Ernährungsplan - 1600-Kalorien-Paleo-Ernährungsplan

Einkaufsliste Tag 1 Tag 2 Tag 3 Tag 4 Tag 5 Tag 6 Tag 7 Rezepte

Vergiss nicht, deinen Plan für nächste Woche auf https://www.strongrfastr.com zu erstellen

Tag 1

1581 kcal 118g Protein (30%) 98g Fett (56%) 30g Kohlenhydrate (7%) 27g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

320 kcal, 15g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 24g Fett

Gekochtes Ei und Avocado-Schüssel
320 kcal

Mittagessen

520 kcal, 66g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 22g Fett

Curry-Pork-Chops
1 1/2 Kotelett(s)- 359 kcal

Knoblauch-Collard Greens
159 kcal

Snacks

195 kcal, 4g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 11g Fett

Paprikastreifen und Guacamole
150 kcal

Kiwi
1 Kiwi- 47 kcal

Abendessen

545 kcal, 33g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 42g Fett

Käsige Zucchini-Nudeln mit Bacon
545 kcal

Tag 2

1596 kcal 117g Protein (29%) 99g Fett (56%) 33g Kohlenhydrate (8%) 27g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

320 kcal, 15g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 24g Fett

Gekochtes Ei und Avocado-Schüssel
320 kcal

Mittagessen

540 kcal, 59g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 24g Fett

Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer
8 oz- 296 kcal

Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten
245 kcal

Snacks

195 kcal, 4g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 11g Fett

Paprikastreifen und Guacamole
150 kcal

Kiwi
1 Kiwi- 47 kcal

Abendessen

540 kcal, 39g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 40g Fett

Gekochte Paprika
1/2 Paprika- 60 kcal

Paleo-Steak-Bites
6 2/3 Unze(n)- 479 kcal

Tag 3 1610 kcal 115g Protein (29%) 100g Fett (56%) 41g Kohlenhydrate (10%) 21g Ballaststoffe (5%)

Frühstück
305 kcal, 8g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 21g Fett

Gemischte Nüsse
1/6 Tasse(n)- 145 kcal

Apfel & Mandelbutter
1/2 Apfel- 158 kcal

Snacks
225 kcal, 9g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 15g Fett

Sonnenblumenkerne
180 kcal

Kiwi
1 Kiwi- 47 kcal

Mittagessen
540 kcal, 59g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 24g Fett

Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer
8 oz- 296 kcal

Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten
245 kcal

Abendessen
540 kcal, 39g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 40g Fett

Gekochte Paprika
1/2 Paprika- 60 kcal

Paleo-Steak-Bites
6 2/3 Unze(n)- 479 kcal

Tag 4 1599 kcal 115g Protein (29%) 97g Fett (55%) 44g Kohlenhydrate (11%) 22g Ballaststoffe (5%)

Frühstück
305 kcal, 8g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 21g Fett

Gemischte Nüsse
1/6 Tasse(n)- 145 kcal

Apfel & Mandelbutter
1/2 Apfel- 158 kcal

Snacks
225 kcal, 9g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 15g Fett

Sonnenblumenkerne
180 kcal

Kiwi
1 Kiwi- 47 kcal

Mittagessen
525 kcal, 47g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 32g Fett

Gekochte Paprika
1/2 Paprika- 60 kcal

Schweinekoteletts mit Chipotle-Honig
464 kcal

Abendessen
545 kcal, 51g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 30g Fett

Avocado-Thunfischsalat
545 kcal

Tag 5

1585 kcal 118g Protein (30%) 89g Fett (50%) 54g Kohlenhydrate (14%) 24g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

290 kcal, 11g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 12g Fett

Apfel
1 Apfel(s)- 105 kcal

Portabella-Frühstückssandwich
1/2 Sandwich(es)- 184 kcal

Snacks

225 kcal, 9g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 15g Fett

Sonnenblumenkerne
180 kcal

Kiwi
1 Kiwi- 47 kcal

Mittagessen

525 kcal, 47g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 32g Fett

Gekochte Paprika
1/2 Paprika- 60 kcal

Schweinekoteletts mit Chipotle-Honig
464 kcal

Abendessen

545 kcal, 51g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 30g Fett

Avocado-Thunfischsalat
545 kcal

Tag 6

1645 kcal 106g Protein (26%) 94g Fett (51%) 61g Kohlenhydrate (15%) 33g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

290 kcal, 11g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 12g Fett

Apfel
1 Apfel(s)- 105 kcal

Portabella-Frühstückssandwich
1/2 Sandwich(es)- 184 kcal

Snacks

305 kcal, 15g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 20g Fett

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

Kiwi
1 Kiwi- 47 kcal

Mittagessen

530 kcal, 29g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 39g Fett

Ei- & Avocado-Salat
531 kcal

Abendessen

520 kcal, 51g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 23g Fett

Einfaches Putenhack
8 oz- 375 kcal

Gemischtes Gemüse
1 1/2 Tasse(n)- 146 kcal

Tag 7

1645 kcal 106g Protein (26%) 94g Fett (51%) 61g Kohlenhydrate (15%) 33g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

290 kcal, 11g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 12g Fett

Apfel
1 Apfel(s)- 105 kcal

Portabella-Frühstückssandwich
1/2 Sandwich(es)- 184 kcal

Mittagessen

530 kcal, 29g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 39g Fett

Ei- & Avocado-Salat
531 kcal

Snacks

305 kcal, 15g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 20g Fett

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

Kiwi
1 Kiwi- 47 kcal

Abendessen

520 kcal, 51g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 23g Fett

Einfaches Putenhack
8 oz- 375 kcal

Gemischtes Gemüse
1 1/2 Tasse(n)- 146 kcal

Einkaufsliste

Milch- und Eierprodukte

- [ ] Käse
  3/4 Tasse, gerieben (85g)
- [ ] Parmesan
  1 EL (5g)
- [ ] Ei(er)
  16 groß (800g)
- [ ] Ghee
  1 EL (14g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- [ ] Zucchini
  1 mittel (196g)
- [ ] Zwiebel
  5/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (64g)
- [ ] Paprika
  3 1/2 groß (585g)
- [ ] Grünkohl (Collard Greens)
  1/2 lbs (227g)
- [ ] Knoblauch
  3 Zehe(n) (10g)
- [ ] Gefrorene Zuckerschoten
  4 Tasse (576g)
- [ ] Tomaten
  10 EL, gehackt (113g)
- [ ] Portabella-Kappe
  3 Stück, ganz (423g)
- [ ] gemischtes Tiefkühlgemüse
  3 Tasse (405g)
- [ ] Frischer Koriander
  4 TL, gehackt (4g)

Schweinefleischprodukte

- [ ] Speck, roh
  1 Scheibe(n) (28g)
- [ ] Kotelett (mit Knochen)
  1 1/2 Kotelett (267g)
- [ ] Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh
  15 oz (425g)
- [ ] bacon, gekocht
  6 Scheibe(n) (60g)

Gewürze und Kräuter

- [ ] schwarzer Pfeffer
  1 g (1g)
- [ ] Salz
  5 g (5g)

Obst und Fruchtsäfte

- [ ] Avocados
  4 1/2 Avocado(s) (929g)
- [ ] Kiwi
  7 Frucht (483g)
- [ ] Äpfel
  4 mittel (Durchm. 3") (728g)
- [ ] Limettensaft
  4 TL (19mL)

Fette und Öle

- [ ] Olivenöl
  1 1/3 oz (41mL)
- [ ] Öl
  2 1/2 oz (76mL)

Andere

- [ ] Guacamole, abgepackt
  1/2 Tasse (124g)
- [ ] Gemischte Blattsalate
  5 1/2 Tasse (166g)

Geflügelprodukte

- [ ] Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
  1 lbs (448g)
- [ ] Hackfleisch (Pute), roh
  1 lbs (454g)

Rindfleischprodukte

- [ ] Sirloin-Steak, roh
  13 1/4 oz (378g)

Nuss- und Samenprodukte

- [ ] Gemischte Nüsse
  1/3 Tasse (45g)
- [ ] Mandelbutter
  2 EL (32g)
- [ ] Sonnenblumenkerne
  3 oz (85g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- [ ] Dosen-Thunfisch
  2 1/2 Dose (430g)

Süßwaren

- [ ] Currypulver
  3 Prise (1g)
- [ ] Zitronenpfeffer
  1 EL (7g)
- [ ] Chipotle-Gewürz
  1/4 EL (2g)
- [ ] Knoblauchpulver
  1/2 EL (4g)
- [ ] Honig
  1 EL (21g)

Getränke

- [ ] Wasser
  1 1/2 EL (23mL)

Rezepte

Frühstück 1

An Tag 1 und Tag 2 essen

Gekochtes Ei und Avocado-Schüssel

320 kcal 15g Protein 24g Fett 4g Kohlenhydrate 7g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Zwiebel
1 EL, gehackt (10g)
Paprika
1 EL, gewürfelt (9g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)
Ei(er)
2 groß (100g)
Salz
1 Prise (0g)
Avocados, gehackt
1/2 Avocado(s) (101g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel
2 EL, gehackt (20g)
Paprika
2 EL, gewürfelt (19g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise (0g)
Ei(er)
4 groß (200g)
Salz
2 Prise (1g)
Avocados, gehackt
1 Avocado(s) (201g)

1. Die Eier in einen kleinen Topf legen und mit Wasser bedecken.\r\nWasser zum Kochen bringen. Sobald es kocht, den Topf abdecken und die Hitze ausschalten. Die Eier 8–10 Minuten ruhen lassen.\r\nWährend die Eier kochen, Paprika, Zwiebel und Avocado schneiden.\r\nDie Eier für ein paar Minuten in ein Eisbad geben.\r\nDie Eier schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.\r\nEier mit allen anderen Zutaten kombinieren und umrühren.\r\nServieren.

Frühstück 2

An Tag 3 und Tag 4 essen

Gemischte Nüsse

1/6 Tasse(n) - 145 kcal 4g Protein 12g Fett 3g Kohlenhydrate 2g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Nüsse
2 2/3 EL (22g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Nüsse
1/3 Tasse (45g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Apfel & Mandelbutter

1/2 Apfel - 158 kcal 4g Protein 9g Fett 12g Kohlenhydrate 4g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Äpfel
1/2 mittel (Durchm. 3") (91g)
Mandelbutter
1 EL (16g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Äpfel
1 mittel (Durchm. 3") (182g)
Mandelbutter
2 EL (32g)

1. Apfel in Scheiben schneiden und jede Scheibe gleichmäßig mit Mandelbutter bestreichen.

Frühstück 3

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Apfel

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

Für eine einzelne Mahlzeit:

Äpfel
1 mittel (Durchm. 3") (182g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Äpfel
3 mittel (Durchm. 3") (546g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Portabella-Frühstückssandwich

1/2 Sandwich(es) - 184 kcal 11g Protein 12g Fett 4g Kohlenhydrate 4g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

bacon, gekocht
2 Scheibe(n) (20g)
Gemischte Blattsalate
2 EL (4g)
Portabella-Kappe
1 Stück, ganz (141g)
Avocados, dick
1 Scheiben (25g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

bacon, gekocht
6 Scheibe(n) (60g)
Gemischte Blattsalate
6 EL (11g)
Portabella-Kappe
3 Stück, ganz (423g)
Avocados, dick
3 Scheiben (75g)

1. Speck nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Das Fett aus der Pfanne entfernen und die Champignonkappen mit der flachen Seite nach unten in die Pfanne geben und ein paar Minuten anbraten.
3. Die Kappen aus der Pfanne nehmen und das Sandwich aufbauen, indem Sie die Kappen als „Buns“ verwenden und Avocado, Blattgrün und Speck dazwischen schichten.
4. Servieren.

Mittagessen 1

An Tag 1 essen

Curry-Pork-Chops

1 1/2 Kotelett(s) - 359 kcal 59g Protein 13g Fett 0g Kohlenhydrate 0g Ballaststoffe

Ergibt 1 1/2 Kotelett(s)

Kotelett (mit Knochen)
1 1/2 Kotelett (267g)
Currypulver
3 Prise (1g)
Olivenöl
1/4 EL (4mL)
Salz
1 1/2 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

1. Schweinekoteletts mit Salz und Pfeffer würzen.
2. In einer Schüssel Currypulver und Olivenöl vermischen. Die Mischung rundum auf die Koteletts einreiben.
3. Pfanne oder Grill auf hohe Hitze vorheizen und die Koteletts etwa 3–4 Minuten pro Seite braten, bis sie durchgegart sind.
4. Servieren.

Knoblauch-Collard Greens

159 kcal 7g Protein 8g Fett 5g Kohlenhydrate 9g Ballaststoffe

Grünkohl (Collard Greens)
1/2 lbs (227g)
Öl
1/2 EL (8mL)
Salz
1 Prise (1g)
Knoblauch, fein gehackt
1 1/2 Zehe(n) (5g)

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.

Mittagessen 2

An Tag 2 und Tag 3 essen

Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

8 oz - 296 kcal 51g Protein 9g Fett 1g Kohlenhydrate 1g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1/2 lbs (224g)
Olivenöl
1/4 EL (4mL)
Zitronenpfeffer
1/2 EL (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1 lbs (448g)
Olivenöl
1/2 EL (8mL)
Zitronenpfeffer
1 EL (7g)

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.

Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

245 kcal 8g Protein 14g Fett 12g Kohlenhydrate 9g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise (0g)
Salz
1 1/2 Prise (1g)
Gefrorene Zuckerschoten
2 Tasse (288g)
Olivenöl
1 EL (15mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
3 Prise (0g)
Salz
3 Prise (1g)
Gefrorene Zuckerschoten
4 Tasse (576g)
Olivenöl
2 EL (30mL)

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

Mittagessen 3

An Tag 4 und Tag 5 essen

Gekochte Paprika

1/2 Paprika - 60 kcal 1g Protein 5g Fett 2g Kohlenhydrate 1g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1 TL (5mL)
Paprika, entkernt und in Streifen geschnitten
1/2 groß (82g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
2 TL (10mL)
Paprika, entkernt und in Streifen geschnitten
1 groß (164g)

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.

Schweinekoteletts mit Chipotle-Honig

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

Für eine einzelne Mahlzeit:

Ghee
1/2 EL (7g)
Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh
1/2 lbs (212g)
Honig
1/2 EL (11g)
Chipotle-Gewürz
3 Prise (1g)
Wasser
3/4 EL (11mL)
Öl
1/2 EL (8mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ghee
1 EL (14g)
Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh
15 oz (425g)
Honig
1 EL (21g)
Chipotle-Gewürz
1/4 EL (2g)
Wasser
1 1/2 EL (23mL)
Öl
1 EL (15mL)

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.

Mittagessen 4

An Tag 6 und Tag 7 essen

Ei- & Avocado-Salat

531 kcal 29g Protein 39g Fett 7g Kohlenhydrate 10g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Knoblauchpulver
1/4 EL (2g)
Avocados
2/3 Avocado(s) (134g)
Gemischte Blattsalate
1 1/3 Tasse (40g)
Ei(er), hartgekocht und gekühlt
4 groß (200g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauchpulver
1/2 EL (4g)
Avocados
1 1/3 Avocado(s) (268g)
Gemischte Blattsalate
2 2/3 Tasse (80g)
Ei(er), hartgekocht und gekühlt
8 groß (400g)

1. Gekaufte hartgekochte Eier verwenden oder selbst zubereiten und im Kühlschrank abkühlen lassen.
2. Eier, Avocado, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Mit einer Gabel zerdrücken und zu einer homogenen Masse verarbeiten.
3. Auf einem Bett aus Blattsalat servieren.

Snacks 1

An Tag 1 und Tag 2 essen

Paprikastreifen und Guacamole

150 kcal 3g Protein 10g Fett 6g Kohlenhydrate 6g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Guacamole, abgepackt
4 EL (62g)
Paprika, in Scheiben geschnitten
1 mittel (119g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Guacamole, abgepackt
1/2 Tasse (124g)
Paprika, in Scheiben geschnitten
2 mittel (238g)

1. Die Paprika in Streifen schneiden und die Kerne entfernen.
2. Die Guacamole auf die geschnittenen Paprika streichen oder die Paprikastreifen zum Dippen verwenden.

Kiwi

1 Kiwi - 47 kcal 1g Protein 0g Fett 8g Kohlenhydrate 2g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Kiwi
1 Frucht (69g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kiwi
2 Frucht (138g)

1. Kiwi in Scheiben schneiden und servieren.

Snacks 2

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Sonnenblumenkerne

180 kcal 9g Protein 14g Fett 2g Kohlenhydrate 2g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Sonnenblumenkerne
1 oz (28g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne
3 oz (85g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Kiwi

1 Kiwi - 47 kcal 1g Protein 0g Fett 8g Kohlenhydrate 2g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Kiwi
1 Frucht (69g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Kiwi
3 Frucht (207g)

1. Kiwi in Scheiben schneiden und servieren.

Snacks 3

An Tag 6 und Tag 7 essen

Avocado-Deviled-Eier

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

Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
2 groß (100g)
Avocados
1/3 Avocado(s) (67g)
Limettensaft
1/4 EL (3mL)
Frischer Koriander, gehackt
2 TL, gehackt (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
4 groß (200g)
Avocados
2/3 Avocado(s) (134g)
Limettensaft
1/2 EL (7mL)
Frischer Koriander, gehackt
4 TL, gehackt (4g)

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.

Kiwi

1 Kiwi - 47 kcal 1g Protein 0g Fett 8g Kohlenhydrate 2g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Kiwi
1 Frucht (69g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kiwi
2 Frucht (138g)

1. Kiwi in Scheiben schneiden und servieren.

Abendessen 1

An Tag 1 essen

Käsige Zucchini-Nudeln mit Bacon

545 kcal 33g Protein 42g Fett 8g Kohlenhydrate 2g Ballaststoffe

Käse
3/4 Tasse, gerieben (85g)
Parmesan
1 EL (5g)
Zucchini
1 mittel (196g)
Speck, roh
1 Scheibe(n) (28g)

1. Einen Spiralschneider (Zoodler) oder einen Gemüseschäler mit Zähnen verwenden, um die Zucchini zu spiralisieren.
2. Den Bacon in einer Pfanne bei mittlerer Hitze braten.
3. Wenn der Bacon fertig ist, herausnehmen und klein hacken. Die Zucchini-Nudeln im Bacongeschmack anbraten und dabei ständig wenden, bis sie weich, aber nicht matschig sind, etwa 5 Minuten. Käse und Baconstücke untermischen und erhitzen, bis der Käse geschmolzen ist.
4. Vom Herd nehmen, mit Parmesan bestreuen und servieren.

Abendessen 2

An Tag 2 und Tag 3 essen

Gekochte Paprika

1/2 Paprika - 60 kcal 1g Protein 5g Fett 2g Kohlenhydrate 1g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1 TL (5mL)
Paprika, entkernt und in Streifen geschnitten
1/2 groß (82g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
2 TL (10mL)
Paprika, entkernt und in Streifen geschnitten
1 groß (164g)

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.

Paleo-Steak-Bites

6 2/3 Unze(n) - 479 kcal 39g Protein 36g Fett 1g Kohlenhydrate 0g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
2 1/2 TL (13mL)
Sirloin-Steak, roh
6 2/3 oz (189g)
Knoblauch, gewürfelt
5/6 Zehe(n) (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
5 TL (25mL)
Sirloin-Steak, roh
13 1/3 oz (378g)
Knoblauch, gewürfelt
1 2/3 Zehe(n) (5g)

1. Steak in ca. 2,5 cm große Würfel schneiden und mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
2. Pfanne mit Öl erhitzen. Sobald sie heiß ist, Steakwürfel hinzufügen und etwa 3 Minuten ohne Rühren braten, damit sie eine Kruste bekommen. Dann umrühren und weitere 3–5 Minuten braten, bis das Steak nach Wunsch gegart ist.
3. Wenn das Steak fast fertig ist, die Hitze reduzieren und Knoblauch hinzufügen. Etwa eine Minute kochen, bis es duftet. Umrühren, sodass das Steak mit dem Knoblauch überzogen ist. Servieren.

Abendessen 3

An Tag 4 und Tag 5 essen

Avocado-Thunfischsalat

545 kcal 51g Protein 30g Fett 7g Kohlenhydrate 10g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Avocados
5/8 Avocado(s) (126g)
Limettensaft
1 1/4 TL (6mL)
Salz
1 1/4 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 1/4 Prise (0g)
Gemischte Blattsalate
1 1/4 Tasse (38g)
Dosen-Thunfisch
1 1/4 Dose (215g)
Tomaten
5 EL, gehackt (56g)
Zwiebel, fein gehackt
1/3 klein (22g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados
1 1/4 Avocado(s) (251g)
Limettensaft
2 1/2 TL (13mL)
Salz
1/3 TL (1g)
schwarzer Pfeffer
1/3 TL (0g)
Gemischte Blattsalate
2 1/2 Tasse (75g)
Dosen-Thunfisch
2 1/2 Dose (430g)
Tomaten
10 EL, gehackt (113g)
Zwiebel, fein gehackt
5/8 klein (44g)

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.

Abendessen 4

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfaches Putenhack

8 oz - 375 kcal 45g Protein 22g Fett 0g Kohlenhydrate 0g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Hackfleisch (Pute), roh
1/2 lbs (227g)
Öl
1 TL (5mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hackfleisch (Pute), roh
1 lbs (454g)
Öl
2 TL (10mL)

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.

Gemischtes Gemüse

1 1/2 Tasse(n) - 146 kcal 7g Protein 1g Fett 19g Kohlenhydrate 8g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

gemischtes Tiefkühlgemüse
1 1/2 Tasse (203g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

gemischtes Tiefkühlgemüse
3 Tasse (405g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.