

Meal Plan - 2800-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

2794 kcal ● 199g Protein (29%) ● 161g Fett (52%) ● 103g Kohlenhydrate (15%) ● 35g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

515 kcal, 29g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Bacon

8 Scheibe(n)- 404 kcal



Birne

1 Birne(n)- 113 kcal

Snacks

350 kcal, 32g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Grapefruit

1/2 Grapefruit- 59 kcal



Sonnenblumenkerne

120 kcal



Thunfisch-Gurken-Häppchen

173 kcal

Mittagessen

960 kcal, 55g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 72g Fett



Rotisserie-Hähnchen & Tomatensalat

514 kcal



Geröstete Mandeln

1/2 Tasse(n)- 443 kcal

Abendessen

965 kcal, 84g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

12 oz- 599 kcal



Geröstete Süßkartoffeln mit Rosmarin

368 kcal

Day 2

2779 kcal ● 183g Protein (26%) ● 167g Fett (54%) ● 103g Kohlenhydrate (15%) ● 33g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

515 kcal, 29g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Bacon

8 Scheibe(n)- 404 kcal



Birne

1 Birne(n)- 113 kcal

Snacks

350 kcal, 32g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Grapefruit

1/2 Grapefruit- 59 kcal



Sonnenblumenkerne

120 kcal



Thunfisch-Gurken-Häppchen

173 kcal

Mittagessen

960 kcal, 55g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 72g Fett



Rotisserie-Hähnchen & Tomatensalat

514 kcal



Geröstete Mandeln

1/2 Tasse(n)- 443 kcal

Abendessen

950 kcal, 68g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



Einfaches Putenhack

10 2/3 oz- 500 kcal



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

1 1/2 Tasse(n)- 105 kcal



Süßkartoffelspalten

347 kcal

Day
3

2600 kcal ● 182g Protein (28%) ● 161g Fett (56%) ● 71g Kohlenhydrate (11%) ● 34g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

515 kcal, 25g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin
304 kcal



Gebratener Grünkohl
91 kcal



Grapefruit
1 Grapefruit- 119 kcal

Snacks

295 kcal, 12g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Trauben
116 kcal



Gekochte Eier
1 Ei(s)- 69 kcal



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

Mittagessen

775 kcal, 59g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



Lachs mit Avocado-Sauce
9 Unze(n)- 718 kcal



Brokkoli
2 Tasse(n)- 58 kcal

Abendessen

1015 kcal, 86g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 67g Fett



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli
3 1/2 Tasse(n)- 244 kcal



Gebackene Hähnchenschenkel
12 oz- 770 kcal

Day
4

2600 kcal ● 182g Protein (28%) ● 161g Fett (56%) ● 71g Kohlenhydrate (11%) ● 34g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

515 kcal, 25g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin
304 kcal



Gebratener Grünkohl
91 kcal



Grapefruit
1 Grapefruit- 119 kcal

Snacks

295 kcal, 12g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Trauben
116 kcal



Gekochte Eier
1 Ei(s)- 69 kcal



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

Mittagessen

775 kcal, 59g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



Lachs mit Avocado-Sauce
9 Unze(n)- 718 kcal



Brokkoli
2 Tasse(n)- 58 kcal

Abendessen

1015 kcal, 86g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 67g Fett



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli
3 1/2 Tasse(n)- 244 kcal



Gebackene Hähnchenschenkel
12 oz- 770 kcal

Day
5

2754 kcal ● 274g Protein (40%) ● 123g Fett (40%) ● 98g Kohlenhydrate (14%) ● 39g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

515 kcal, 25g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin
304 kcal



Gebratener Grünkohl
91 kcal



Grapefruit
1 Grapefruit- 119 kcal

Snacks

390 kcal, 29g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Erdbeer-Bananen-Protein-Smoothie
1 Smoothie(s)- 388 kcal

Mittagessen

940 kcal, 138g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Einfache Hähnchenbrust
21 1/3 oz- 847 kcal



Gebratene Champignons
4 oz Champignons- 95 kcal

Abendessen

910 kcal, 82g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat
4 halbe Paprika(n)- 911 kcal

Day
6

2786 kcal ● 229g Protein (33%) ● 140g Fett (45%) ● 122g Kohlenhydrate (18%) ● 31g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

435 kcal, 15g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Gebratener Grünkohl
91 kcal



Ei in einer Aubergine
241 kcal



Apfel
1 Apfel(s)- 105 kcal

Snacks

390 kcal, 29g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Erdbeer-Bananen-Protein-Smoothie
1 Smoothie(s)- 388 kcal

Mittagessen

940 kcal, 138g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Einfache Hähnchenbrust
21 1/3 oz- 847 kcal



Gebratene Champignons
4 oz Champignons- 95 kcal

Abendessen

1020 kcal, 46g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 65g Fett



Geröstete Süßkartoffeln mit Rosmarin
420 kcal



Paleo-Hähnchenschenkel mit Pilzen
6 oz- 600 kcal

Day
7

2771 kcal ● 197g Protein (28%) ● 142g Fett (46%) ● 139g Kohlenhydrate (20%) ● 37g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

435 kcal, 15g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Gebratener Grünkohl

91 kcal



Ei in einer Aubergine

241 kcal



Apfel

1 Apfel(s)- 105 kcal

Snacks

390 kcal, 29g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Erdbeer-Bananen-Protein-Smoothie

1 Smoothie(s)- 388 kcal

Mittagessen

925 kcal, 106g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Blumenkohlreis

4 Tasse(n)- 242 kcal



Gekochte Paprika

1 Paprika- 120 kcal



Mariniertes Hähnchenbrustfilet

16 oz- 565 kcal

Abendessen

1020 kcal, 46g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 65g Fett



Geröstete Süßkartoffeln mit Rosmarin

420 kcal



Paleo-Hähnchenschenkel mit Pilzen

6 oz- 600 kcal

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Grapefruit
4 groß (ca. 4,5" Durchm.) (1328g)
- ☐ grüne Oliven
12 groß (53g)
- ☐ Zitronensaft
2/3 fl oz (mL)
- ☐ Birnen
2 mittel (356g)
- ☐ Avocados
1 1/2 Avocado(s) (276g)
- ☐ Trauben
4 Tasse (368g)
- ☐ Banane
3 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (354g)
- ☐ gefrorene Erdbeeren
4 1/2 Tasse, unaufgetaut (671g)
- ☐ Limettensaft
2 TL (mL)
- ☐ Äpfel
2 mittel (Durchm. 3") (364g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sonnenblumenkerne
1 1/3 oz (38g)
- ☐ Mandeln
1/2 lbs (215g)
- ☐ Kokosmilch (Dose)
1/6 Dose (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Gurke
1 1/4 Gurke (ca. 21 cm) (376g)
- ☐ Tomaten
6 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (791g)
- ☐ Süßkartoffeln
5 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (1085g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
12 1/2 Tasse (1138g)
- ☐ Knoblauch
3/4 Zehe(n) (2g)
- ☐ Kale-Blätter
12 Tasse, gehackt (480g)
- ☐ Zwiebel
1/2 klein (35g)
- ☐ Paprika
3 groß (492g)
- ☐ Pilze
1 lbs (454g)
- ☐ Aubergine
4 1 Zoll (2,5 cm) Scheibe(n) (240g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch
3 1/4 Dose (566g)
- ☐ Lachs
18 oz (510g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ frischer Basilikum
10 1/2 g (11g)
- ☐ Chilipulver
2 TL (5g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/4 oz (6g)
- ☐ Salz
3/4 oz (22g)
- ☐ Rosmarin, getrocknet
1/4 oz (8g)
- ☐ Thymian, getrocknet
2 Prise, gemahlen (0g)
- ☐ Balsamicoessig
1 1/2 EL (mL)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
4 1/2 lbs (1983g)
- ☐ Hackfleisch (Pute), roh
2/3 lbs (302g)
- ☐ Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
2 1/4 lbs (1020g)

Fette und Öle

- ☐ Olivenöl
6 oz (mL)
- ☐ Öl
6 oz (mL)
- ☐ Marinade
1/2 Tasse (mL)

Andere

- ☐ Rotisserie-Hähnchen, gekocht
3/4 lbs (340g)
- ☐ Eiswürfel
3 Tasse(n) (420g)
- ☐ Gefrorener Blumenkohl
4 Tasse (454g)

Schweinefleischprodukte

- ☐ Bacon
16 Scheibe(n) (160g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)
15 groß (750g)

Getränke

- ☐ Wasser
1/8 Gallon (mL)
 - ☐ Proteinpulver
3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Bacon

8 Scheibe(n) - 404 kcal ● 28g Protein ● 32g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Bacon
8 Scheibe(n) (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Bacon
16 Scheibe(n) (160g)

1. Hinweis: Befolgen Sie die Anweisungen auf der Verpackung, falls diese von den untenstehenden abweichen. Die Garzeit für Bacon hängt von der gewählten Methode und dem gewünschten Bräunungsgrad ab. Hier eine allgemeine Anleitung:
2. Herd (Pfanne): Mittlere Hitze: 8–12 Minuten, dabei gelegentlich wenden.
3. Ofen: 400°F (200°C): 15–20 Minuten auf einem mit Backpapier oder Folie ausgelegten Backblech.
4. Mikrowelle: Bacon zwischen Papiertüchern auf einen mikrowellengeeigneten Teller legen. Bei hoher Leistung 3–6 Minuten mikrowellen.

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

Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin

304 kcal ● 22g Protein ● 18g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Kale-Blätter

1 1/2 Tasse, gehackt (60g)

Ei(er)

3 groß (150g)

Tomaten

3/4 Tasse, gehackt (135g)

Rosmarin, getrocknet

3 Prise (0g)

Balsamicoessig

1/2 EL (mL)

Wasser

1/4 Tasse (mL)

Öl

1/4 EL (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Kale-Blätter

4 1/2 Tasse, gehackt (180g)

Ei(er)

9 groß (450g)

Tomaten

2 1/4 Tasse, gehackt (405g)

Rosmarin, getrocknet

1 TL (1g)

Balsamicoessig

1 1/2 EL (mL)

Wasser

13 1/2 EL (mL)

Öl

3/4 EL (mL)

1. In einer kleinen Pfanne das gewünschte Öl bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
2. Grünkohl, Tomaten, Rosmarin und das Wasser hinzufügen. Abdecken und etwa 4 Minuten garen, dabei gelegentlich umrühren, bis das Gemüse weich ist.
3. Eier hinzufügen und unter Rühren mit dem Gemüse verquirlen.
4. Wenn die Eier gar sind, vom Herd nehmen und anrichten. Nach Belieben mit Balsamico-Vinaigrette beträufeln (optional). Servieren.

Gebratener Grünkohl

91 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl

1/2 EL (mL)

Kale-Blätter

1 1/2 Tasse, gehackt (60g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Öl

1 1/2 EL (mL)

Kale-Blätter

4 1/2 Tasse, gehackt (180g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Grünkohl hinzufügen und 3–5 Minuten sautieren, bis der Grünkohl weich ist und leicht glänzt. Mit einer Prise Salz und Pfeffer servieren.

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 3 Mahlzeiten:

Grapefruit

3 groß (ca. 4,5" Durchm.) (996g)

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)

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Gebratener Grünkohl

91 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl

1/2 EL (mL)

Kale-Blätter

1 1/2 Tasse, gehackt (60g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

1 EL (mL)

Kale-Blätter

3 Tasse, gehackt (120g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Grünkohl hinzufügen und 3–5 Minuten sautieren, bis der Grünkohl weich ist und leicht glänzt. Mit einer Prise Salz und Pfeffer servieren.

Ei in einer Aubergine

241 kcal ● 13g Protein ● 19g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ei(er)

2 groß (100g)

Öl

2 TL (mL)

Aubergine

2 1 Zoll (2,5 cm) Scheibe(n) (120g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)

4 groß (200g)

Öl

4 TL (mL)

Aubergine

4 1 Zoll (2,5 cm) Scheibe(n) (240g)

1. Aubergine mit Öl bestreichen und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten pro Seite braten, bis sie weich und leicht gebräunt ist.
2. Aubergine aus der Pfanne nehmen und, wenn sie handhabbar kühl ist, ein kleines Loch in die Mitte schneiden und den ausgeschnittenen Kreis beiseitelegen.
3. Aubergine zurück in die Pfanne legen und ein Ei in die Mitte des Lochs aufschlagen. 4 Minuten garen, dann wenden und weitere 2–3 Minuten garen.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen mit dem beiseitegelegten Auberginenkreis servieren.

Apfel

1 Apfel(s) - 105 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Äpfel

1 mittel (Durchm. 3") (182g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Äpfel

2 mittel (Durchm. 3") (364g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 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

1/2 Tasse(n) - 443 kcal ● 15g Protein ● 36g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Mandeln

1/2 Tasse, ganz (72g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln

1 Tasse, ganz (143g)

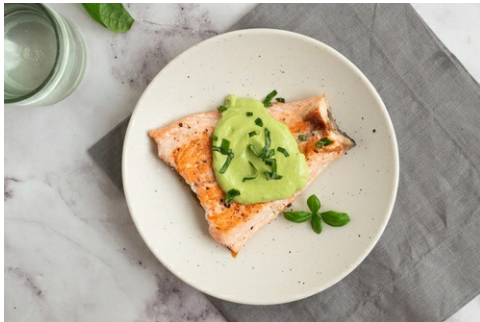
1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Lachs mit Avocado-Sauce

9 Unze(n) - 718 kcal ● 54g Protein ● 54g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

frischer Basilikum

1 1/2 EL Blätter, ganz (2g)

Zitronensaft

1 TL (mL)

Knoblauch

3/8 Zehe(n) (1g)

Kokosmilch (Dose)

1/8 Dose (mL)

Öl

1 TL (mL)

Lachs

1/2 lbs (255g)

Avocados

1/6 Avocado(s) (38g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

frischer Basilikum

3 EL Blätter, ganz (5g)

Zitronensaft

3/4 EL (mL)

Knoblauch

3/4 Zehe(n) (2g)

Kokosmilch (Dose)

1/6 Dose (mL)

Öl

3/4 EL (mL)

Lachs

18 oz (510g)

Avocados

3/8 Avocado(s) (75g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Lachs hinzufügen und etwa 6–8 Minuten mit der Hautseite nach unten braten oder bis der Lachs vollständig gar ist.
2. In der Zwischenzeit Avocado, Kokosmilch, Knoblauch, Zitronensaft und Basilikum in einen Mixer geben und zu einer grünen, sossenähnlichen Konsistenz pürieren.
3. Lachs anrichten und die Sauce darüber geben. Servieren.

Brokkoli

2 Tasse(n) - 58 kcal ● 5g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gefrorener Brokkoli

2 Tasse (182g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorener Brokkoli

4 Tasse (364g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Einfache Hähnchenbrust

21 1/3 oz - 847 kcal ● 134g Protein ● 34g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl

4 TL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 1/3 lbs (597g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

2 2/3 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

2 2/3 lbs (1195g)

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.

Gebratene Champignons

4 oz Champignons - 95 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Pilze, in Scheiben geschnitten

4 oz (113g)

Öl

1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pilze, in Scheiben geschnitten

1/2 lbs (227g)

Öl

1 EL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Champignons in die Pfanne geben und braten, bis sie weich sind, etwa 5–10 Minuten.
3. Mit Salz/Pfeffer und beliebigen Gewürzen oder Kräutern würzen. Servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

Blumenkohlreis

4 Tasse(n) - 242 kcal ● 4g Protein ● 18g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 4 Tasse(n)

Öl

4 TL (mL)

Gefrorener Blumenkohl

4 Tasse (454g)

1. Blumenkohl gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Öl und etwas Salz und Pfeffer untermischen.
3. Servieren.

Gekochte Paprika

1 Paprika - 120 kcal ● 1g Protein ● 9g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1 Paprika

Paprika, entkernt und in Streifen geschnitten

1 groß (164g)

Öl

2 TL (mL)

1. Herd: Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Paprikastreifen hinzufügen und 5–10 Minuten kochen, bis sie weich sind.
2. Ofen: Ofen auf 425°F (220°C) vorheizen. Paprikastreifen mit Öl vermengen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Etwa 20–25 Minuten rösten, bis sie weich sind.

Mariniertes Hähnchenbrustfilet

16 oz - 565 kcal ● 101g Protein ● 17g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 16 oz

Marinade

1/2 Tasse (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 lbs (448g)

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.
-

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Grapefruit

1/2 Grapefruit - 59 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Grapefruit

1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (166g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Grapefruit

1 groß (ca. 4,5" Durchm.) (332g)

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)

Sonnenblumenkerne

120 kcal ● 6g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sonnenblumenkerne

2/3 oz (19g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne

1 1/3 oz (38g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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 2 Mahlzeiten:

Gurke, in Scheiben geschnitten

3/4 Gurke (ca. 21 cm) (226g)

Dosen-Thunfisch

3 Päckchen (222g)

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

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Trauben

116 kcal ● 1g Protein ● 1g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Trauben
2 Tasse (184g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Trauben
4 Tasse (368g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gekochte Eier

1 Ei(s) - 69 kcal ● 6g Protein ● 5g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ei(er)
1 groß (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
2 groß (100g)

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.

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 2 Mahlzeiten:

Mandeln
4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Erdbeer-Bananen-Protein-Smoothie

1 Smoothie(s) - 388 kcal ● 29g Protein ● 7g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Banane, gefroren, geschält und in Scheiben geschnitten

1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)

Proteinpulver

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

Wasser

2 EL (mL)

Mandeln

10 Mandel (12g)

gefrorene Erdbeeren

1 1/2 Tasse, unaufgetaut (224g)

Eiswürfel

1 Tasse(n) (140g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Banane, gefroren, geschält und in Scheiben geschnitten

3 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (354g)

Proteinpulver

3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

Wasser

6 EL (mL)

Mandeln

30 Mandel (36g)

gefrorene Erdbeeren

4 1/2 Tasse, unaufgetaut (671g)

Eiswürfel

3 Tasse(n) (420g)

1. Banane, Erdbeeren, Mandeln und Wasser in einen Mixer geben. Mixen, dann Eiswürfel hinzufügen und pürieren, bis es glatt ist. Proteinpulver hinzufügen und etwa 30 Sekunden weitermixen, bis alles gleichmäßig vermischt ist.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

12 oz - 599 kcal ● 80g Protein ● 25g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 12 oz

frischer Basilikum, geraspelt

12 Blätter (6g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

3/4 lbs (340g)

Chilipulver

2 TL (5g)

schwarzer Pfeffer

4 Prise (0g)

grüne Oliven

12 groß (53g)

Salz

4 Prise (3g)

Olivenöl

2 TL (mL)

Tomaten

12 Kirschtomaten (204g)

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.

Geröstete Süßkartoffeln mit Rosmarin

368 kcal ● 4g Protein ● 16g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Süßkartoffeln, in 1" Würfel geschnitten

1 1/6 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (245g)

Rosmarin, getrocknet

1 3/4 TL (2g)

schwarzer Pfeffer

1/2 TL, gemahlen (1g)

Salz

1/2 TL (3g)

Olivenöl

3 1/2 TL (mL)

1. Backofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Alle Zutaten in einer mittelgroßen Schüssel vermengen und durchmischen, bis alles bedeckt ist.
3. Süßkartoffeln gleichmäßig auf dem Backblech verteilen.
4. Etwa 30 Minuten im Ofen backen, bis sie goldbraun sind.
5. Aus dem Ofen nehmen und servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Einfaches Putenhack

10 2/3 oz - 500 kcal ● 59g Protein ● 29g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 10 2/3 oz

Öl

1/2 EL (mL)

Hackfleisch (Pute), roh

2/3 lbs (302g)

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.

Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

1 1/2 Tasse(n) - 105 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Tasse(n)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Gefrorener Brokkoli

1 1/2 Tasse (137g)

Salz

3/4 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

3/4 Prise (0g)

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

Süßkartoffelspalten

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



Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten

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

Öl

1 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

1/3 TL, gemahlen (1g)

Salz

1/4 EL (4g)

1. Backofen auf 400 F (200 C) vorheizen und ein Backblech einfetten.
2. Die Süßkartoffeln mit Öl vermengen, bis alle Seiten gut bedeckt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und noch einmal durchmischen, dann in einer einzigen Schicht auf dem Backblech auslegen (bei zu viel Platzmangel ein zweites Backblech verwenden).
3. Insgesamt 25 Minuten backen oder bis sie goldbraun und zart sind, dabei zur Halbzeit einmal wenden, damit sie gleichmäßig garen.

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

3 1/2 Tasse(n) - 244 kcal ● 9g Protein ● 16g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Olivenöl

3 1/2 TL (mL)

Gefrorener Brokkoli

3 1/2 Tasse (319g)

Salz

1/4 TL (1g)

schwarzer Pfeffer

1/4 TL (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl

2 1/3 EL (mL)

Gefrorener Brokkoli

7 Tasse (637g)

Salz

1/2 TL (1g)

schwarzer Pfeffer

1/2 TL (0g)

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

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.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

4 halbe Paprika(n) - 911 kcal ● 82g Protein ● 49g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe



Ergibt 4 halbe Paprika(n)

Zwiebel

1/2 klein (35g)

Paprika

2 groß (328g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise (0g)

Salz

2 Prise (1g)

Limettensaft

2 TL (mL)

Avocados

1 Avocado(s) (201g)

Dosen-Thunfisch, abgetropft

2 Dose (344g)

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 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Geröstete Süßkartoffeln mit Rosmarin

420 kcal ● 5g Protein ● 19g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Süßkartoffeln, in 1" Würfel geschnitten

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

Rosmarin, getrocknet

2 TL (2g)

schwarzer Pfeffer

1/4 EL, gemahlen (2g)

Salz

1/4 EL (4g)

Olivenöl

4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffeln, in 1" Würfel geschnitten

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

Rosmarin, getrocknet

4 TL (4g)

schwarzer Pfeffer

1/2 EL, gemahlen (3g)

Salz

1/2 EL (8g)

Olivenöl

2 2/3 EL (mL)

1. Backofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Alle Zutaten in einer mittelgroßen Schüssel vermengen und durchmischen, bis alles bedeckt ist.
3. Süßkartoffeln gleichmäßig auf dem Backblech verteilen.
4. Etwa 30 Minuten im Ofen backen, bis sie goldbraun sind.
5. Aus dem Ofen nehmen und servieren.

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)

Hühnchenschenkel, 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)

Hühnchenschenkel, 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.
-