

Meal Plan - 2400-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 2390 kcal ● 266g Protein (45%) ● 124g Fett (47%) ● 30g Kohlenhydrate (5%) ● 24g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

415 kcal, 22g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Bacon-Avocado "Toast"
2 Scheiben- 276 kcal



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal

Snacks

300 kcal, 16g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Kirschtomaten
12 Kirschtomaten- 42 kcal



Avocado-Deviled-Eier
2 Ei(er)- 257 kcal

Mittagessen

880 kcal, 123g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli
2 Tasse(n)- 140 kcal



Einfache Hähnchenbrust
18 2/3 oz- 740 kcal

Abendessen

795 kcal, 106g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat
203 kcal



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer
16 oz- 592 kcal

Day 2 2390 kcal ● 266g Protein (45%) ● 124g Fett (47%) ● 30g Kohlenhydrate (5%) ● 24g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

415 kcal, 22g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Bacon-Avocado "Toast"
2 Scheiben- 276 kcal



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal

Snacks

300 kcal, 16g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Kirschtomaten
12 Kirschtomaten- 42 kcal



Avocado-Deviled-Eier
2 Ei(er)- 257 kcal

Mittagessen

880 kcal, 123g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli
2 Tasse(n)- 140 kcal



Einfache Hähnchenbrust
18 2/3 oz- 740 kcal

Abendessen

795 kcal, 106g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat
203 kcal



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer
16 oz- 592 kcal

Day
3

2398 kcal ● 179g Protein (30%) ● 116g Fett (44%) ● 119g Kohlenhydrate (20%) ● 40g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

360 kcal, 21g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Karottensticks
3 Karotte(n)- 81 kcal



Speck-Omelett
280 kcal

Snacks

360 kcal, 11g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Kürbiskerne
183 kcal



Datteln
1/4 Tasse- 154 kcal



Kirschtomaten
6 Kirschtomaten- 21 kcal

Mittagessen

870 kcal, 65g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
189 kcal



Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat
3 halbe Paprika(n)- 683 kcal

Abendessen

805 kcal, 82g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



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



Pfirsich
2 Pfirsich- 132 kcal

Day
4

2508 kcal ● 153g Protein (24%) ● 131g Fett (47%) ● 139g Kohlenhydrate (22%) ● 40g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

360 kcal, 21g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Karottensticks
3 Karotte(n)- 81 kcal



Speck-Omelett
280 kcal

Snacks

360 kcal, 11g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Kürbiskerne
183 kcal



Datteln
1/4 Tasse- 154 kcal



Kirschtomaten
6 Kirschtomaten- 21 kcal

Mittagessen

870 kcal, 65g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
189 kcal



Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat
3 halbe Paprika(n)- 683 kcal

Abendessen

915 kcal, 56g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Süßkartoffelspalten
347 kcal



Hähnchenschenkel mit Honig-Senf
1 1/3 oz- 569 kcal

Day
5

2475 kcal ● 156g Protein (25%) ● 125g Fett (46%) ● 151g Kohlenhydrate (24%) ● 29g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

360 kcal, 21g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Karottensticks
3 Karotte(n)- 81 kcal



Speck-Omelett
280 kcal

Snacks

360 kcal, 11g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Kürbiskerne
183 kcal



Datteln
1/4 Tasse- 154 kcal



Kirschtomaten
6 Kirschtomaten- 21 kcal

Mittagessen

840 kcal, 68g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Süßkartoffel-Medaillons
1/2 Süßkartoffel- 155 kcal



Hähnchenschenkel mit Thymian & Limette
551 kcal



Honigglasierte Karotten (milchfrei)
133 kcal

Abendessen

915 kcal, 56g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Süßkartoffelspalten
347 kcal



Hähnchenschenkel mit Honig-Senf
1 1/3 oz- 569 kcal

Day
6

2365 kcal ● 179g Protein (30%) ● 131g Fett (50%) ● 79g Kohlenhydrate (13%) ● 39g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

445 kcal, 20g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Kiwi
4 Kiwi- 187 kcal



Rührei mit Gemüse und Speck
256 kcal

Snacks

295 kcal, 10g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Pistazien
188 kcal



Kirschtomaten
12 Kirschtomaten- 42 kcal



Pfirsich
1 Pfirsich- 66 kcal

Mittagessen

800 kcal, 79g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



Brokkoli
1 Tasse(n)- 29 kcal



Gebackene Hähnchenschenkel
12 oz- 770 kcal

Abendessen

825 kcal, 70g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



Knoblauch-Collard Greens
319 kcal



Hähnchenwurst
4 Stück- 508 kcal

Day
7

2365 kcal ● 179g Protein (30%) ● 131g Fett (50%) ● 79g Kohlenhydrate (13%) ● 39g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

445 kcal, 20g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Kiwi

4 Kiwi- 187 kcal



Rührei mit Gemüse und Speck

256 kcal

Snacks

295 kcal, 10g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Pistazien

188 kcal



Kirschtomaten

12 Kirschtomaten- 42 kcal



Pfirsich

1 Pfirsich- 66 kcal

Mittagessen

800 kcal, 79g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



Brokkoli

1 Tasse(n)- 29 kcal



Gebackene Hähnchenschenkel

12 oz- 770 kcal

Abendessen

825 kcal, 70g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



Knoblauch-Collard Greens

319 kcal



Hähnchenwurst

4 Stück- 508 kcal

Fette und Öle

- ☐ Salatdressing
1 Tasse (mL)
- ☐ Olivenöl
2 oz (mL)
- ☐ Öl
1/2 Tasse (mL)
- ☐ Kokosöl
1/4 EL (3g)

Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate
16 1/2 Tasse (495g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Zitronenpfeffer
2 EL (14g)
- ☐ Salz
1/2 oz (14g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
2 g (2g)
- ☐ Thymian, getrocknet
3 g (3g)
- ☐ brauner Delikatesssenf
4 TL (20g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
5 lbs (2277g)
- ☐ Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
2 1/2 lbs (1134g)
- ☐ Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut
3/4 lb (340g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Gefrorener Brokkoli
6 Tasse (546g)
- ☐ Tomaten
10 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (1308g)
- ☐ Frischer Koriander
4 TL, gehackt (4g)
- ☐ Karotten
12 1/2 mittel (765g)
- ☐ Zwiebel
5/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (93g)
- ☐ Paprika
4 groß (641g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados
3 Avocado(s) (637g)
- ☐ Limettensaft
1 1/2 fl oz (mL)
- ☐ Pfirsich
4 mittel (Durchm. 2,67") (600g)
- ☐ entsteinte Datteln (Medjool)
3/4 Tasse (150g)
- ☐ Zitronensaft
1 TL (mL)
- ☐ Kiwi
8 Frucht (552g)

Schweinefleischprodukte

- ☐ Bacon
12 Scheibe(n) (120g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)
18 groß (900g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch
3 Dose (516g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Apfelessig
3/4 TL (mL)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
3/4 Tasse (89g)
- ☐ geschälte Pistazien
1/2 Tasse (62g)

Süßwaren

- ☐ Honig
5 TL (36g)

Getränke

- ☐ Wasser
1/8 Tasse(n) (mL)

Würste und Aufschnitt

☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
6 oz (170g)

☐ Hähnchenwurst, gekocht
8 Wurst (672g)

☐ Süßkartoffeln
3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (665g)

☐ Knoblauch
6 Zehe(n) (18g)

☐ Grünkohl (Collard Greens)
2 lbs (907g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Bacon-Avocado "Toast"

2 Scheiben - 276 kcal ● 9g Protein ● 23g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Avocados

1/2 Avocado(s) (101g)

Bacon

2 Scheibe(n) (20g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados

1 Avocado(s) (201g)

Bacon

4 Scheibe(n) (40g)

1. Bacon nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Währenddessen die Avocado mit einer Gabel zerdrücken.
3. Wenn der Bacon fertig ist, in mundgerechte Stücke schneiden und eine großzügige Menge Avocado darauf geben.
4. Servieren.

Gekochte Eier

2 Ei(s) - 139 kcal ● 13g Protein ● 10g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ei(er)

2 groß (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)

4 groß (200g)

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.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Karottensticks

3 Karotte(n) - 81 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Karotten
3 mittel (183g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Karotten
9 mittel (549g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Speck-Omelett

280 kcal ● 20g Protein ● 22g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Bacon, gekocht und gehackt
2 Scheibe(n) (20g)
Olivenöl
1 TL (mL)
Ei(er)
2 groß (100g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Bacon, gekocht und gehackt
6 Scheibe(n) (60g)
Olivenöl
1 EL (mL)
Ei(er)
6 groß (300g)

1. Eier mit etwas Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel verquirlen, bis sie gut verbunden sind.
2. Öl in einer 15–20 cm Antihalt-Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen, bis es heiß ist. Die Pfanne kippen, um den Boden zu bedecken.
3. Eimischung einfüllen.
4. Gegarte Teile vorsichtig vom Rand zur Mitte schieben, damit ungegarte Eier an die heiße Pfannenoberfläche gelangen.
5. Weiter garen, dabei die Pfanne kippen und die gegarten Teile bei Bedarf vorsichtig bewegen.
6. Nach ein paar Minuten den gehackten Speck auf eine Hälfte des Omeletts geben.
7. Weitergaren, bis kein flüssiges Ei mehr vorhanden ist. Omelett halbmondförmig zusammenklappen und auf einen Teller schieben.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Kiwi

4 Kiwi - 187 kcal ● 3g Protein ● 2g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Kiwi
4 Frucht (276g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kiwi
8 Frucht (552g)

1. Kiwi in Scheiben schneiden und servieren.

Rührei mit Gemüse und Speck

256 kcal ● 17g Protein ● 18g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Bacon, gekocht und gehackt
1 Scheibe(n) (10g)
Paprika
1/2 Tasse, gehackt (75g)
Ei(er)
2 groß (100g)
Olivenöl
1 TL (mL)
Zwiebel
2 EL, gehackt (20g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Bacon, gekocht und gehackt
2 Scheibe(n) (20g)
Paprika
1 Tasse, gehackt (149g)
Ei(er)
4 groß (200g)
Olivenöl
2 TL (mL)
Zwiebel
4 EL, gehackt (40g)

1. Eier mit Zwiebeln, Paprika, Speck sowie etwas Salz und Pfeffer in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen, bis alles verbunden ist.
2. Öl in einer großen Antihaf-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bis es heiß ist.
3. Eimischung hineingeben.
4. Wenn die Eier zu stocken beginnen, rühren und zu Rührei verarbeiten.
5. Wiederholen (nicht ständig rühren), bis die Eier fest sind und keine flüssige Masse mehr vorhanden ist.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

2 Tasse(n) - 140 kcal ● 5g Protein ● 9g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Olivenöl
2 TL (mL)
Gefrorener Brokkoli
2 Tasse (182g)
Salz
1 Prise (0g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl
4 TL (mL)
Gefrorener Brokkoli
4 Tasse (364g)
Salz
2 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise (0g)

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

Einfache Hähnchenbrust

18 2/3 oz - 740 kcal ● 118g Protein ● 30g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl
3 1/2 TL (mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
18 2/3 oz (523g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
2 1/3 EL (mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
2 1/3 lbs (1045g)

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

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

189 kcal ● 4g Protein ● 12g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

Tomaten

10 EL Cherrytomaten (93g)

Gemischte Blattsalate

3 3/4 Tasse (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

1/2 Tasse (mL)

Tomaten

1 1/4 Tasse Cherrytomaten (186g)

Gemischte Blattsalate

7 1/2 Tasse (225g)

1. Blattsalate, Tomaten und Dressing in einer kleinen Schüssel vermischen. Servieren.

Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

3 halbe Paprika(n) - 683 kcal ● 61g Protein ● 36g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zwiebel

3/8 klein (26g)

Paprika

1 1/2 groß (246g)

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise (0g)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Limettensaft

1/2 EL (mL)

Avocados

3/4 Avocado(s) (151g)

Dosen-Thunfisch, abgetropft

1 1/2 Dose (258g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel

3/4 klein (53g)

Paprika

3 groß (492g)

schwarzer Pfeffer

3 Prise (0g)

Salz

3 Prise (1g)

Limettensaft

1 EL (mL)

Avocados

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

Dosen-Thunfisch, abgetropft

3 Dose (516g)

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.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Süßkartoffel-Medaillons

1/2 Süßkartoffel - 155 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Süßkartoffel

Süßkartoffeln, in Scheiben geschnitten

1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (105g)

Öl

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.

Hähnchenschenkel mit Thymian & Limette

551 kcal ● 65g Protein ● 32g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Öl

3/4 EL (mL)

Limettensaft

1 1/2 EL (mL)

Thymian, getrocknet

3 Prise, Blätter (0g)

Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut

3/4 lb (340g)

1. Heize den Ofen auf 375°F (190°C) vor. Hinweis: Wenn du das Hähnchen marinierst (optional), kannst du mit dem Vorheizen warten.
2. Vermische in einer kleinen Schüssel Öl, Limettensaft, Thymian und etwas Salz und Pfeffer.
3. Lege das Hähnchen mit der glatten Seite nach unten in eine kleine Auflaufform. Löffle die Thymian-Limetten-Mischung gleichmäßig über das Hähnchen.
4. Optional: Decke die Form mit Frischhaltefolie ab und lasse das Hähnchen 1 Stunde bis über Nacht im Kühlschrank marinieren.
5. Entferne ggf. die Folie und backe das Hähnchen 30–40 Minuten oder bis es durchgegart ist.
6. Gib das Hähnchen auf einen Teller, löffle die Sauce darüber und serviere.

Honigglasierte Karotten (milchfrei)

133 kcal ● 2g Protein ● 4g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Kokosöl

1/4 EL (3g)

Karotten

6 oz (170g)

Honig

1 TL (8g)

Wasser

1/8 Tasse(n) (mL)

Salz

3/4 Prise (1g)

Zitronensaft

1 TL (mL)

1. Wenn ganze Karotten verwendet werden, diese in Streifen schneiden, die den Babykarotten in den Abmessungen ähneln.
2. In einer großen Pfanne bei mittelhoher Hitze Wasser, Karotten, Öl, Salz und Honig kombinieren. Zugedeckt etwa 5–7 Minuten garen, bis sie zart sind.
3. Aufdecken und bei häufigem Rühren noch ein paar Minuten weitergaren, bis die Flüssigkeit eine sirupartige Konsistenz hat.
4. Zitronensaft einrühren.
5. Servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Brokkoli

1 Tasse(n) - 29 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gefrorener Brokkoli

1 Tasse (91g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorener Brokkoli

2 Tasse (182g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Gebackene Hähnchenschenkel

12 oz - 770 kcal ● 77g Protein ● 51g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Thymian, getrocknet

1 Prise, gemahlen (0g)

Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh

3/4 lbs (340g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Thymian, getrocknet

2 Prise, gemahlen (0g)

Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh

1 1/2 lbs (680g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
 2. Die Hähnchenschenkel auf einem Backblech oder in einer Auflaufform auslegen.
 3. Die Schenkel mit Thymian sowie etwas Salz und Pfeffer würzen.
 4. Im vorgeheizten Ofen 35–45 Minuten backen, oder bis die Kerntemperatur 165°F (75°C) erreicht. Für besonders knusprige Haut am Ende 2–3 Minuten unter den Grill legen. Servieren.
-

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 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.

Avocado-Deviled-Eier

2 Ei(er) - 257 kcal ● 14g Protein ● 19g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Frischer Koriander, gehackt

2 TL, gehackt (2g)

Limettensaft

1/4 EL (mL)

Avocados

1/3 Avocado(s) (67g)

Ei(er)

2 groß (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frischer Koriander, gehackt

4 TL, gehackt (4g)

Limettensaft

1/2 EL (mL)

Avocados

2/3 Avocado(s) (134g)

Ei(er)

4 groß (200g)

1. Eier hart kochen, indem Sie sie in einen Topf legen und mit kaltem Wasser bedecken.
2. Zum Kochen bringen und 1 Minute kochen lassen. Vom Herd nehmen, mit einem Deckel abdecken und 9 Minuten ziehen lassen.
3. Eier entfernen, in einem kalten Wasserbad abkühlen und schälen.
4. Eier halbieren und das Eigelb in eine kleine Schüssel geben.
5. Avocado, Koriander, Limettensaft und Salz/Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Gründlich zerdrücken.
6. Die Mischung in die Mulden der Eiweiße löffeln.
7. Servieren.
8. Zum Aufbewahren: Mehr Limettensaft darüber träufeln und mit Frischhaltefolie abdecken. Im Kühlschrank lagern.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 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 3 Mahlzeiten:

**geröstete Kürbiskerne,
ungesalzen**
3/4 Tasse (89g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Datteln

1/4 Tasse - 154 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

entsteinte Datteln (Medjool)
4 EL (50g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

entsteinte Datteln (Medjool)
3/4 Tasse (150g)

1. Guten Appetit.

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 3 Mahlzeiten:

Tomaten
18 Kirschtomaten (306g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Pistazien

188 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

geschälte Pistazien
4 EL (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geschälte Pistazien
1/2 Tasse (62g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

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.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

203 kcal ● 4g Protein ● 14g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

Gemischte Blattsalate

4 1/2 Tasse (135g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

1/2 Tasse (mL)

Gemischte Blattsalate

9 Tasse (270g)

1. Blattsalate und Dressing in einer kleinen Schüssel vermischen. Servieren.

Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Zitronenpfeffer

1 EL (7g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 lbs (448g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zitronenpfeffer

2 EL (14g)

Olivenöl

1 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

2 lbs (896g)

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.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl

674 kcal ● 79g Protein ● 30g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Karotten, dünn in Scheiben geschnitten

3/4 mittel (46g)

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

6 oz (170g)

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

3/4 lbs (336g)

Apfelessig

3/4 TL (mL)

Thymian, getrocknet

3 Prise, Blätter (0g)

Öl

1 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.

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.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Süßkartoffelspalten

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



Translation missing:
de.for_single_meal

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten

2 2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang
(560g)

Öl

2 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

1/4 EL, gemahlen (2g)

Salz

1/2 EL (8g)

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.

Hähnchenschenkel mit Honig-Senf

1 1/3 oz - 569 kcal ● 51g Protein ● 35g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh

1 1/3 Keule (je ca. 170 g) (227g)

Honig

2 TL (14g)

Thymian, getrocknet

1/4 EL, gemahlen (1g)

brauner Delikatesssenf

2 TL (10g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh

2 2/3 Keule (je ca. 170 g) (453g)

Honig

4 TL (28g)

Thymian, getrocknet

1/2 EL, gemahlen (2g)

brauner Delikatesssenf

4 TL (20g)

1. Den Ofen auf 375 °F (190 °C) vorheizen.
Honig, Senf, Thymian und Salz in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen. Die Hähnchenschenkel hinzufügen und damit bestreichen.
Die Hähnchenteile auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
Die Hähnchenstücke 40–45 Minuten rösten, bis sie durchgegart sind. Vor dem Servieren 4–6 Minuten ruhen lassen.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Knoblauch-Collard Greens

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, fein gehackt

3 Zehe(n) (9g)

Salz

2 Prise (2g)

Öl

1 EL (mL)

Grünkohl (Collard Greens)

1 lbs (454g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, fein gehackt

6 Zehe(n) (18g)

Salz

4 Prise (3g)

Öl

2 EL (mL)

Grünkohl (Collard Greens)

2 lbs (907g)

1. Die Collards abspülen, trocken tupfen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken.
2. Das Öl Ihrer Wahl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Sobald das Öl warm ist (etwa 1 Minute), den Knoblauch hinzufügen und etwa 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
3. Die Collards zugeben und 4–6 Minuten unter häufigem Rühren weich dünsten, bis sie hellgrün und zart sind (nicht zu dunkel werden lassen, da dies den Geschmack beeinträchtigt).
4. Mit Salz abschmecken und servieren.

Hähnchenwurst

4 Stück - 508 kcal ● 56g Protein ● 28g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Hähnchenwurst, gekocht

4 Wurst (336g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenwurst, gekocht

8 Wurst (672g)

1. Kurz in der Pfanne, auf dem Grill oder in der Mikrowelle erhitzen und genießen.
-