

# Meal Plan - 1400 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

1409 kcal ● 130g Protein (37%) ● 71g Fett (45%) ● 38g Kohlenhydrate (11%) ● 24g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

255 kcal, 29g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



[Overnight-Haferflocken mit gemischten Beeren und Protein \(mit Wasser\)](#)  
256 kcal

### Snacks

245 kcal, 8g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



[Gekochte Eier](#)  
1 Ei(s)- 69 kcal



[Avocado](#)  
176 kcal

### Mittagessen

440 kcal, 59g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



[In der Pfanne gebratener Tilapia](#)  
10 oz- 372 kcal



[Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli](#)  
1 Tasse(n)- 70 kcal

### Abendessen

465 kcal, 34g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



[Avocado-Thunfischsalat](#)  
327 kcal



[Geröstete Cashewnüsse](#)  
1/6 Tasse(n)- 139 kcal

## Day 2

1353 kcal ● 138g Protein (41%) ● 61g Fett (41%) ● 40g Kohlenhydrate (12%) ● 22g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

255 kcal, 29g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



[Overnight-Haferflocken mit gemischten Beeren und Protein \(mit Wasser\)](#)  
256 kcal

### Snacks

245 kcal, 8g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



[Gekochte Eier](#)  
1 Ei(s)- 69 kcal



[Avocado](#)  
176 kcal

### Mittagessen

440 kcal, 59g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



[In der Pfanne gebratener Tilapia](#)  
10 oz- 372 kcal



[Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli](#)  
1 Tasse(n)- 70 kcal

### Abendessen

410 kcal, 42g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



[Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven](#)  
6 oz- 300 kcal



[Einfacher Grünkohlsalat](#)  
2 Tasse- 110 kcal

## Day 3

1414 kcal ● 95g Protein (27%) ● 76g Fett (49%) ● 70g Kohlenhydrate (20%) ● 17g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

280 kcal, 15g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



**Einfache Rühreier**  
2 Ei(er)- 159 kcal



**Grapefruit**  
1 Grapefruit- 119 kcal

### Snacks

225 kcal, 11g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Sonnenblumenkerne**  
226 kcal

### Mittagessen

475 kcal, 27g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Geröstete Cashewnüsse**  
1/4 Tasse(n)- 209 kcal



**Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat**  
152 kcal



**Banane**  
1 Banane(n)- 117 kcal

### Abendessen

435 kcal, 43g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Blumenkohlreis**  
1 1/2 Tasse(n)- 91 kcal



**Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli**  
1 1/2 Tasse(n)- 105 kcal



**Einfache Hähnchenbrust**  
6 oz- 238 kcal

## Day 4

1366 kcal ● 95g Protein (28%) ● 79g Fett (52%) ● 46g Kohlenhydrate (13%) ● 22g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

280 kcal, 15g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



**Einfache Rühreier**  
2 Ei(er)- 159 kcal



**Grapefruit**  
1 Grapefruit- 119 kcal

### Snacks

225 kcal, 11g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Sonnenblumenkerne**  
226 kcal

### Mittagessen

430 kcal, 26g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Roastbeef-Salatblatt-Wrap mit Avocado**  
1 Wrap(s)- 316 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**  
113 kcal

### Abendessen

435 kcal, 43g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Blumenkohlreis**  
1 1/2 Tasse(n)- 91 kcal



**Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli**  
1 1/2 Tasse(n)- 105 kcal



**Einfache Hähnchenbrust**  
6 oz- 238 kcal

## Day 5

1387 kcal ● 95g Protein (27%) ● 94g Fett (61%) ● 24g Kohlenhydrate (7%) ● 17g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

275 kcal, 13g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Avocado-Bacon-Eiersalat**  
167 kcal



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

### Snacks

225 kcal, 11g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Sonnenblumenkerne**  
226 kcal

### Mittagessen

435 kcal, 35g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



**Gekochte Paprika**  
1 Paprika- 120 kcal



**Einfache Hähnchenschenkel**  
6 oz- 255 kcal



**Blumenkohlreis**  
1 Tasse(n)- 61 kcal

### Abendessen

450 kcal, 36g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



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



**Schweinekoteletts mit Chipotle-Honig**  
309 kcal

Day 6

1355 kcal ● 106g Protein (31%) ● 78g Fett (52%) ● 42g Kohlenhydrate (12%) ● 16g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

275 kcal, 13g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Avocado-Bacon-Eiersalat  
167 kcal



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

Snacks

195 kcal, 22g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Beef Jerky  
146 kcal



Heidelbeeren  
1/2 Tasse(s)- 47 kcal

Mittagessen

435 kcal, 35g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Gekochte Paprika  
1 Paprika- 120 kcal



Einfache Hähnchenschenkel  
6 oz- 255 kcal



Blumenkohlreis  
1 Tasse(n)- 61 kcal

Abendessen

450 kcal, 36g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



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



Schweinekoteletts mit Chipotle-Honig  
309 kcal

Day 7

1353 kcal ● 125g Protein (37%) ● 54g Fett (36%) ● 72g Kohlenhydrate (21%) ● 21g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

275 kcal, 13g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Avocado-Bacon-Eiersalat  
167 kcal



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

Snacks

195 kcal, 22g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Beef Jerky  
146 kcal



Heidelbeeren  
1/2 Tasse(s)- 47 kcal

Mittagessen

455 kcal, 59g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Süßkartoffelpüree  
183 kcal



Schweinefilet  
9 1/3 oz- 273 kcal

Abendessen

425 kcal, 31g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Selleriestangen  
2 Selleriestange- 13 kcal



Avocado-Apfel-Hähnchensalat  
412 kcal

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Zwiebel  
1/6 klein (13g)
- ☐ Tomaten  
2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (223g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli  
9 Tasse (819g)
- ☐ Kale-Blätter  
2 Tasse, gehackt (80g)
- ☐ frischer Spinat  
1 Tasse(n) (30g)
- ☐ Römersalat  
1 Blatt außen (28g)
- ☐ Paprika  
2 groß (328g)
- ☐ Sellerie, roh  
1/6 Bund (89g)
- ☐ Süßkartoffeln  
1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch  
3/4 Dose (129g)
- ☐ Tilapia, roh  
1 1/4 lbs (560g)

## Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate  
4 Tasse (120g)
- ☐ Gefrorene Beerenmischung  
1 Tasse (136g)
- ☐ Gefrorener Blumenkohl  
5 Tasse (567g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ schwarzer Pfeffer  
3 g (3g)
- ☐ Salz  
1/3 oz (9g)
- ☐ frischer Basilikum  
6 Blätter (3g)
- ☐ Chilipulver  
1 TL (3g)
- ☐ Senf  
1 TL (5g)
- ☐ Chipotle-Gewürz  
4 Prise (1g)
- ☐ Knoblauchpulver  
1/4 EL (2g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Limettensaft  
1/2 EL (mL)
- ☐ Avocados  
2 3/4 Avocado(s) (553g)
- ☐ Zitronensaft  
1 TL (mL)
- ☐ grüne Oliven  
6 groß (26g)
- ☐ Grapefruit  
2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (664g)
- ☐ Banane  
1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Geröstete Cashews  
6 3/4 EL (57g)
- ☐ Sonnenblumenkerne  
1/4 lbs (106g)
- ☐ Mandeln  
6 EL, ganz (54g)

## Fette und Öle

- ☐ Olivenöl  
2 3/4 oz (mL)
- ☐ Salatdressing  
5 EL (mL)
- ☐ Öl  
2 1/2 oz (mL)

## Getränke

- ☐ Wasser  
1/8 Gallon (mL)
- ☐ Proteinpulver, Vanille  
2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)

## Frühstückscerealien

- ☐ Haferflocken (zarte Haferflocken)  
2/3 Tasse(n) (54g)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)  
9 groß (450g)
- ☐ Ghee  
2 TL (9g)

## Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
25 1/2 oz (719g)
- ☐ Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut  
3/4 lbs (340g)

## Würste und Aufschnitt

- ☐ Roastbeef-Aufschnitt  
4 oz (113g)

## Süßwaren

- ☐ Honig  
2 TL (14g)

## Schweinefleischprodukte

- ☐ Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh  
10 oz (283g)
- ☐ Bacon  
2 Scheibe(n) (20g)
- ☐ Schweinefilet, roh  
9 1/3 oz (264g)

## Snacks

- ☐ Beef Jerky  
4 oz (113g)

☐ Blaubeeren  
1 Tasse (148g)

☐ Äpfel  
3/8 mittel (Durchm. 3") (68g)

---

## Frühstück 1 [🔗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Overnight-Haferflocken mit gemischten Beeren und Protein (mit Wasser)

256 kcal ● 29g Protein ● 2g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing: de.for\_single\_meal

**Wasser**  
3/4 Tasse(n) (mL)  
**Proteinpulver, Vanille**  
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)  
**Haferflocken (zarte Haferflocken)**  
1/3 Tasse(n) (27g)  
**Gefrorene Beerenmischung**  
1/2 Tasse (68g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Wasser**  
1 1/2 Tasse(n) (mL)  
**Proteinpulver, Vanille**  
2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)  
**Haferflocken (zarte Haferflocken)**  
2/3 Tasse(n) (54g)  
**Gefrorene Beerenmischung**  
1 Tasse (136g)

1. Alle Zutaten in einem luftdichten Behälter vermischen.
2. Über Nacht oder mindestens 4 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Servieren.

## Frühstück 2 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Einfache Rühreier

2 Ei(er) - 159 kcal ● 13g Protein ● 12g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing: de.for\_single\_meal

**Ei(er)**  
2 groß (100g)  
**Öl**  
1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
4 groß (200g)  
**Öl**  
1 TL (mL)

1. Eier in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen, bis sie vermischt sind.
2. Öl in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bis es heiß ist.
3. Eimischung hineingießen.
4. Sobald die Eier zu stocken beginnen, mit einem Pfannenwender rühren.
5. Vorgang wiederholen (ohne ständig zu rühren), bis die Eier eingedickt sind und keine flüssigen Stellen mehr vorhanden sind. Mit Salz/Pfeffer würzen.

## 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)

## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### Avocado-Bacon-Eiersalat

167 kcal ● 10g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing: de.for\_single\_meal

#### Ei(er), hartgekocht und gekühlt

1 groß (50g)

#### Avocados

1/6 Avocado(s) (34g)

#### Bacon

2/3 Scheibe(n) (7g)

#### Knoblauchpulver

1 1/3 Prise (1g)

#### Gemischte Blattsalate

1/3 Tasse (10g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Ei(er), hartgekocht und gekühlt

3 groß (150g)

#### Avocados

1/2 Avocado(s) (101g)

#### Bacon

2 Scheibe(n) (20g)

#### Knoblauchpulver

4 Prise (2g)

#### Gemischte Blattsalate

1 Tasse (30g)

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

### 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.

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### In der Pfanne gebratener Tilapia

10 oz - 372 kcal ● 56g Protein ● 16g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing: de.for\_single\_meal

#### Tilapia, roh

10 oz (280g)

#### Salz

1/2 TL (3g)

#### schwarzer Pfeffer

1/2 TL, gemahlen (1g)

#### Olivenöl

2 1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Tilapia, roh

1 1/4 lbs (560g)

#### Salz

1 TL (5g)

#### schwarzer Pfeffer

1 TL, gemahlen (2g)

#### Olivenöl

5 TL (mL)

1. Tilapiafilets kalt abspülen und mit Papiertüchern trocken tupfen. Beide Seiten der Filets mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen; den Tilapia im heißen Öl braten, bis der Fisch sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt, etwa 4 Minuten pro Seite. Sofort servieren.

### Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

1 Tasse(n) - 70 kcal ● 3g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing: de.for\_single\_meal

**Olivenöl**  
1 TL (mL)  
**Gefrorener Brokkoli**  
1 Tasse (91g)  
**Salz**  
1/2 Prise (0g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/2 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

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

## Mittagessen 2 [🔗](#)

An Tag 3 essen

### Geröstete Cashewnüsse

1/4 Tasse(n) - 209 kcal ● 5g Protein ● 16g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

Ergibt 1/4 Tasse(n)

**Geröstete Cashews**  
4 EL (34g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



### Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat

152 kcal ● 20g Protein ● 7g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gehackt, gekocht**  
3 oz (85g)  
**Salatdressing**  
3/4 EL (mL)  
**Öl**  
1/2 TL (mL)  
**frischer Spinat**  
1 Tasse(n) (30g)

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.

### Banane

1 Banane(n) - 117 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe

Ergibt 1 Banane(n)

**Banane**  
1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



## Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 essen

### Roastbeef-Salatblatt-Wrap mit Avocado

1 Wrap(s) - 316 kcal ● 24g Protein ● 19g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 1 Wrap(s)

#### Tomaten, gewürfelt

1/2 Rispentomate / Pflaumentomate (31g)

#### Avocados, in Scheiben geschnitten

1/2 Avocado(s) (101g)

#### Roastbeef-Aufschnitt

4 oz (113g)

#### Senf

1 TL (5g)

#### Römersalat

1 Blatt außen (28g)

1. Den Wrap nach Belieben zusammenstellen. Du kannst jedes Gemüse deiner Wahl ersetzen.

### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

113 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



#### Salatdressing

2 1/4 EL (mL)

#### Tomaten

6 EL Cherrytomaten (56g)

#### Gemischte Blattsalate

2 1/4 Tasse (68g)

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

## Mittagessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Gekochte Paprika

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



Translation missing: de.for\_single\_meal

#### Paprika, entkernt und in Streifen geschnitten

1 groß (164g)

#### Öl

2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Paprika, entkernt und in Streifen geschnitten

2 groß (328g)

#### Öl

4 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.

### Einfache Hähnchenschenkel

6 oz - 255 kcal ● 32g Protein ● 14g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing: de.for\_single\_meal

#### Öl

1/4 EL (mL)

#### Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut

6 oz (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Öl

1/2 EL (mL)

#### Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut

3/4 lbs (340g)

1. Hähnchenschenkel mit Öl, Salz, Pfeffer und gewünschten Gewürzen einreiben.
2. Die Schenkel entweder in einer Pfanne oder Grillpfanne für 4–5 Minuten auf jeder Seite braten, bis sie innen nicht mehr rosa sind, oder den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen und etwa 20 Minuten backen, bis die Kerntemperatur 165°F (74°C) erreicht.
3. Servieren.

## Blumenkohlreis

1 Tasse(n) - 61 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing: de.for\_single\_meal

### Öl

1 TL (mL)

### Gefrorener Blumenkohl

1 Tasse (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

### Öl

2 TL (mL)

### Gefrorener Blumenkohl

2 Tasse (227g)

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

## Mittagessen 5 [🔗](#)

An Tag 7 essen

### Süßkartoffelpüree

183 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



### Süßkartoffeln

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

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.

### Schweinefilet

9 1/3 oz - 273 kcal ● 55g Protein ● 6g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 9 1/3 oz

### Schweinefilet, roh

9 1/3 oz (264g)

1. Backofen auf 350°F (180°C) vorheizen.
2. Wenn Ihr Schweinefilet ungewürzt ist, mit Salz/Pfeffer und beliebigen Kräutern oder Gewürzen würzen.
3. Auf ein Backblech legen und etwa 20–25 Minuten backen, oder bis die Kerntemperatur 160°F (72°C) erreicht.
4. Aus dem Ofen nehmen und etwa 5 Minuten ruhen lassen. Anschneiden und servieren.

## Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### 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.

### 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.

## Snacks 2 [↗](#)

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

**Sonnenblumenkerne**  
1/4 lbs (106g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Beef Jerky

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



Translation missing: de.for\_single\_meal

**Beef Jerky**  
2 oz (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Beef Jerky**  
4 oz (113g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Heidelbeeren

1/2 Tasse(s) - 47 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing: de.for\_single\_meal

**Blaubeeren**  
1/2 Tasse (74g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Blaubeeren**  
1 Tasse (148g)

1. Heidelbeeren abspülen und servieren.

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Avocado-Thunfischsalat

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



**Zwiebel, fein gehackt**  
1/6 klein (13g)  
**Tomaten**  
3 EL, gehackt (34g)  
**Dosen-Thunfisch**  
3/4 Dose (129g)  
**Gemischte Blattsalate**  
3/4 Tasse (23g)  
**schwarzer Pfeffer**  
3/4 Prise (0g)  
**Salz**  
3/4 Prise (0g)  
**Limettensaft**  
1/4 EL (mL)  
**Avocados**  
3/8 Avocado(s) (75g)

1. In einer kleinen Schüssel Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermischen.
2. Die Thunfischmischung auf einem Bett aus Blattsalat anrichten und mit gehackten Tomaten bestreuen.
3. Servieren.

### Geröstete Cashewnüsse

1/6 Tasse(n) - 139 kcal ● 3g Protein ● 11g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

Ergibt 1/6 Tasse(n)

**Geröstete Cashews**  
2 2/3 EL (23g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



## Abendessen 2 [🔗](#)

An Tag 2 essen

### Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

6 oz - 300 kcal ● 40g Protein ● 12g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 6 oz

**frischer Basilikum, geraspelt**

6 Blätter (3g)

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**

6 oz (170g)

**Chilipulver**

1 TL (3g)

**schwarzer Pfeffer**

2 Prise (0g)

**grüne Oliven**

6 groß (26g)

**Salz**

2 Prise (2g)

**Olivenöl**

1 TL (mL)

**Tomaten**

6 Kirschtomaten (102g)

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

### Einfacher Grünkohlsalat

2 Tasse - 110 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 2 Tasse

**Salatdressing**

2 EL (mL)

**Kale-Blätter**

2 Tasse, gehackt (80g)

1. Grünkohl mit einem Dressing Ihrer Wahl vermengen und servieren.

## Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Blumenkohlreis

1 1/2 Tasse(n) - 91 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing: de.for\_single\_meal

**Öl**

1/2 EL (mL)

**Gefrorener Blumenkohl**

1 1/2 Tasse (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**

1 EL (mL)

**Gefrorener Blumenkohl**

3 Tasse (340g)

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

### Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

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



Translation missing: de.for\_single\_meal

**Olivenöl**  
1/2 EL (mL)  
**Gefrorener Brokkoli**  
1 1/2 Tasse (137g)  
**Salz**  
3/4 Prise (0g)  
**schwarzer Pfeffer**  
3/4 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

6 oz - 238 kcal ● 38g Protein ● 10g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing: de.for\_single\_meal

**Öl**  
1 TL (mL)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
6 oz (168g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
3/4 EL (mL)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
3/4 lbs (336g)

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.

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 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.

## Schweinekoteletts mit Chipotle-Honig

309 kcal ● 31g Protein ● 18g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing: de.for\_single\_meal

**Öl**  
1 TL (mL)  
**Wasser**  
1/2 EL (mL)  
**Chipotle-Gewürz**  
2 Prise (1g)  
**Honig**  
1 TL (7g)  
**Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh**  
5 oz (142g)  
**Ghee**  
1 TL (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
2 TL (mL)  
**Wasser**  
1 EL (mL)  
**Chipotle-Gewürz**  
4 Prise (1g)  
**Honig**  
2 TL (14g)  
**Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh**  
10 oz (283g)  
**Ghee**  
2 TL (9g)

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 5 [🔗](#)

An Tag 7 essen

### Selleriestangen

2 Selleriestange - 13 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 2 Selleriestange

**Sellerie, roh**  
2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

1. Sellerie in Stangen schneiden und servieren.

### Avocado-Apfel-Hähnchensalat

412 kcal ● 31g Protein ● 25g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



**Äpfel, fein gehackt**  
3/8 mittel (Durchm. 3") (68g)  
**Avocados, gehackt**  
3/8 Avocado(s) (75g)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gewürfelt**  
1/4 lbs (128g)  
**Limettensaft**  
1/4 EL (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
3/4 Prise, gemahlen (0g)  
**Salz**  
3/4 Prise (1g)  
**Knoblauchpulver**  
1 1/2 Prise (1g)  
**Olivöl**  
3/4 EL (mL)  
**Sellerie, roh**  
1 1/2 EL, gehackt (9g)

1. Hähnchen würfeln und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Eine Pfanne mit etwas Öl bei mittlerer Hitze erhitzen und die Hähnchenwürfel hinzufügen. Braten, bis das Hähnchen durchgegart ist, ca. 6–8 Minuten.
3. Während das Hähnchen gart, Dressing zubereiten: Olivenöl, Limettensaft und Knoblauchpulver in einer kleinen Schüssel vermengen. Aufschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Alle Zutaten in einer großen Schüssel vermengen und gut durchmischen.
5. Servieren.