

Meal Plan - 2100-Kalorien-Paleo-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

2039 kcal ● 135g Protein (26%) ● 113g Fett (50%) ● 79g Kohlenhydrate (16%) ● 41g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

400 kcal, 13g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Avocado
176 kcal



Sonnenblumenkerne
226 kcal

Snacks

230 kcal, 6g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Kirschtomaten
6 Kirschtomaten- 21 kcal



Grünkohl-Chips
206 kcal

Mittagessen

680 kcal, 82g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten
204 kcal



Einfache Hähnchenbrust
12 oz- 476 kcal

Abendessen

730 kcal, 34g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
345 kcal



Süßkartoffeln mit knoblauchigem Rindfleisch
1 Süßkartoffel(s)- 385 kcal

Day 2

2050 kcal ● 152g Protein (30%) ● 127g Fett (56%) ● 48g Kohlenhydrate (9%) ● 27g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

400 kcal, 13g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Avocado
176 kcal



Sonnenblumenkerne
226 kcal

Snacks

230 kcal, 6g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Kirschtomaten
6 Kirschtomaten- 21 kcal



Grünkohl-Chips
206 kcal

Mittagessen

680 kcal, 82g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten
204 kcal



Einfache Hähnchenbrust
12 oz- 476 kcal

Abendessen

740 kcal, 51g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



In der Pfanne gebratene Zucchini
277 kcal



Schweinekoteletts mit Chipotle-Honig
464 kcal

Day 3 2053 kcal ● 147g Protein (29%) ● 130g Fett (57%) ● 49g Kohlenhydrate (9%) ● 26g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

280 kcal, 5g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Kirschtomaten

12 Kirschtomaten- 42 kcal



Dunkle Schokolade

4 Quadrat(e)- 239 kcal

Snacks

280 kcal, 8g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Walnüsse

1/3 Tasse(n)- 219 kcal



Gurkenscheiben

1 Gurke- 60 kcal

Mittagessen

810 kcal, 50g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 60g Fett



Rotisserie-Hähnchen & Tomatensalat

514 kcal



Geröstete Mandeln

1/3 Tasse(n)- 296 kcal

Abendessen

685 kcal, 85g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

3 Tasse(n)- 209 kcal



Hähnchenbrust mit Balsamico

12 oz- 473 kcal

Day 4 2053 kcal ● 147g Protein (29%) ● 130g Fett (57%) ● 49g Kohlenhydrate (9%) ● 26g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

280 kcal, 5g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Kirschtomaten

12 Kirschtomaten- 42 kcal



Dunkle Schokolade

4 Quadrat(e)- 239 kcal

Snacks

280 kcal, 8g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Walnüsse

1/3 Tasse(n)- 219 kcal



Gurkenscheiben

1 Gurke- 60 kcal

Mittagessen

810 kcal, 50g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 60g Fett



Rotisserie-Hähnchen & Tomatensalat

514 kcal



Geröstete Mandeln

1/3 Tasse(n)- 296 kcal

Abendessen

685 kcal, 85g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

3 Tasse(n)- 209 kcal



Hähnchenbrust mit Balsamico

12 oz- 473 kcal

Day
5

2111 kcal ● 160g Protein (30%) ● 112g Fett (48%) ● 88g Kohlenhydrate (17%) ● 28g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

385 kcal, 17g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Eier mit Tomate und Avocado
326 kcal



Wassermelone
6 oz- 61 kcal

Snacks

285 kcal, 29g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Thunfisch-Gurken-Häppchen
173 kcal



Geröstete Mandeln
1/8 Tasse(n)- 111 kcal

Mittagessen

725 kcal, 65g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven
9 oz- 449 kcal



Süßkartoffelpüree
275 kcal

Abendessen

715 kcal, 49g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



Einfacher Lachs
8 oz- 513 kcal



Zucchini-Nudeln mit Knoblauch
204 kcal

Day
6

2115 kcal ● 177g Protein (34%) ● 121g Fett (52%) ● 58g Kohlenhydrate (11%) ● 20g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

385 kcal, 17g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Eier mit Tomate und Avocado
326 kcal



Wassermelone
6 oz- 61 kcal

Snacks

285 kcal, 29g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Thunfisch-Gurken-Häppchen
173 kcal



Geröstete Mandeln
1/8 Tasse(n)- 111 kcal

Mittagessen

725 kcal, 82g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Grapefruit
1 Grapefruit- 119 kcal



Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat
609 kcal

Abendessen

715 kcal, 49g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



Einfacher Lachs
8 oz- 513 kcal



Zucchini-Nudeln mit Knoblauch
204 kcal

Day
7

2098 kcal ● 209g Protein (40%) ● 100g Fett (43%) ● 69g Kohlenhydrate (13%) ● 21g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

385 kcal, 17g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Eier mit Tomate und Avocado
326 kcal



Wassermelone
6 oz- 61 kcal

Snacks

285 kcal, 29g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Thunfisch-Gurken-Häppchen
173 kcal



Geröstete Mandeln
1/8 Tasse(n)- 111 kcal

Mittagessen

725 kcal, 82g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Grapefruit
1 Grapefruit- 119 kcal



Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat
609 kcal

Abendessen

700 kcal, 81g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Gurkenscheiben
1/2 Gurke- 30 kcal



Zitronen-Knoblauch-Hähnchen-Zoodles
670 kcal

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Zitrone
3/4 klein (44g)
- ☐ Avocados
3 1/4 Avocado(s) (653g)
- ☐ Zitronensaft
1 fl oz (mL)
- ☐ grüne Oliven
9 groß (40g)
- ☐ Wassermelone
18 oz (510g)
- ☐ Grapefruit
2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (664g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Kale-Blätter
2 3/4 Bund (468g)
- ☐ Knoblauch
5 1/2 Zehe(n) (17g)
- ☐ Süßkartoffeln
2 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (525g)
- ☐ Gefrorene Zuckerschoten
3 1/3 Tasse (480g)
- ☐ Tomaten
9 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (1109g)
- ☐ Zucchini
5 1/2 mittel (1062g)
- ☐ Gurke
4 Gurke (ca. 21 cm) (1242g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
6 Tasse (546g)
- ☐ frischer Spinat
8 Tasse(n) (240g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
3 oz (mL)
- ☐ Olivenöl
6 oz (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
6 EL (mL)
- ☐ Salatdressing
6 EL (mL)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Knoblauchpulver
1 1/4 TL (4g)

Rindfleischprodukte

- ☐ Hackfleisch, 93% mager
4 oz (114g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
6 lbs (2624g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sonnenblumenkerne
2 1/2 oz (71g)
- ☐ Mandeln
1 Tasse, ganz (149g)
- ☐ Walnüsse
10 EL, ohne Schale (63g)

Getränke

- ☐ Wasser
3/4 EL (mL)

Süßwaren

- ☐ Honig
1/2 EL (11g)
- ☐ Zartbitterschokolade, 70–85 %
8 Quadrat(e) (80g)

Schweinefleischprodukte

- ☐ Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh
1/2 lbs (212g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ghee
1/2 EL (7g)
- ☐ Ei(er)
6 groß (300g)
- ☐ Butter
1 1/4 EL (18g)

Andere

- ☐ Rotisserie-Hähnchen, gekocht
3/4 lbs (340g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung
1/4 EL (3g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Salz
1 oz (24g)
 - ☐ schwarzer Pfeffer
1/4 oz (7g)
 - ☐ Oregano (getrocknet)
1/4 EL, gemahlen (2g)
 - ☐ Chipotle-Gewürz
3 Prise (1g)
 - ☐ frischer Basilikum
15 Blätter (8g)
 - ☐ Chilipulver
1/2 EL (4g)
 - ☐ Zwiebelpulver
1/3 TL (1g)
-

- ☐ Lachs
1 lbs (453g)
- ☐ Dosen-Thunfisch
4 1/2 Päckchen (333g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Avocado

176 kcal ● 2g Protein ● 15g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zitronensaft

1/2 TL (mL)

Avocados

1/2 Avocado(s) (101g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zitronensaft

1 TL (mL)

Avocados

1 Avocado(s) (201g)

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

Sonnenblumenkerne

226 kcal ● 11g Protein ● 18g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sonnenblumenkerne

1 1/4 oz (35g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne

2 1/2 oz (71g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 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 2 Mahlzeiten:

Tomaten

24 Kirschtomaten (408g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

Dunkle Schokolade

4 Quadrat(e) - 239 kcal ● 3g Protein ● 17g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zartbitterschokolade, 70–85 %

4 Quadrat(e) (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zartbitterschokolade, 70–85 %

8 Quadrat(e) (80g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Eier mit Tomate und Avocado

326 kcal ● 15g Protein ● 24g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

frischer Basilikum, gehackt

2 Blätter (1g)

Avocados, in Scheiben geschnitten

1/2 Avocado(s) (101g)

Tomaten

2 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (54g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise (0g)

Ei(er)

2 groß (100g)

Salz

2 Prise (1g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

frischer Basilikum, gehackt

6 Blätter (3g)

Avocados, in Scheiben geschnitten

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

Tomaten

6 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (162g)

schwarzer Pfeffer

1/4 EL (1g)

Ei(er)

6 groß (300g)

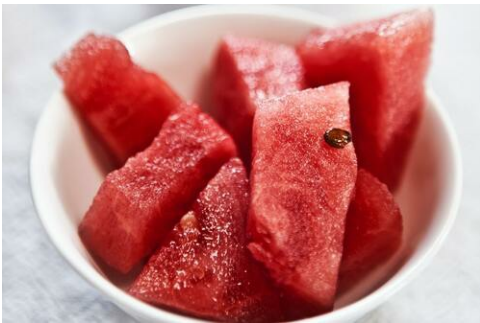
Salz

1/4 EL (2g)

1. Eier nach Wunsch zubereiten und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Tomatenscheiben auf einem Teller auslegen, mit Avocado und Basilikum belegen und die Eier darübergeben.
3. Servieren.

Wassermelone

6 oz - 61 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wassermelone

6 oz (170g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Wassermelone

18 oz (510g)

1. Wassermelone in Scheiben schneiden und servieren.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

204 kcal ● 7g Protein ● 12g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Olivenöl

2 1/2 TL (mL)

Gefrorene Zuckerschoten

1 2/3 Tasse (240g)

Salz

1 1/4 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 1/4 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl

5 TL (mL)

Gefrorene Zuckerschoten

3 1/3 Tasse (480g)

Salz

1/3 TL (1g)

schwarzer Pfeffer

1/3 TL (0g)

1. Zuckerschoten gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Einfache Hähnchenbrust

12 oz - 476 kcal ● 76g Protein ● 19g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl

3/4 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

3/4 lbs (336g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

1 1/2 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 1/2 lbs (672g)

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.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Rotisserie-Hähnchen & Tomatensalat

514 kcal ● 40g Protein ● 37g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten, in Spalten geschnitten

1/2 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (91g)

Zitronensaft

1 TL (mL)

Olivenöl

1 EL (mL)

Gurke, in Scheiben geschnitten

1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)

Rotisserie-Hähnchen, gekocht

6 oz (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten, in Spalten geschnitten

1 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (182g)

Zitronensaft

2 TL (mL)

Olivenöl

2 EL (mL)

Gurke, in Scheiben geschnitten

1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)

Rotisserie-Hähnchen, gekocht

3/4 lbs (340g)

1. Hähnchenfleisch in eine Schüssel geben und mit zwei Gabeln zerpfücken.
2. Hähnchen zusammen mit Tomaten und Gurke anrichten.
3. Mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Geröstete Mandeln

1/3 Tasse(n) - 296 kcal ● 10g Protein ● 24g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Mandeln

1/3 Tasse, ganz (48g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln

2/3 Tasse, ganz (95g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

9 oz - 449 kcal ● 60g Protein ● 19g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 9 oz

frischer Basilikum, geraspelt

9 Blätter (5g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (255g)

Chilipulver

1/2 EL (4g)

schwarzer Pfeffer

3 Prise (0g)

grüne Oliven

9 groß (40g)

Salz

3 Prise (2g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Tomaten

9 Kirschtomaten (153g)

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

Süßkartoffelpüree

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



Süßkartoffeln

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

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 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Grapefruit

1 Grapefruit - 119 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Grapefruit

1 groß (ca. 4,5" Durchm.) (332g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Grapefruit

2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (664g)

1. Grapefruit halbieren und die Grapefruit in einzelne Segmente teilen, indem Sie die Membranen auf jeder Seite des Segments mit einem scharfen Messer vorsichtig entlangschneiden.
2. (optional: vor dem Servieren etwas Ihres Lieblings-Süßungsmittels ohne Kalorien darüberstreuen)

Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat

609 kcal ● 80g Protein ● 28g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

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

3/4 lbs (340g)

Salatdressing

3 EL (mL)

Öl

2 TL (mL)

frischer Spinat

4 Tasse(n) (120g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1 1/2 lbs (680g)

Salatdressing

6 EL (mL)

Öl

4 TL (mL)

frischer Spinat

8 Tasse(n) (240g)

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.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Kirschtomaten

6 Kirschtomaten - 21 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten

6 Kirschtomaten (102g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten

12 Kirschtomaten (204g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

Grünkohl-Chips

206 kcal ● 5g Protein ● 14g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Olivenöl

1 EL (mL)

Kale-Blätter

1 Bund (170g)

Salz

1 TL (6g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl

2 EL (mL)

Kale-Blätter

2 Bund (340g)

Salz

2 TL (12g)

1. Backofen auf 350 °F (175 °C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
 2. Die Blätter vom Stiel schneiden und in mundgerechte Stücke zupfen.
 3. Grünkohl waschen und gründlich trocknen (wenn er noch nass ist, wird das Ergebnis beeinträchtigt).
 4. Etwas Olivenöl über die Blätter träufeln (sparsam verwenden, zu viel Öl macht die Chips matschig).
 5. Die Blätter auf dem Backblech verteilen und mit Salz bestreuen.
 6. Ca. 10–15 Minuten backen, bis die Ränder gebräunt, aber nicht verbrannt sind.
 7. Servieren.
-

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Walnüsse

1/3 Tasse(n) - 219 kcal ● 5g Protein ● 20g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Walnüsse

5 EL, ohne Schale (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse

10 EL, ohne Schale (63g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gurkenscheiben

1 Gurke - 60 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gurke

1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gurke

2 Gurke (ca. 21 cm) (602g)

1. Gurke in Scheiben schneiden und servieren.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Thunfisch-Gurken-Häppchen

173 kcal ● 25g Protein ● 6g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gurke, in Scheiben geschnitten

3/8 Gurke (ca. 21 cm) (113g)

Dosen-Thunfisch

1 1/2 Päckchen (111g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Gurke, in Scheiben geschnitten

1 Gurke (ca. 21 cm) (339g)

Dosen-Thunfisch

4 1/2 Päckchen (333g)

1. Die Gurke in Scheiben schneiden und die Scheiben mit Thunfisch belegen.
2. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Servieren.

Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Mandeln

2 EL, ganz (18g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Mandeln

6 EL, ganz (54g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

345 kcal ● 7g Protein ● 23g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Zitrone, ausgepresst

3/4 klein (44g)

Avocados, gehackt

3/4 Avocado(s) (151g)

Kale-Blätter, gehackt

3/4 Bund (128g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
3. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

Süßkartoffeln mit knoblauchigem Rindfleisch

1 Süßkartoffel(s) - 385 kcal ● 27g Protein ● 12g Fett ● 37g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 1 Süßkartoffel(s)

Knoblauch, fein gehackt

1/2 Zehe(n) (2g)

Öl

1/4 EL (mL)

Knoblauchpulver

1 Prise (0g)

Hackfleisch, 93% mager

4 oz (114g)

Süßkartoffeln

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

1. Die Süßkartoffel(n) mit einer Gabel mehrmals einstechen. Auf einen Teller legen und in der Mikrowelle auf hoher Stufe etwa 5–8 Minuten pro Süßkartoffel garen, bis sie weich sind. Beiseitestellen. (Alternativ können die Süßkartoffeln im Ofen etwa 40–75 Minuten bei 400 °F (200 °C) gebacken werden, bis sie weich sind).
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Den gehackten Knoblauch hinzufügen und etwa 1 Minute anbraten, bis er duftet.
3. Das Hackfleisch und Knoblauchpulver hinzufügen. Das Fleisch zerkleinern und anbraten, bis es braun ist.
4. Wenn das Fleisch vollständig durchgegart ist, die Süßkartoffeln aufschneiden und mit der Knoblauch-Rind-Mischung füllen. Servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

In der Pfanne gebratene Zucchini

277 kcal ● 5g Protein ● 22g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Olivenöl

5 TL (mL)

Salz

1 TL (5g)

Knoblauchpulver

1 TL (3g)

Oregano (getrocknet)

1 TL, gemahlen (2g)

schwarzer Pfeffer

2 1/2 TL, gemahlen (6g)

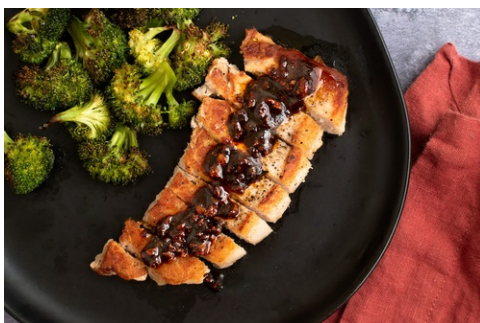
Zucchini

1 2/3 mittel (327g)

1. Zucchini längs in vier oder fünf Scheiben schneiden.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl und Gewürze verquirlen.
3. Die Öl-Gewürz-Mischung auf beide Seiten der Zucchinischeiben auftragen.
4. Zucchini in einer erhitzten Pfanne 2–3 Minuten auf einer Seite anbraten. Dann wenden und auf der anderen Seite etwa eine Minute garen.
5. Servieren.

Schweinekoteletts mit Chipotle-Honig

464 kcal ● 46g Protein ● 27g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Öl

1/2 EL (mL)

Wasser

3/4 EL (mL)

Chipotle-Gewürz

3 Prise (1g)

Honig

1/2 EL (11g)

Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh

1/2 lbs (212g)

Ghee

1/2 EL (7g)

1. Tupfe die Schweinekoteletts trocken und würze sie mit etwas Salz und Pfeffer.
2. Erhitze Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze. Gib die Koteletts dazu und brate sie 4–5 Minuten pro Seite, bis sie gebräunt und durchgegart sind. Auf einen Teller geben und beiseitestellen.
3. Gib Honig, Chipotle-Gewürz und Wasser in dieselbe Pfanne. Kratze Bratrückstände vom Pfannenboden und koche, bis die Sauce leicht eindickt, 1–2 Minuten. Hitze ausschalten und Ghee einrühren.
4. Schneide die Koteletts und serviere sie mit der Chipotle-Honig-Sauce.

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

3 Tasse(n) - 209 kcal ● 8g Protein ● 14g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Olivenöl
1 EL (mL)
Gefrorener Brokkoli
3 Tasse (273g)
Salz
1 1/2 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl
2 EL (mL)
Gefrorener Brokkoli
6 Tasse (546g)
Salz
3 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
3 Prise (0g)

1. Brokkoli gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Olivenöl beträufeln und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

Hähnchenbrust mit Balsamico

12 oz - 473 kcal ● 77g Protein ● 18g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Italienische Gewürzmischung
3 Prise (1g)
Öl
1/2 EL (mL)
Balsamico-Vinaigrette
3 EL (mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
3/4 lbs (340g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Italienische Gewürzmischung
1/4 EL (3g)
Öl
1 EL (mL)
Balsamico-Vinaigrette
6 EL (mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1 1/2 lbs (680g)

1. In einem verschließbaren Beutel Hähnchen, Balsamico-Vinaigrette und italienische Gewürze geben. Hähnchen mindestens 10 Minuten oder bis zu über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.
2. Öl in einer Grillpfanne oder Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Hähnchen aus der Marinade nehmen (Marinade verwerfen) und in die Pfanne legen. Je nach Dicke etwa 5–10 Minuten pro Seite garen, bis das Innere nicht mehr rosa ist. Servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Einfacher Lachs

8 oz - 513 kcal ● 46g Protein ● 36g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl
1/2 EL (mL)
Lachs
1/2 lbs (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
2 2/3 TL (mL)
Lachs
16 oz (453g)

1. Lachs mit Öl einreiben und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Entweder in der Pfanne braten oder im Ofen backen: **PFANNENBRATEN**: Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Den Lachs in die Pfanne legen, bei Haut vorhanden zuerst mit der Hautseite nach unten. Etwa 3–4 Minuten auf jeder Seite braten, oder bis der Lachs goldbraun und durchgegart ist. **BACKEN**: Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen. Die gewürzten Lachsfilets auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. 12–15 Minuten backen, bis der Lachs sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt.
3. Servieren.

Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

204 kcal ● 3g Protein ● 18g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zucchini
1 1/4 mittel (245g)
Knoblauch, fein gehackt
5/8 Zehe (2g)
Olivenöl
1 1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zucchini
2 1/2 mittel (490g)
Knoblauch, fein gehackt
1 1/4 Zehe (4g)
Olivenöl
2 1/2 EL (mL)

1. Einen Spiralschneider (Zoodler) oder einen Gemüseschäler mit Zähnen verwenden, um die Zucchini zu spiralisieren.
2. Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Knoblauch hinzufügen und 1–2 Minuten garen.
3. Die Zucchini-Nudeln hinzufügen und unter ständigem Wenden anbraten, bis sie weich, aber nicht matschig sind, etwa 5 Minuten.
4. Vom Herd nehmen und servieren.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Gurkenscheiben

1/2 Gurke - 30 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Gurke

Gurke

1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)

1. Gurke in Scheiben schneiden und servieren.

Zitronen-Knoblauch-Hähnchen-Zoodles

670 kcal ● 80g Protein ● 33g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, in mundgerechte Stücke geschnitten

3/4 lbs (336g)

Zucchini, spiralisiert

1 1/4 mittel (245g)

Öl

2 TL (mL)

Zitronensaft

1 1/4 EL (mL)

Zwiebelpulver

1/3 TL (1g)

Knoblauchpulver

1/3 TL (1g)

Knoblauch, fein gehackt

3 3/4 Zehe(n) (11g)

Butter

1 1/4 EL (18g)

1. Zucchini spiralieren, etwas Salz über die Zoodles streuen und sie zwischen Tüchern legen, um überschüssige Feuchtigkeit aufzunehmen. Beiseitestellen.
2. In einem kleinen Topf Butter und Knoblauch 1–2 Minuten erhitzen. Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Zitronensaft und eine Prise Salz einrühren. Sobald alles verbunden ist, die Hitze ausschalten und die Sauce beiseitestellen.
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und das Hähnchen hinzufügen. Gelegentlich umrühren und braten, bis es goldbraun ist und innen nicht mehr rosa.
4. Etwa die Hälfte der Sauce in die Pfanne geben und das Hähnchen damit überziehen. Hähnchen auf einen Teller geben und beiseitestellen.
5. Zucchini-Nudeln mit der restlichen Sauce in die Pfanne geben und ein paar Minuten sautieren, bis die Nudeln weich sind.
6. Nudeln und Hähnchen in eine Schüssel geben und servieren.

