnchenschenkel mit Pilzen
6 oz- 600 kcal



Blumenkohlreis mit Speck
1 Tasse- 163 kcal

Day 6

2000 kcal ● 155g Protein (31%) ● 94g Fett (42%) ● 113g Kohlenhydrate (23%) ● 23g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

290 kcal, 13g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Süßkartoffel-Frühstückspfanne
226 kcal



Pflirsich
1 Pflirsich- 66 kcal

Mittagessen

710 kcal, 57g Eiweiß, 82g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Süßkartoffelpüree
275 kcal



Honig-Senf-Hähnchen
8 oz- 437 kcal

Snacks

235 kcal, 33g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Karottensticks
1 Karotte(n)- 27 kcal



Thunfisch-Gurken-Boote
12 Gurkenboot(e)- 207 kcal

Abendessen

765 kcal, 53g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 58g Fett



Paleo-Hähnchenschenkel mit Pilzen
6 oz- 600 kcal



Blumenkohlreis mit Speck
1 Tasse- 163 kcal

Day
7

1959 kcal ● 180g Protein (37%) ● 73g Fett (34%) ● 122g Kohlenhydrate (25%) ● 25g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

290 kcal, 13g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Süßkartoffel-Frühstückspfanne
226 kcal



Pfirsich
1 Pfirsich- 66 kcal

Snacks

235 kcal, 33g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Karottensticks
1 Karotte(n)- 27 kcal



Thunfisch-Gurken-Boote
12 Gurkenboot(e)- 207 kcal

Mittagessen

710 kcal, 57g Eiweiß, 82g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Süßkartoffelpüree
275 kcal



Honig-Senf-Hähnchen
8 oz- 437 kcal

Abendessen

720 kcal, 78g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Rote Rüben
4 Rote Rüben- 96 kcal



Einfaches Putenhack
13 1/3 oz- 625 kcal

Obst und Fruchtsäfte

- Avocados
4 Avocado(s) (828g)
- Pfirsich
6 mittel (Durchm. 2,67") (900g)
- Birnen
2 mittel (356g)
- Limettensaft
1/4 EL (mL)
- Trauben
3 1/2 Tasse (322g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- Tomaten
7 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (857g)
- Zwiebel
1/6 klein (13g)
- Karotten
3 1/4 mittel (198g)
- Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
1 lbs (484g)
- Römervalat
3 Blatt außen (84g)
- Pilze
1/2 lbs (227g)
- Süßkartoffeln
3 1/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (697g)
- Gewürzgerken
12 mittel (7,5 cm lang) (336g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Salsa Verde
3 EL (48g)
- Apfelessig
1 1/4 TL (mL)

Gewürze und Kräuter

- Gemahlener Kreuzkümmel
1 EL (6g)
- Zitronenpfeffer
1 EL (7g)
- Knoblauchpulver
1 TL (3g)
- schwarzer Pfeffer
1/2 TL (0g)
- Salz
1/2 TL (2g)

Nuss- und Samenprodukte

- geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1/4 lbs (103g)
- Sonnenblumenkerne
2 1/4 oz (64g)
- Pekannüsse
1/2 Tasse, Hälften (50g)

Andere

- Gemischte Blattsalate
10 1/4 Tasse (308g)
- Gekaufte Vinaigrette, beliebiger Geschmack
3 EL (mL)
- Schweineschwartens
1 1/2 oz (43g)
- Gefrorener Blumenkohl
2 Tasse (227g)

Fette und Öle

- Öl
2 1/2 oz (mL)
- Olivenöl
2 oz (mL)

Geflügelprodukte

- Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
4 1/2 lbs (2032g)
- Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
2 Keule (je ca. 170 g) (340g)
- Hackfleisch (Pute), roh
13 1/3 oz (378g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- Sardinen, in Öl (Konserven)
2 Dose (184g)
- Dosen-Thunfisch
2 1/2 Dose (425g)

Milch- und Eierprodukte

- Ei(er)
15 groß (750g)

Schweinefleischprodukte

- Bacon
10 Scheibe(n) (100g)

Thymian, getrocknet
5 Prise, Blätter (1g)

Dijon-Senf
3 EL (50g)

Speck, roh
2 Scheibe(n) (57g)

Würste und Aufschnitt

Schinkenaufschnitt
3/4 lbs (340g)

Snacks

Beef Jerky
4 oz (113g)

Getränke

Wasser
1/2 Tasse(n) (mL)

Süßwaren

Honig
3 EL (68g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Gekochte Eier

4 Ei(s) - 277 kcal ● 25g Protein ● 19g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ei(er)
4 groß (200g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
8 groß (400g)

1. Hinweis: Vorgekochte Eier sind in vielen Supermärkten erhältlich, aber Sie können sie auch selbst aus rohen Eiern wie unten beschrieben zubereiten.
2. Die Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken.
3. Das Wasser zum Kochen bringen und weiterkochen, bis die Eier die gewünschte Garstufe erreicht haben. Typischerweise 6–7 Minuten ab dem Kochpunkt für weichgekochte Eier und 8–10 Minuten für hartgekochte Eier.
4. Die Eier pellen, nach Geschmack würzen (Salz, Pfeffer, Sriracha sind gut) und essen.

Birne

1 Birne(n) - 113 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Birnen
1 mittel (178g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Birnen
2 mittel (356g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Avocado-Bacon-Eiersalat

333 kcal ● 19g Protein ● 25g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ei(er), hartgekocht und gekühlt

2 groß (100g)

Avocados

1/3 Avocado(s) (67g)

Bacon

1 1/3 Scheibe(n) (13g)

Knoblauchpulver

1/3 TL (1g)

Gemischte Blattsalate

2/3 Tasse (20g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Ei(er), hartgekocht und gekühlt

6 groß (300g)

Avocados

1 Avocado(s) (201g)

Bacon

4 Scheibe(n) (40g)

Knoblauchpulver

1 TL (3g)

Gemischte Blattsalate

2 Tasse (60g)

1. Gekaufte hartgekochte Eier verwenden oder selbst zubereiten und im Kühlschrank abkühlen lassen.
 2. Speck nach Packungsanweisung braten und beiseitelegen.
 3. Eier, Avocado, Knoblauch und etwas Salz in einer Schüssel vermengen und mit einer Gabel zerdrücken, bis alles gut verbunden ist.
 4. Den Speck zerbröseln und untermischen.
 5. Auf einem Bett aus Blattsalat servieren.
 6. (Hinweis: Reste des Eiersalats können 1–2 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.)
-

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Süßkartoffel-Frühstückspfanne

226 kcal ● 11g Protein ● 15g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

2 2/3 EL, gehackt, gekocht (30g)

Avocados, in Scheiben geschnitten

1/4 Avocado(s) (50g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Salz

1 Prise (0g)

Olivenöl

1 TL (mL)

Ei(er)

1/2 groß (25g)

Süßkartoffeln

4 EL, Würfel (33g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/3 Tasse, gehackt, gekocht (60g)

Avocados, in Scheiben geschnitten

1/2 Avocado(s) (101g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise (0g)

Salz

2 Prise (1g)

Olivenöl

2 TL (mL)

Ei(er)

1 groß (50g)

Süßkartoffeln

1/2 Tasse, Würfel (67g)

1. Den Ofen auf 350 °F (180 °C) vorheizen.
In einer kleinen Pfanne etwas Öl erhitzen und die gewürfelte Hähnchenbrust hinzufügen. 7–10 Minuten braten, bis sie durchgegart ist.
Währenddessen eine separate ofenfeste kleine Pfanne bei mittlerer Hitze vorheizen. Wenn die Pfanne heiß ist, Öl und die Süßkartoffelwürfel hinzufügen. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen und gelegentlich umrühren, bis die Süßkartoffel durchgegart ist, etwa 5–7 Minuten, je nach Dicke.
Wenn die Kartoffel gar ist, das Hähnchen hinzufügen und umrühren. Weitere 1–2 Minuten anbraten.
Die Kartoffelmischung zur Seite schieben, sodass in der Mitte der Pfanne eine Mulde entsteht. Das Ei vorsichtig in die Mulde aufschlagen. Das Ei leicht mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen.
Die Pfanne vorsichtig in den Ofen geben und etwa 5 Minuten backen für ein weiches Eigelb. Wenn das Eigelb fester sein soll, 7–8 Minuten backen.
Aus dem Ofen nehmen, auf einen Teller geben und mit Avocadoscheiben garnieren.

Pfirsich

1 Pfirsich - 66 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Pfirsich

1 mittel (Durchm. 2,67") (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pfirsich

2 mittel (Durchm. 2,67") (300g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Einfacher Sardinensalat

531 kcal ● 48g Protein ● 33g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Gekaufte Vinaigrette, beliebiger Geschmack

3 EL (mL)

Sardinen, in Öl (Konserven), abgetropft

2 Dose (184g)

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

1. Lege einen Teller mit Blattsalat aus und gib Sardinen darauf. Beträufle alles mit Vinaigrette und serviere.

Pfirsich

2 Pfirsich - 132 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe

Ergibt 2 Pfirsich



Pfirsich

2 mittel (Durchm. 2,67") (300g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

16 oz - 592 kcal ● 102g Protein ● 19g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 16 oz

Zitronenpfeffer

1 EL (7g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 lbs (448g)

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.

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.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 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-Thunfischsalat

327 kcal ● 30g Protein ● 18g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Zwiebel, fein gehackt

1/6 klein (13g)

Tomaten

3 EL, gehackt (34g)

Dosen-Thunfisch

3/4 Dose (129g)

Gemischte Blattsalate

3/4 Tasse (23g)

schwarzer Pfeffer

3/4 Prise (0g)

Salz

3/4 Prise (0g)

Limettensaft

1/4 EL (mL)

Avocados

3/8 Avocado(s) (75g)

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.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Pfirsich

1 Pfirsich - 66 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Pfirsich

1 mittel (Durchm. 2,67") (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pfirsich

2 mittel (Durchm. 2,67") (300g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Paleo Schinken-Bacon-Avocado-Salatblatt-Wrap

1 1/2 Wrap(s) - 593 kcal ● 43g Protein ● 40g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Avocados, in Scheiben geschnitten

3/4 Avocado(s) (151g)

Schinkenaufschnitt

6 oz (170g)

Bacon

3 Scheibe(n) (30g)

Römersalat

1 1/2 Blatt außen (42g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados, in Scheiben geschnitten

1 1/2 Avocado(s) (302g)

Schinkenaufschnitt

3/4 lbs (340g)

Bacon

6 Scheibe(n) (60g)

Römersalat

3 Blatt außen (84g)

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 6 und Tag 7 essen

Süßkartoffelpüree

275 kcal ● 5g Protein ● 0g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Süßkartoffeln

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffeln

3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (630g)

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.

Honig-Senf-Hähnchen

8 oz - 437 kcal ● 52g Protein ● 12g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Dijon-Senf

5 TL (25g)

Honig

5 TL (34g)

Öl

1 TL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Dijon-Senf

3 EL (50g)

Honig

3 EL (68g)

Öl

2 1/2 TL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 lbs (454g)

1. Honig und Senf in einer kleinen Schüssel verquirlen. Beiseite stellen.
 2. Hähnchen mit etwas Salz/Pfeffer würzen.
 3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Hähnchen in die Pfanne geben und 3–5 Minuten pro Seite braten. Die Zeit hängt von der Dicke der Hähnchenbrust ab.
 4. Wenn das Hähnchen fast fertig ist, Honig-Senf-Sauce darüber träufeln und das Hähnchen ein paar Mal wenden, bis es gleichmäßig überzogen ist.
 5. Aus der Pfanne nehmen und servieren.
-

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Kirschtomaten

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten
12 Kirschtomaten (204g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Tomaten
36 Kirschtomaten (612g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.
-

Sonnenblumenkerne

135 kcal ● 6g Protein ● 11g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sonnenblumenkerne
3/4 oz (21g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne
2 1/4 oz (64g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Schweineschwarten

1/2 oz - 75 kcal ● 9g Protein ● 5g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Schweineschwarten
1/2 oz (14g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Schweineschwarten
1 1/2 oz (43g)

1. Guten Appetit.
-

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Trauben

102 kcal ● 1g Protein ● 1g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Trauben
1 3/4 Tasse (161g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Trauben
3 1/2 Tasse (322g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Beef Jerky

146 kcal ● 21g Protein ● 2g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Beef Jerky
2 oz (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Beef Jerky
4 oz (113g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Karottensticks

1 Karotte(n) - 27 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Karotten
1 mittel (61g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten
2 mittel (122g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Thunfisch-Gurken-Boote

12 Gurkenboot(e) - 207 kcal ● 32g Protein ● 8g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Dosen-Thunfisch

2 Päckchen (148g)

Gewürzgurken

6 mittel (7,5 cm lang) (168g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Dosen-Thunfisch

4 Päckchen (296g)

Gewürzgurken

12 mittel (7,5 cm lang) (336g)

1. Gurken von Basis bis Spitze längs einschneiden und mit einem Löffel einige der Samen herauskratzen.
2. Den Thunfisch großzügig in die Mitte füllen.
3. Mit Salz/Pfeffer abschmecken.
4. Servieren.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Paleo Salsa-Verde-Hähnchensalat

677 kcal ● 68g Protein ● 36g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Avocados, in Scheiben geschnitten

3 Scheiben (75g)

Tomaten, gehackt

3/4 Roma-Tomate (60g)

Salsa Verde

1 1/2 EL (24g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1/2 EL (3g)

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

3 EL (22g)

Gemischte Blattsalate

2 1/4 Tasse (68g)

Öl

1/2 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (255g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados, in Scheiben geschnitten

6 Scheiben (150g)

Tomaten, gehackt

1 1/2 Roma-Tomate (120g)

Salsa Verde

3 EL (48g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1 EL (6g)

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

6 EL (44g)

Gemischte Blattsalate

4 1/2 Tasse (135g)

Öl

1 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

18 oz (510g)

1. Hähnchen mit Öl, Kreuzkümmel und einer Prise Salz einreiben. In einer Pfanne oder Grillpfanne ca. 10 Minuten pro Seite braten, bis das Hähnchen durchgegart, aber noch saftig ist. Hähnchen aus der Pfanne nehmen und zum Abkühlen beiseite stellen.
2. Wenn das Hähnchen kühl genug zum Anfassen ist, in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Gemischte Blattsalate in eine Schüssel geben und Hähnchen, Avocado und Tomaten darauf anrichten. Den Salat vorsichtig vermengen. Mit Kürbiskernen und Salsa Verde toppen. Servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl

562 kcal ● 66g Protein ● 25g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Karotten, dünn in Scheiben geschnitten
5/8 mittel (38g)
Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), in Würfel geschnitten
5 oz (142g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, in Würfel geschnitten
10 oz (280g)
Apfelessig
5/8 TL (mL)
Thymian, getrocknet
1/3 TL, Blätter (0g)
Öl
1 1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten, dünn in Scheiben geschnitten
1 1/4 mittel (76g)
Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), in Würfel geschnitten
10 oz (284g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, in Würfel geschnitten
1 1/4 lbs (560g)
Apfelessig
1 1/4 TL (mL)
Thymian, getrocknet
5 Prise, Blätter (1g)
Öl
2 1/2 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.

Pekannüsse

1/4 Tasse - 183 kcal ● 2g Protein ● 18g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Pekannüsse
4 EL, Hälften (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pekannüsse
1/2 Tasse, Hälften (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Paleo-Hähnchenschenkel mit Pilzen

6 oz - 600 kcal ● 42g Protein ● 46g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Pilze, 1/4 Zoll dick geschnitten

4 oz (113g)

Wasser

1/4 Tasse(n) (mL)

Salz

1 Prise (0g)

Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh

1 Keule (je ca. 170 g) (170g)

Olivenöl

1 1/2 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pilze, 1/4 Zoll dick geschnitten

1/2 lbs (227g)

Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

Salz

2 Prise (1g)

Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh

2 Keule (je ca. 170 g) (340g)

Olivenöl

3 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

2 Prise (0g)

1. Backofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
2. Hähnchen rundherum mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen.
3. Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Hähnchen mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und etwa 5 Minuten braten, bis es gebräunt ist.
4. Hähnchen wenden; Pilze mit einer Prise Salz in die Pfanne geben. Hitze auf hoch stellen; Pilze unter gelegentlichem Rühren etwa 5 Minuten braten, bis sie leicht geschrumpft sind.
5. Pfanne in den Ofen geben und Hähnchen fertig garen, 15–20 Minuten. Kerntemperatur sollte mindestens 165 °F (74 °C) betragen. Hähnchen auf einen Teller legen und locker mit Folie abdecken; beiseite stellen.
6. Pfanne zurück auf den Herd bei mittlerer bis hoher Hitze stellen; Pilze weiterbraten, bis sich Bratrückstände am Pfannenboden lösen, ca. 5 Minuten. Wasser in die Pfanne geben und unter Rühren aufkochen, dabei die braunen Reste vom Boden abkratzen. Kochen, bis sich die Flüssigkeit etwa halbiert hat, ca. 2 Minuten. Vom Herd nehmen.
7. Etwaige ausgetretene Säfte vom Hähnchen in die Pfanne rühren.
8. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pilzsoße über das Hähnchen schöpfen und servieren.

Blumenkohlreis mit Speck

1 Tasse - 163 kcal ● 11g Protein ● 11g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gefrorener Blumenkohl

1 Tasse (113g)

Speck, roh

1 Scheibe(n) (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorener Blumenkohl

2 Tasse (227g)

Speck, roh

2 Scheibe(n) (57g)

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.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

Rote Rüben

4 Rote Rüben - 96 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 4 Rote Rüben

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)

4 Rote Bete(n) (200g)

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

Einfaches Putenhack

13 1/3 oz - 625 kcal ● 74g Protein ● 36g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 13 1/3 oz

Öl

1/2 EL (mL)

Hackfleisch (Pute), roh

13 1/3 oz (378g)

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.