

Meal Plan - 3400-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

3414 kcal ● 310g Protein (36%) ● 192g Fett (51%) ● 64g Kohlenhydrate (8%) ● 48g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

665 kcal, 25g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



Eier mit Tomate und Avocado

489 kcal



Avocado

176 kcal

Snacks

410 kcal, 36g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Beef Jerky

110 kcal



Gekochte Eier

3 Ei(s)- 208 kcal



Kiwi

2 Kiwi- 94 kcal

Mittagessen

1185 kcal, 154g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 57g Fett



Tomaten-Avocado-Salat

235 kcal



Einfache Hähnchenbrust

24 oz- 952 kcal

Abendessen

1150 kcal, 95g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 67g Fett



Gerösteter Rosenkohl

463 kcal



Einfaches Putenhack

14 2/3 oz- 688 kcal

Day 2

3385 kcal ● 301g Protein (36%) ● 177g Fett (47%) ● 106g Kohlenhydrate (12%) ● 43g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

665 kcal, 25g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



Eier mit Tomate und Avocado

489 kcal



Avocado

176 kcal

Snacks

410 kcal, 36g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Beef Jerky

110 kcal



Gekochte Eier

3 Ei(s)- 208 kcal



Kiwi

2 Kiwi- 94 kcal

Mittagessen

1130 kcal, 143g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

22 oz- 814 kcal



Geröstete Süßkartoffeln mit Rosmarin

315 kcal

Abendessen

1180 kcal, 97g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 69g Fett



Knochenbrühe

2 Tasse(n)- 81 kcal



Salat mit Rosenkohl, Hähnchen und Apfel

1099 kcal

Day 3 3287 kcal ● 283g Protein (34%) ● 158g Fett (43%) ● 148g Kohlenhydrate (18%) ● 35g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

525 kcal, 31g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Gebratener Grünkohl
121 kcal



Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin
405 kcal

Snacks

450 kcal, 12g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Kürbiskerne
183 kcal



Bananen-Eis
2 Banane- 268 kcal

Mittagessen

1130 kcal, 143g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer
22 oz- 814 kcal



Geröstete Süßkartoffeln mit Rosmarin
315 kcal

Abendessen

1180 kcal, 97g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 69g Fett



Knochenbrühe
2 Tasse(n)- 81 kcal



Salat mit Rosenkohl, Hähnchen und Apfel
1099 kcal

Day 4 3351 kcal ● 250g Protein (30%) ● 184g Fett (49%) ● 128g Kohlenhydrate (15%) ● 46g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

525 kcal, 31g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Gebratener Grünkohl
121 kcal



Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin
405 kcal

Snacks

450 kcal, 12g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Kürbiskerne
183 kcal



Bananen-Eis
2 Banane- 268 kcal

Mittagessen

1210 kcal, 85g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 86g Fett



Knoblauch-Collard Greens
279 kcal



Buffalo-Drumsticks
16 oz- 934 kcal

Abendessen

1160 kcal, 123g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven
18 oz- 899 kcal



Geröstete Süßkartoffeln mit Rosmarin
263 kcal

Day 5 3347 kcal ● 241g Protein (29%) ● 193g Fett (52%) ● 123g Kohlenhydrate (15%) ● 38g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

525 kcal, 31g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Gebratener Grünkohl
121 kcal



Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin
405 kcal

Snacks

500 kcal, 21g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Sonnenblumenkerne
406 kcal



Kiwi
2 Kiwi- 94 kcal

Mittagessen

1160 kcal, 66g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 78g Fett



Paleo-Hähnchenschenkel mit Pilzen
9 oz- 899 kcal



Süßkartoffelspalten
261 kcal

Abendessen

1160 kcal, 123g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven
18 oz- 899 kcal



Geröstete Süßkartoffeln mit Rosmarin
263 kcal

Day 6

3371 kcal ● 222g Protein (26%) ● 229g Fett (61%) ● 60g Kohlenhydrate (7%) ● 47g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

550 kcal, 18g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



Bacon-Avocado "Toast"
4 Scheiben- 552 kcal

Snacks

500 kcal, 21g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Sonnenblumenkerne
406 kcal



Kiwi
2 Kiwi- 94 kcal

Mittagessen

1125 kcal, 91g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 73g Fett



Tomaten-Avocado-Salat
391 kcal



Hähnchenschenkel mit Thymian & Limette
735 kcal

Abendessen

1195 kcal, 92g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 78g Fett



Kirschtomaten
12 Kirschtomaten- 42 kcal



Zitronen-Knoblauch-Hähnchen-Zoodles
670 kcal



Walnüsse
2/3 Tasse(n)- 481 kcal

Day 7

3371 kcal ● 222g Protein (26%) ● 229g Fett (61%) ● 60g Kohlenhydrate (7%) ● 47g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

550 kcal, 18g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



Bacon-Avocado "Toast"
4 Scheiben- 552 kcal

Snacks

500 kcal, 21g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Sonnenblumenkerne
406 kcal



Kiwi
2 Kiwi- 94 kcal

Mittagessen

1125 kcal, 91g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 73g Fett



Tomaten-Avocado-Salat
391 kcal



Hähnchenschenkel mit Thymian & Limette
735 kcal

Abendessen

1195 kcal, 92g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 78g Fett



Kirschtomaten
12 Kirschtomaten- 42 kcal



Zitronen-Knoblauch-Hähnchen-Zoodles
670 kcal



Walnüsse
2/3 Tasse(n)- 481 kcal

Fette und Öle

- ☐ Olivenöl
1/2 lbs (mL)
- ☐ Öl
5 oz (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Rosenkohl
1 3/4 lbs (806g)
- ☐ Tomaten
16 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (1989g)
- ☐ Zwiebel
1/4 Tasse, fein gehackt (65g)
- ☐ Süßkartoffeln
4 2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (980g)
- ☐ Kale-Blätter
12 Tasse, gehackt (480g)
- ☐ Knoblauch
10 Zehe(n) (30g)
- ☐ Grünkohl (Collard Greens)
14 oz (397g)
- ☐ Pilze
6 oz (170g)
- ☐ Zucchini
2 1/2 mittel (490g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ schwarzer Pfeffer
10 1/2 g (11g)
- ☐ Salz
1 1/3 oz (38g)
- ☐ Knoblauchpulver
1/2 EL (5g)
- ☐ frischer Basilikum
42 Blätter (21g)
- ☐ Apfelessig
4 TL (20g)
- ☐ Zitronenpfeffer
2 3/4 EL (19g)
- ☐ Rosmarin, getrocknet
1/4 oz (8g)
- ☐ Balsamicoessig
2 EL (mL)
- ☐ Chilipulver
2 EL (16g)
- ☐ Thymian, getrocknet
1 TL, Blätter (1g)
- ☐ Zwiebelpulver
5 Prise (2g)

Geflügelprodukte

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados
6 2/3 Avocado(s) (1340g)
- ☐ Limettensaft
1/2 Tasse (mL)
- ☐ Zitronensaft
1 1/2 fl oz (mL)
- ☐ Kiwi
10 Frucht (690g)
- ☐ Äpfel
1 klein (Durchm. 2,75") (132g)
- ☐ Banane
4 groß (≈20,3–22,5 cm lang) (544g)
- ☐ grüne Oliven
36 groß (158g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)
24 groß (1200g)
- ☐ Butter
2 1/2 EL (36g)

Snacks

- ☐ Beef Jerky
3 oz (85g)

Andere

- ☐ Hühnerknochenbrühe
4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Hähnchenschenkel, mit Haut
1 lbs (454g)

Süßwaren

- ☐ Ahornsirup
1 3/4 EL (mL)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Walnüsse
1/2 lbs (212g)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1/2 Tasse (59g)
- ☐ Sonnenblumenkerne
6 3/4 oz (191g)

Getränke

- ☐ Wasser
1/8 Gallon (mL)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

☐ Hackfleisch (Pute), roh
14 2/3 oz (416g)

☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
9 1/2 lbs (4201g)

☐ Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
1 1/2 Keule (je ca. 170 g) (255g)

☐ Hühnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut
2 lb (907g)

☐ Frank's RedHot Sauce
2 3/4 EL (mL)

Schweinefleischprodukte

☐ Bacon
8 Scheibe(n) (80g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Eier mit Tomate und Avocado

489 kcal ● 23g Protein ● 37g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

frischer Basilikum, gehackt

3 Blätter (2g)

Avocados, in Scheiben geschnitten

3/4 Avocado(s) (151g)

Tomaten

3 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (81g)

schwarzer Pfeffer

3 Prise (0g)

Ei(er)

3 groß (150g)

Salz

3 Prise (1g)

Für alle 2 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.

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 herauslöfeln.
2. Nach Belieben mit Zitronen- oder Limettensaft bestreuen.
3. Servieren und essen.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Gebratener Grünkohl

121 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl
2 TL (mL)
Kale-Blätter
2 Tasse, gehackt (80g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Öl
2 EL (mL)
Kale-Blätter
6 Tasse, gehackt (240g)

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.

Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin

405 kcal ● 29g Protein ● 24g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Kale-Blätter
2 Tasse, gehackt (80g)
Ei(er)
4 groß (200g)
Tomaten
1 Tasse, gehackt (180g)
Rosmarin, getrocknet
4 Prise (1g)
Balsamicoessig
2 TL (mL)
Wasser
6 EL (mL)
Öl
1 TL (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Kale-Blätter
6 Tasse, gehackt (240g)
Ei(er)
12 groß (600g)
Tomaten
3 Tasse, gehackt (540g)
Rosmarin, getrocknet
1/2 EL (2g)
Balsamicoessig
2 EL (mL)
Wasser
1 Tasse (mL)
Öl
1 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.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Bacon-Avocado "Toast"

4 Scheiben - 552 kcal ● 18g Protein ● 45g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Avocados

1 Avocado(s) (201g)

Bacon

4 Scheibe(n) (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados

2 Avocado(s) (402g)

Bacon

8 Scheibe(n) (80g)

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.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Tomaten-Avocado-Salat

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



Tomaten, gewürfelt

1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Salz

2 Prise (2g)

Knoblauchpulver

2 Prise (1g)

Olivenöl

1/4 EL (mL)

Avocados, gewürfelt

1/2 Avocado(s) (101g)

Limettensaft

1 EL (mL)

Zwiebel

1 EL, fein gehackt (15g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt servieren.

Einfache Hähnchenbrust

24 oz - 952 kcal ● 151g Protein ● 39g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 24 oz

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 2 und Tag 3 essen

Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

22 oz - 814 kcal ● 140g Protein ● 26g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zitronenpfeffer

4 TL (9g)

Olivenöl

2 TL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

22 oz (616g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zitronenpfeffer

2 3/4 EL (19g)

Olivenöl

4 TL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

2 3/4 lbs (1232g)

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 Süßkartoffeln mit Rosmarin

315 kcal ● 3g Protein ● 14g Fett ● 37g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Süßkartoffeln, in 1" Würfel geschnitten

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

Rosmarin, getrocknet

1/2 EL (2g)

schwarzer Pfeffer

4 Prise, gemahlen (1g)

Salz

4 Prise (3g)

Olivenöl

1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffeln, in 1" Würfel geschnitten

2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

Rosmarin, getrocknet

1 EL (3g)

schwarzer Pfeffer

1 TL, gemahlen (2g)

Salz

1 TL (6g)

Olivenöl

2 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.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Knoblauch-Collard Greens

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



Knoblauch, fein gehackt

2 1/2 Zehe(n) (8g)

Salz

1/4 TL (1g)

Öl

2 1/2 TL (mL)

Grünkohl (Collard Greens)

14 oz (397g)

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.

Buffalo-Drumsticks

16 oz - 934 kcal ● 72g Protein ● 71g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 16 oz

Hähnchenschenkel, mit Haut

1 lbs (454g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Salz

2 Prise (2g)

Öl

1/2 EL (mL)

Frank's RedHot Sauce

2 2/3 EL (mL)

1. (Hinweis: Für Paleo-Essende empfehlen wir Frank's Original Red Hot Sauce, da sie aus natürlichen Zutaten besteht, aber jede scharfe Sauce funktioniert.)
2. Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen.
3. Keulen auf ein großes Backblech legen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Etwa 1 Stunde im Ofen garen, bis die Kerntemperatur 75 °C (165 °F) erreicht.
5. Wenn das Hähnchen fast fertig ist, die scharfe Sauce und das Öl Ihrer Wahl in einem Topf erhitzen und verrühren.
6. Die fertigen Keulen aus dem Ofen nehmen und mit der Sauce vermengen, bis sie bedeckt sind.
7. Servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Paleo-Hähnchenschenkel mit Pilzen

9 oz - 899 kcal ● 63g Protein ● 69g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 9 oz

Pilze, 1/4 Zoll dick geschnitten

6 oz (170g)

Wasser

3/8 Tasse(n) (mL)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh

1 1/2 Keule (je ca. 170 g) (255g)

Oliveöl

2 1/4 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

1 1/2 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.

Süßkartoffelspalten

261 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

Öl

3/4 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Salz

4 Prise (3g)

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.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Tomaten-Avocado-Salat

391 kcal ● 5g Protein ● 31g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten, gewürfelt

5/6 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (103g)

schwarzer Pfeffer

1/2 TL, gemahlen (1g)

Salz

1/2 TL (3g)

Knoblauchpulver

1/2 TL (1g)

Olivenöl

1 1/4 TL (mL)

Avocados, gewürfelt

5/6 Avocado(s) (168g)

Limettensaft

5 TL (mL)

Zwiebel

5 TL, fein gehackt (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten, gewürfelt

1 2/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (205g)

schwarzer Pfeffer

1 TL, gemahlen (2g)

Salz

1 TL (5g)

Knoblauchpulver

1 TL (3g)

Olivenöl

2 1/2 TL (mL)

Avocados, gewürfelt

1 2/3 Avocado(s) (335g)

Limettensaft

1/4 Tasse (mL)

Zwiebel

1/4 Tasse, fein gehackt (50g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt servieren.

Hähnchenschenkel mit Thymian & Limette

735 kcal ● 86g Protein ● 42g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl

1 EL (mL)

Limettensaft

2 EL (mL)

Thymian, getrocknet

4 Prise, Blätter (1g)

Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut

1 lb (454g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

2 EL (mL)

Limettensaft

4 EL (mL)

Thymian, getrocknet

1 TL, Blätter (1g)

Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut

2 lb (907g)

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.

Snacks 1 [🔗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Beef Jerky

110 kcal ● 16g Protein ● 1g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Beef Jerky

1 1/2 oz (43g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Beef Jerky

3 oz (85g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gekochte Eier

3 Ei(s) - 208 kcal ● 19g Protein ● 14g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ei(er)
3 groß (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
6 groß (300g)

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.

Kiwi

2 Kiwi - 94 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Kiwi
2 Frucht (138g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kiwi
4 Frucht (276g)

1. Kiwi in Scheiben schneiden und servieren.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Kürbiskerne

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



Translation missing:
de.for_single_meal

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
4 EL (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Bananen-Eis

2 Banane - 268 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 55g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Banane, in Scheiben geschnitten & gefroren
2 groß (≈20,3–22,5 cm lang) (272g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Banane, in Scheiben geschnitten & gefroren
4 groß (≈20,3–22,5 cm lang) (544g)

1. Gib die gefrorenen Bananenscheiben in einen Mixer oder Food Processor und püriere sie. Schabe bei Bedarf die Seiten ab und püriere weiter, bis die Bananen eine cremige, eisähnliche Konsistenz erreichen.
2. Sofort servieren für eine Soft-Serve-Konsistenz, oder das Bananen-Eis in einen Behälter füllen und 1–2 Stunden einfrieren, wenn es fester sein soll.

Snacks 3 [🔗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Sonnenblumenkerne

406 kcal ● 19g Protein ● 32g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sonnenblumenkerne
2 1/4 oz (64g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne
6 3/4 oz (191g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Kiwi

2 Kiwi - 94 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Kiwi
2 Frucht (138g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Kiwi
6 Frucht (414g)

1. Kiwi in Scheiben schneiden und servieren.
-

Abendessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 essen

Gerösteter Rosenkohl

463 kcal ● 14g Protein ● 27g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 18g Ballaststoffe



Olivenöl

2 EL (mL)

Rosenkohl

16 oz (454g)

schwarzer Pfeffer

1/3 TL, gemahlen (1g)

Salz

4 Prise (3g)

1. Backofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
2. Rosenkohl vorbereiten: die braunen Enden abschneiden und eventuell gelbe äußere Blätter entfernen.
3. In einer mittelgroßen Schüssel mit Öl, Salz und Pfeffer vermengen, bis alles gleichmäßig bedeckt ist.
4. Auf ein Backblech gleichmäßig verteilen und etwa 30–35 Minuten rösten, bis sie innen zart sind. Während des Garens gelegentlich das Blech schütteln, damit sie gleichmäßig bräunen.
5. Aus dem Ofen nehmen und servieren.

Einfaches Putenhack

14 2/3 oz - 688 kcal ● 82g Protein ● 40g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 14 2/3 oz

Öl

2 TL (mL)

Hackfleisch (Pute), roh

14 2/3 oz (416g)

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.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Knochenbrühe

2 Tasse(n) - 81 kcal ● 18g Protein ● 1g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Hühnerknochenbrühe
2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hühnerknochenbrühe
4 Tasse(n) (mL)

1. Knochenbrühe nach Packungsanweisung erhitzen und schlürfen.

Salat mit Rosenkohl, Hähnchen und Apfel

1099 kcal ● 79g Protein ● 68g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Äpfel, gehackt
1/2 klein (Durchm. 2,75") (66g)
Rosenkohl, Enden abgeschnitten und entsorgt
2 Tasse (176g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
2 2/3 lbs (302g)
Olivenöl
2 2/3 EL (mL)
Ahornsirup
2 2/3 TL (mL)
Apfelessig
2 TL (10g)
Walnüsse
1/3 Tasse, gehackt (37g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Äpfel, gehackt
7/8 klein (Durchm. 2,75") (132g)
Rosenkohl, Enden abgeschnitten und entsorgt
4 Tasse (352g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1 1/3 lbs (605g)
Olivenöl
1/3 Tasse (mL)
Ahornsirup
1 3/4 EL (mL)
Apfelessig
4 TL (20g)
Walnüsse
2/3 Tasse, gehackt (75g)

1. Hähnchenbrust mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Ca. 25 % des Öls in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen (das restliche Öl aufbewahren). Hähnchenbrust hinzufügen und etwa 5–10 Minuten pro Seite braten, bis das Innere nicht mehr rosa ist. Auf ein Schneidebrett legen und, sobald sie kühl genug ist, in mundgerechte Stücke schneiden. Beiseitestellen.
2. Rosenkohl dünn schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Äpfeln, Hähnchen und Walnüssen mischen (optional: Walnüsse 1–2 Minuten in einer Pfanne bei mittlerer Hitze rösten, um das nussige Aroma zu verstärken).
3. In einer kleinen Schüssel die Vinaigrette herstellen: Olivenöl, Apfelessig, Ahornsirup und eine Prise Salz/Pfeffer vermengen.
4. Vinaigrette über den Salat träufeln und servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

18 oz - 899 kcal ● 120g Protein ● 37g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

frischer Basilikum, geraspelt

18 Blätter (9g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

18 oz (510g)

Chilipulver

1 EL (8g)

schwarzer Pfeffer

1/4 EL (1g)

grüne Oliven

18 groß (79g)

Salz

1/4 EL (5g)

Olivenöl

1 EL (mL)

Tomaten

18 Kirschtomaten (306g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

frischer Basilikum, geraspelt

36 Blätter (18g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

2 1/4 lbs (1021g)

Chilipulver

2 EL (16g)

schwarzer Pfeffer

1/2 EL (1g)

grüne Oliven

36 groß (158g)

Salz

1/2 EL (9g)

Olivenöl

2 EL (mL)

Tomaten

36 Kirschtomaten (612g)

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

263 kcal ● 3g Protein ● 12g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Süßkartoffeln, in 1" Würfel geschnitten

5/6 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (175g)

Rosmarin, getrocknet

1 1/4 TL (1g)

schwarzer Pfeffer

3 1/3 Prise, gemahlen (1g)

Salz

3 1/3 Prise (3g)

Olivenöl

2 1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffeln, in 1" Würfel geschnitten

1 2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (350g)

Rosmarin, getrocknet

2 1/2 TL (3g)

schwarzer Pfeffer

1/4 EL, gemahlen (2g)

Salz

1/4 EL (5g)

Olivenöl

5 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 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 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.

Zitronen-Knoblauch-Hähnchen-Zoodles

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



Translation missing:
de.for_single_meal

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1 1/2 lbs (672g)

Zucchini, spiralisiert

2 1/2 mittel (490g)

Öl

1 1/4 EL (mL)

Zitronensaft

2 1/2 EL (mL)

Zwiebelpulver

5 Prise (2g)

Knoblauchpulver

5 Prise (2g)

Knoblauch, fein gehackt

7 1/2 Zehe(n) (23g)

Butter

2 1/2 EL (36g)

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.

Walnüsse

2/3 Tasse(n) - 481 kcal ● 10g Protein ● 45g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Walnüsse

2/3 Tasse, ohne Schale (69g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse

1 1/2 Tasse, ohne Schale (138g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-