

Meal Plan - 1700 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

1686 kcal ● 118g Protein (28%) ● 100g Fett (54%) ● 59g Kohlenhydrate (14%) ● 20g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

375 kcal, 16g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Pfirsich

2 Pfirsich- 132 kcal



Ei in einer Aubergine

241 kcal

Snacks

250 kcal, 14g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Walnüsse

1/4 Tasse(n)- 175 kcal



Beef Jerky

73 kcal

Mittagessen

550 kcal, 48g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Überbackener Tilapia

8 oz- 340 kcal



Geröstete Karotten

4 Karotte(s)- 211 kcal

Abendessen

515 kcal, 40g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Rotisserie-Hähnchen & Tomatensalat

514 kcal

Day 2

1796 kcal ● 129g Protein (29%) ● 85g Fett (43%) ● 100g Kohlenhydrate (22%) ● 29g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

375 kcal, 16g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Pfirsich

2 Pfirsich- 132 kcal



Ei in einer Aubergine

241 kcal

Snacks

250 kcal, 14g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Walnüsse

1/4 Tasse(n)- 175 kcal



Beef Jerky

73 kcal

Mittagessen

585 kcal, 36g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate

171 kcal



Hähnchen- & grüne-Bohnen-Hüttenkuchen

414 kcal

Abendessen

590 kcal, 63g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

9 oz- 449 kcal



Tomaten-Gurken-Salat

141 kcal

Day 3 1706 kcal ● 123g Protein (29%) ● 87g Fett (46%) ● 84g Kohlenhydrate (20%) ● 25g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

270 kcal, 15g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Bacon

4 Scheibe(n)- 202 kcal



Pfirsich

1 Pfirsich- 66 kcal

Snacks

265 kcal, 8g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Gemischte Nüsse

1/6 Tasse(n)- 163 kcal



Sellerie mit Mandelbutter

100 kcal

Mittagessen

585 kcal, 36g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate

171 kcal



Hähnchen- & grüne-Bohnen-Hüttenkuchen

414 kcal

Abendessen

590 kcal, 63g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

9 oz- 449 kcal



Tomaten-Gurken-Salat

141 kcal

Day

4

1679 kcal ● 118g Protein (28%) ● 103g Fett (55%) ● 45g Kohlenhydrate (11%) ● 25g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

270 kcal, 15g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Bacon

4 Scheibe(n)- 202 kcal



Pfirsich

1 Pfirsich- 66 kcal

Snacks

265 kcal, 8g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Gemischte Nüsse

1/6 Tasse(n)- 163 kcal



Sellerie mit Mandelbutter

100 kcal

Mittagessen

600 kcal, 43g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Koriander-Limetten-Hähnchenbrust

3 oz Hähnchen- 119 kcal



Zucchini-Nudeln mit Bacon

325 kcal



Geröstete Karotten

3 Karotte(s)- 158 kcal

Abendessen

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



Avocado-Thunfischsalat

545 kcal

Day 5

1679 kcal ● 118g Protein (28%) ● 103g Fett (55%) ● 45g Kohlenhydrate (11%) ● 25g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

270 kcal, 15g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Bacon

4 Scheibe(n)- 202 kcal



Pfirsich

1 Pfirsich- 66 kcal

Snacks

265 kcal, 8g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Gemischte Nüsse

1/6 Tasse(n)- 163 kcal



Sellerie mit Mandelbutter

100 kcal

Mittagessen

600 kcal, 43g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Koriander-Limetten-Hähnchenbrust

3 oz Hähnchen- 119 kcal



Zucchini-Nudeln mit Bacon

325 kcal



Geröstete Karotten

3 Karotte(s)- 158 kcal

Abendessen

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



Avocado-Thunfischsalat

545 kcal

Day 6

1651 kcal ● 133g Protein (32%) ● 86g Fett (47%) ● 69g Kohlenhydrate (17%) ● 18g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

320 kcal, 18g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Rührei mit Gemüse und Speck

256 kcal



Pfirsich

1 Pfirsich- 66 kcal

Snacks

140 kcal, 1g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Kochbananen-Chips

75 kcal



Apfelmus

57 kcal



Selleriestangen

1 Selleriestange- 7 kcal

Mittagessen

565 kcal, 66g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Mariniertes Hähnchenbrustfilet

10 oz- 353 kcal



Geröstete Karotten

4 Karotte(s)- 211 kcal

Abendessen

625 kcal, 48g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Zucchini-Nudeln mit Parmesan

227 kcal



Hähnchenschenkel mit Thymian & Limette

368 kcal



Gedünstete Paprika und Zwiebeln

31 kcal

Day 7 1651 kcal ● 133g Protein (32%) ● 86g Fett (47%) ● 69g Kohlenhydrate (17%) ● 18g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

320 kcal, 18g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Rührei mit Gemüse und Speck
256 kcal



Pfirsich
1 Pfirsich- 66 kcal

Snacks

140 kcal, 1g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Kochbananen-Chips
75 kcal



Apfelmus
57 kcal



Selleriestangen
1 Selleriestange- 7 kcal

Mittagessen

565 kcal, 66g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Mariniertes Hähnchenbrustfilet
10 oz- 353 kcal



Geröstete Karotten
4 Karotte(s)- 211 kcal

Abendessen

625 kcal, 48g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Zucchini-Nudeln mit Parmesan
227 kcal



Hähnchenschenkel mit Thymian & Limette
368 kcal



Gedünstete Paprika und Zwiebeln
31 kcal

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Walnüsse
1/2 Tasse, ohne Schale (50g)
- ☐ Gemischte Nüsse
1/2 Tasse (75g)
- ☐ Mandelbutter
1 1/2 oz (43g)

Snacks

- ☐ Beef Jerky
2 oz (57g)
- ☐ Kochbananen-Chips
1 oz (28g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten
7 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (919g)
- ☐ Gurke
2 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (778g)
- ☐ Karotten
18 groß (1296g)
- ☐ Aubergine
4 1 Zoll (2,5 cm) Scheibe(n) (240g)
- ☐ Sellerie, roh
7 2/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (307g)
- ☐ Süßkartoffeln
1 1/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (280g)
- ☐ Frische grüne Bohnen
1/3 lbs (151g)
- ☐ rote Zwiebel
1 klein (70g)
- ☐ Zwiebel
1 mittel (≈6,4 cm Ø) (111g)
- ☐ Frischer Koriander
1/8 Bund (5g)
- ☐ Knoblauch
1/2 Zehe(n) (2g)
- ☐ Zucchini
4 1/2 mittel (882g)
- ☐ Paprika
1 1/2 groß (231g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Zitronensaft
3/8 fl oz (mL)
- ☐ Pfirsich
9 mittel (Durchm. 2,67") (1350g)

Fette und Öle

- ☐ Olivenöl
3 oz (mL)
- ☐ Öl
3 oz (mL)
- ☐ Salatdressing
4 oz (mL)
- ☐ Marinade
10 EL (mL)

Andere

- ☐ Rotisserie-Hähnchen, gekocht
6 oz (170g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
2 Packung (≈155 g) (282g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
1/4 oz (7g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1 1/2 g (1g)
- ☐ Thymian, getrocknet
1/4 EL, Blätter (1g)
- ☐ frischer Basilikum
18 Blätter (9g)
- ☐ Chilipulver
1 EL (8g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Tilapia, roh
1/2 lbs (224g)
- ☐ Dosen-Thunfisch
2 1/2 Dose (430g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)
8 groß (400g)
- ☐ Parmesan
2 1/2 EL (13g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
1/3 Tasse(n) (mL)
- ☐ Worcestershire-Soße
1/2 EL (mL)

- ☐ grüne Oliven
18 groß (79g)
- ☐ Limettensaft
1 3/4 fl oz (mL)
- ☐ Avocados
1 1/4 Avocado(s) (251g)
- ☐ Apfelmus
2 Takeaway-Behälter (ca. 115 g) (244g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenhack, roh
2/3 lbs (302g)
- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
2 3/4 lbs (1240g)
- ☐ Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut
1 lb (454g)

Schweinefleischprodukte

- ☐ Bacon
14 Scheibe(n) (140g)
 - ☐ Speck, roh
4 Scheibe(n) (113g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Pfirsich

2 Pfirsich - 132 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Pfirsich

2 mittel (Durchm. 2,67") (300g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pfirsich

4 mittel (Durchm. 2,67") (600g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Bacon

4 Scheibe(n) - 202 kcal ● 14g Protein ● 16g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Bacon
4 Scheibe(n) (40g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Bacon
12 Scheibe(n) (120g)

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.

Pfirsich

1 Pfirsich - 66 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Pfirsich
1 mittel (Durchm. 2,67") (150g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Pfirsich
3 mittel (Durchm. 2,67") (450g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Rührei mit Gemüse und Speck

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Bacon, gekocht und gehackt

1 Scheibe(n) (10g)

Paprika

1/2 Tasse, gehackt (75g)

Ei(er)

2 groß (100g)

Olivenöl

1 TL (mL)

Zwiebel

2 EL, gehackt (20g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Bacon, gekocht und gehackt

2 Scheibe(n) (20g)

Paprika

1 Tasse, gehackt (149g)

Ei(er)

4 groß (200g)

Olivenöl

2 TL (mL)

Zwiebel

4 EL, gehackt (40g)

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

Pfirsich

1 Pfirsich - 66 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Pfirsich

1 mittel (Durchm. 2,67") (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pfirsich

2 mittel (Durchm. 2,67") (300g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Überbackener Tilapia

8 oz - 340 kcal ● 45g Protein ● 17g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

Salz

2 Prise (2g)

Olivenöl

1 EL (mL)

Tilapia, roh

1/2 lbs (224g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Zitronensaft

1/2 EL (mL)

1. Grill des Ofens vorheizen. Grillblech einfetten oder mit Aluminiumfolie auslegen.
2. Tilapia mit Olivenöl bestreichen und mit Zitronensaft beträufeln.
3. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Filets in einer einzigen Lage auf das vorbereitete Blech legen.
5. Einige Zentimeter unter der Hitze 2–3 Minuten grillen. Filets wenden und weitergrillen, bis der Fisch sich leicht mit einer Gabel löst, ca. 2 Minuten.

Geröstete Karotten

4 Karotte(s) - 211 kcal ● 3g Protein ● 10g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 4 Karotte(s)

Karotten, in Scheiben geschnitten

4 groß (288g)

Öl

2 TL (mL)

1. Den Ofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
2. Die in Scheiben geschnittenen Karotten auf ein Backblech legen, mit Öl und einer Prise Salz vermengen. Gleichmäßig verteilen und etwa 30 Minuten rösten, bis sie weich sind. Servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate

171 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gurke, in Scheiben geschnitten

2/3 Gurke (ca. 21 cm) (201g)

Tomaten, gewürfelt

2/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (82g)

Gemischte Blattsalate

2/3 Packung (≈155 g) (103g)

Sellerie, roh, gehackt

1 1/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (53g)

Salatdressing

2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gurke, in Scheiben geschnitten

1 1/3 Gurke (ca. 21 cm) (401g)

Tomaten, gewürfelt

1 1/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm)
(164g)

Gemischte Blattsalate

1 1/3 Packung (≈155 g) (207g)

Sellerie, roh, gehackt

2 2/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (107g)

Salatdressing

4 EL (mL)

1. Alle Gemüse in einer großen Schüssel vermengen.
2. Das Salatdressing beim Servieren darüberträufeln.

Hähnchen- & grüne-Bohnen-Hüttenkuchen

414 kcal ● 30g Protein ● 17g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Süßkartoffeln, geschält & gewürfelt

2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang
(140g)

Öl

1 TL (mL)

Gemüsebrühe (servierbereit)

1/6 Tasse(n) (mL)

Worcestershire-Soße

1/4 EL (mL)

Thymian, getrocknet

1 1/3 Prise, Blätter (0g)

Hähnchenhack, roh

1/3 lbs (151g)

Frische grüne Bohnen, geputzt

2 2/3 oz (76g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffeln, geschält & gewürfelt

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

Öl

2 TL (mL)

Gemüsebrühe (servierbereit)

1/3 Tasse(n) (mL)

Worcestershire-Soße

1/2 EL (mL)

Thymian, getrocknet

1/3 TL, Blätter (0g)

Hähnchenhack, roh

2/3 lbs (302g)

Frische grüne Bohnen, geputzt

1/3 lbs (151g)

1. Süßkartoffelwürfel in gesalzenem Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und 8–10 Minuten köcheln lassen, bis sie weich sind. Abgießen und zurück in den Topf geben. Zu einer glatten Masse zerstampfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.
Inzwischen die Hälfte des Öls in einer großen ofenfesten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Grüne Bohnen hinzufügen, abdecken und etwa 5 Minuten garen, bis sie zart sind. Die Bohnen auf einen Teller geben und beiseitestellen.
Das restliche Öl in dieselbe Pfanne bei mittelhoher Hitze geben. Hackhähnchen hinzufügen und mit einem Löffel zerkleinern. Sobald es gebräunt ist, Brühe, Worcestershiresauce und Thymian hinzufügen und verrühren.
Die Hähnchenmischung zum Köcheln bringen und köcheln lassen, bis die Sauce leicht reduziert ist. Die grünen Bohnen unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Die Süßkartoffelmasse auf die Füllung geben und verstreichen, sodass die Füllung bedeckt ist. Unter dem Grill gratinieren, bis die Füllung blubbert und die Süßkartoffel goldbraun ist. Servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Koriander-Limetten-Hähnchenbrust

3 oz Hähnchen - 119 kcal ● 19g Protein ● 4g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Frischer Koriander, gehackt

1/8 Bund (2g)

Knoblauch, fein gehackt

1/4 Zehe(n) (1g)

Öl

1/2 TL (mL)

Limettensaft

1 TL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

3 oz (85g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frischer Koriander, gehackt

1/8 Bund (5g)

Knoblauch, fein gehackt

1/2 Zehe(n) (2g)

Öl

1 TL (mL)

Limettensaft

2 TL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

6 oz (170g)

1. Öl, Knoblauch, etwas Salz, die Hälfte des Limettensafts und die Hälfte des Korianders in einer großen Schüssel vermengen. Hähnchen hinzufügen und schwenken, bis es bedeckt ist (optional: Schüssel abdecken und das Hähnchen 1 Stunde bis über Nacht marinieren lassen).
2. Grillpfanne oder Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen und das Hähnchen etwa 5 Minuten pro Seite oder bis es vollständig durchgegart und innen nicht mehr rosa ist, braten.
3. Hähnchen aus der Pfanne nehmen und mit dem restlichen Limettensaft und Koriander bestreuen. Servieren.

Zucchini-Nudeln mit Bacon

325 kcal ● 22g Protein ● 23g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Speck, roh

2 Scheibe(n) (57g)

Zucchini

1 mittel (196g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Speck, roh

4 Scheibe(n) (113g)

Zucchini

2 mittel (392g)

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. Bacon untermischen.
4. Vom Herd nehmen und servieren.

Geröstete Karotten

3 Karotte(s) - 158 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Karotten, in Scheiben geschnitten
3 groß (216g)
Öl
1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten, in Scheiben geschnitten
6 groß (432g)
Öl
1 EL (mL)

1. Den Ofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
2. Die in Scheiben geschnittenen Karotten auf ein Backblech legen, mit Öl und einer Prise Salz vermengen. Gleichmäßig verteilen und etwa 30 Minuten rösten, bis sie weich sind. Servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Mariniertes Hähnchenbrustfilet

10 oz - 353 kcal ● 63g Protein ● 11g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Marinade
5 EL (mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
10 oz (280g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Marinade
10 EL (mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1 1/4 lbs (560g)

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.

Geröstete Karotten

4 Karotte(s) - 211 kcal ● 3g Protein ● 10g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Karotten, in Scheiben geschnitten
4 groß (288g)
Öl
2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten, in Scheiben geschnitten
8 groß (576g)
Öl
4 TL (mL)

1. Den Ofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
2. Die in Scheiben geschnittenen Karotten auf ein Backblech legen, mit Öl und einer Prise Salz vermengen. Gleichmäßig verteilen und etwa 30 Minuten rösten, bis sie weich sind. Servieren.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Walnüsse

1/4 Tasse(n) - 175 kcal ● 4g Protein ● 16g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Walnüsse
4 EL, ohne Schale (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse
1/2 Tasse, ohne Schale (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Beef Jerky

73 kcal ● 11g Protein ● 1g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Beef Jerky
1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Beef Jerky
2 oz (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Gemischte Nüsse

1/6 Tasse(n) - 163 kcal ● 5g Protein ● 14g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gemischte Nüsse
3 EL (25g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Gemischte Nüsse
1/2 Tasse (75g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Sellerie mit Mandelbutter

100 kcal ● 3g Protein ● 8g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sellerie, roh
1 Stiel, mittel (19–20 cm) (40g)
Mandelbutter
1/2 oz (14g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Sellerie, roh
3 Stiel, mittel (19–20 cm) (120g)
Mandelbutter
1 1/2 oz (43g)

1. Sellerie putzen und auf gewünschte Länge schneiden.
2. Mandelbutter mittig auftragen.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Kochbananen-Chips

75 kcal ● 0g Protein ● 4g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Kochbananen-Chips
1/2 oz (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kochbananen-Chips
1 oz (28g)

1. Ungefähr 3/4 Tasse = 1 oz

Apfelmus

57 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Apfelmus

1 Takeaway-Behälter (ca. 115 g)
(122g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Apfelmus

2 Takeaway-Behälter (ca. 115 g)
(244g)

1. Ein 4 oz To-go-Behälter Apfelmus entspricht etwa einer halben Tasse Apfelmus.

Selleriestangen

1 Selleriestange - 7 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sellerie, roh

1 Stiel, mittel (19–20 cm) (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sellerie, roh

2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

1. Sellerie in Stangen schneiden und servieren.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Rotisserie-Hähnchen & Tomatensalat

514 kcal ● 40g Protein ● 37g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



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)

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.
-

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

9 oz - 449 kcal ● 60g Protein ● 19g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

frischer Basilikum, geraspelt
9 Blätter (5g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1/2 lbs (255g)
Chilipulver
1/2 EL (4g)
schwarzer Pfeffer
3 Prise (0g)
grüne Oliven
9 groß (40g)
Salz
3 Prise (2g)
Olivenöl
1/2 EL (mL)
Tomaten
9 Kirschtomaten (153g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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)

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.

Tomaten-Gurken-Salat

141 kcal ● 3g Protein ● 6g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gurke, in dünne Scheiben geschnitten
1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)
Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten
1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (123g)
Salatdressing
2 EL (mL)
rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
1/2 klein (35g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gurke, in dünne Scheiben geschnitten
1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)
Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten
2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (246g)
Salatdressing
4 EL (mL)
rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
1 klein (70g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Avocado-Thunfischsalat

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Zwiebel, fein gehackt

1/3 klein (22g)

Tomaten

5 EL, gehackt (56g)

Dosen-Thunfisch

1 1/4 Dose (215g)

Gemischte Blattsalate

1 1/4 Tasse (38g)

schwarzer Pfeffer

1 1/4 Prise (0g)

Salz

1 1/4 Prise (1g)

Limettensaft

1 1/4 TL (mL)

Avocados

5/8 Avocado(s) (126g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel, fein gehackt

5/8 klein (44g)

Tomaten

10 EL, gehackt (113g)

Dosen-Thunfisch

2 1/2 Dose (430g)

Gemischte Blattsalate

2 1/2 Tasse (75g)

schwarzer Pfeffer

1/3 TL (0g)

Salz

1/3 TL (1g)

Limettensaft

2 1/2 TL (mL)

Avocados

1 1/4 Avocado(s) (251g)

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

Zucchini-Nudeln mit Parmesan

227 kcal ● 5g Protein ● 19g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Parmesan

1 1/4 EL (6g)

Olivenöl

1 1/4 EL (mL)

Zucchini

1 1/4 mittel (245g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Parmesan

2 1/2 EL (13g)

Olivenöl

2 1/2 EL (mL)

Zucchini

2 1/2 mittel (490g)

1. Einen Spiralschneider (Zoodler) oder einen Gemüseschäler mit Zähnen verwenden, um die Zucchini zu spiralisieren.
2. Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen und die Zucchini-Nudeln unter ständigem Wenden anbraten, bis sie weich, aber nicht matschig sind, etwa 5 Minuten.
3. Mit Parmesan bestreuen und servieren.

Hähnchenschenkel mit Thymian & Limette

368 kcal ● 43g Protein ● 21g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl

1/2 EL (mL)

Limettensaft

1 EL (mL)

Thymian, getrocknet

2 Prise, Blätter (0g)

Hähnchenschenkel, ohne

Knochen, ohne Haut

1/2 lb (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

1 EL (mL)

Limettensaft

2 EL (mL)

Thymian, getrocknet

4 Prise, Blätter (1g)

Hähnchenschenkel, ohne

Knochen, ohne Haut

1 lb (454g)

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.

Gedünstete Paprika und Zwiebeln

31 kcal ● 1g Protein ● 2g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl

3/8 TL (mL)

Zwiebel, in Scheiben geschnitten

1/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (14g)

Paprika, in Streifen geschnitten

1/4 groß (41g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

1/4 EL (mL)

Zwiebel, in Scheiben geschnitten

1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

Paprika, in Streifen geschnitten

1/2 groß (82g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Paprika und Zwiebel hinzufügen und etwa 15–20 Minuten braten, bis das Gemüse weich ist.
 2. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und servieren.
-