

Meal Plan - 2500-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

2495 kcal ● 250g Protein (40%) ● 94g Fett (34%) ● 128g Kohlenhydrate (21%) ● 33g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

445 kcal, 22g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Southwest-Speck-Omelett
287 kcal



Klementine
4 Klementine(n)- 156 kcal

Snacks

375 kcal, 15g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



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



Banane
1 Banane(n)- 117 kcal

Mittagessen

845 kcal, 140g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer
22 oz- 814 kcal



Gedünstete Paprika und Zwiebeln
31 kcal

Abendessen

830 kcal, 73g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Gemischter Salat
61 kcal



Englischer Scouse-Eintopf
772 kcal

Day 2

2456 kcal ● 185g Protein (30%) ● 126g Fett (46%) ● 114g Kohlenhydrate (19%) ● 32g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

445 kcal, 22g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Southwest-Speck-Omelett
287 kcal



Klementine
4 Klementine(n)- 156 kcal

Snacks

375 kcal, 15g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



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



Banane
1 Banane(n)- 117 kcal

Mittagessen

835 kcal, 39g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 60g Fett



Zucchini-Nudeln mit Knoblauch
367 kcal



Lachs & Gemüse One-Pot
5 oz Lachs- 468 kcal

Abendessen

805 kcal, 109g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Italienisch gebackener Tilapia
18 oz- 734 kcal



Tomaten-Gurken-Salat
71 kcal

Day
3

2493 kcal ● 199g Protein (32%) ● 119g Fett (43%) ● 123g Kohlenhydrate (20%) ● 34g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

445 kcal, 22g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Southwest-Speck-Omelett
287 kcal



Klementine
4 Klementine(n)- 156 kcal

Snacks

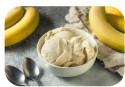
380 kcal, 8g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Pistazien
188 kcal



Apfelmus
57 kcal



Bananen-Eis
1 Banane- 134 kcal

Mittagessen

865 kcal, 60g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 59g Fett



Walnüsse
1/3 Tasse(n)- 233 kcal



Truthahn-Bacon-Avocado-Salatblatt-Wrap
2 Wrap(s)- 633 kcal

Abendessen

805 kcal, 109g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Italienisch gebackener Tilapia
18 oz- 734 kcal



Tomaten-Gurken-Salat
71 kcal

Day
4

2494 kcal ● 180g Protein (29%) ● 137g Fett (49%) ● 106g Kohlenhydrate (17%) ● 30g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

475 kcal, 14g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Kohlenhydratarmes Brot mit Mandelbutter
2 Scheibe(n)- 329 kcal



Geröstete Mandeln
1/6 Tasse(n)- 148 kcal

Snacks

380 kcal, 8g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Pistazien
188 kcal



Apfelmus
57 kcal



Bananen-Eis
1 Banane- 134 kcal

Mittagessen

860 kcal, 65g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



Zucchini-Nudeln mit Bacon
163 kcal



Lachs mit Orange & Rosmarin
9 oz- 696 kcal

Abendessen

780 kcal, 93g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Gebackene Pommes
193 kcal



Einfache Hähnchenbrust
13 1/3 oz- 529 kcal



Brokkoli
2 Tasse(n)- 58 kcal

Day
5

2485 kcal ● 194g Protein (31%) ● 118g Fett (43%) ● 131g Kohlenhydrate (21%) ● 31g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

475 kcal, 14g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Kohlenhydratarmes Brot mit Mandelbutter
2 Scheibe(n)- 329 kcal



Geröstete Mandeln
1/6 Tasse(n)- 148 kcal

Snacks

340 kcal, 26g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Pekannüsse
1/4 Tasse- 183 kcal



Schinken-Chips mit Salsa
6 Scheiben- 157 kcal

Mittagessen

835 kcal, 74g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Gebackene Pommes
386 kcal



In der Pfanne gebratener Tilapia
12 oz- 447 kcal

Abendessen

835 kcal, 80g Eiweiß, 72g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Süßkartoffelpüree
366 kcal



Einfaches gebratenes Thunfischsteak
10 2/3 oz- 470 kcal

Day
6

2508 kcal ● 170g Protein (27%) ● 149g Fett (53%) ● 95g Kohlenhydrate (15%) ● 28g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

480 kcal, 18g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Eier mit Tomate und Avocado
326 kcal



Klementine
4 Klementine(n)- 156 kcal

Snacks

340 kcal, 26g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Pekannüsse
1/4 Tasse- 183 kcal



Schinken-Chips mit Salsa
6 Scheiben- 157 kcal

Mittagessen

835 kcal, 74g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Gebackene Pommes
386 kcal



In der Pfanne gebratener Tilapia
12 oz- 447 kcal

Abendessen

855 kcal, 52g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 68g Fett



Pfeffersteak
6 Unze(n)- 528 kcal



Zucchini-Nudeln mit Bacon
325 kcal

Day 7 2487 kcal ● 157g Protein (25%) ● 169g Fett (61%) ● 57g Kohlenhydrate (9%) ● 27g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

480 kcal, 18g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Eier mit Tomate und Avocado
326 kcal



Klementine
4 Klementine(n)- 156 kcal

Snacks

340 kcal, 26g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Pekannüsse
1/4 Tasse- 183 kcal



Schinken-Chips mit Salsa
6 Scheiben- 157 kcal

Mittagessen

810 kcal, 60g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



Zucchini-Nudeln mit Parmesan
182 kcal



Mit gerösteter Paprika gefülltes Hähnchen
8 oz- 572 kcal



Brokkoli
2 Tasse(n)- 58 kcal

Abendessen

855 kcal, 52g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 68g Fett



Pfeffersteak
6 Unze(n)- 528 kcal



Zucchini-Nudeln mit Bacon
325 kcal

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Karotten
1 2/3 mittel (103g)
- ☐ Gurke
1/2 Gurke (ca. 21 cm) (169g)
- ☐ rote Zwiebel
3/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (42g)
- ☐ Tomaten
2 3/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (334g)
- ☐ Römervalat
1/4 Kopf (181g)
- ☐ Kartoffeln
2 1/2 lbs (1189g)
- ☐ Kohl
1 1/4 Tasse, gehackt (111g)
- ☐ Zwiebel
3 mittel (≈6,4 cm Ø) (346g)
- ☐ Paprika
7/8 groß (143g)
- ☐ Frischer Koriander
4 TL, gehackt (4g)
- ☐ Knoblauch
1 Zehe (3g)
- ☐ Zucchini
5 3/4 mittel (1127g)
- ☐ Zerdrückte Tomaten (Dose)
1 2/3 lbs (759g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
4 Tasse (364g)
- ☐ Süßkartoffeln
2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

Fette und Öle

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

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Worcestershire-Soße
2 TL (mL)
- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Salsa
1/2 Tasse (162g)

Rindfleischprodukte

Gewürze und Kräuter

- ☐ Zitronenpfeffer
4 TL (9g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
5 Prise (1g)
- ☐ getrockneter Dill
5 Prise (1g)
- ☐ Dijon-Senf
1 EL (15g)
- ☐ Salz
1/2 oz (15g)
- ☐ Rosmarin, getrocknet
1 1/4 TL (2g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/3 oz (10g)
- ☐ frischer Basilikum
4 Blätter (2g)
- ☐ Paprika
1/3 TL (1g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
2 1/4 lbs (989g)
- ☐ Hähnchenschenkel, ohne Knochen, mit Haut
1/2 lbs (227g)

Getränke

- ☐ Wasser
1/6 Tasse(n) (mL)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Lachs
14 oz (397g)
- ☐ Tilapia, roh
3 3/4 lbs (1680g)
- ☐ Gelbflossen-Thunfischsteaks, roh
2/3 lbs (302g)

Andere

- ☐ Italienische Gewürzmischung
1 1/2 EL (16g)
- ☐ Mandelmehl
1/3 Tasse(n) (37g)
- ☐ geröstete rote Paprika
2/3 Paprika(s) (47g)

Nuss- und Samenprodukte

☐ Rindfleisch für Eintopf, roh
10 oz (284g)

☐ Ribeye, roh
3/4 lbs (340g)

Schweinefleischprodukte

☐ Bacon
10 Scheibe(n) (100g)

☐ Speck, roh
5 Scheibe(n) (142g)

Milch- und Eierprodukte

☐ Ei(er)
15 groß (750g)

☐ Butter
1 1/2 EL (21g)

☐ Parmesan
1 EL (5g)

Obst und Fruchtsäfte

☐ Klementinen
20 Frucht (1480g)

☐ Limettensaft
1/2 EL (mL)

☐ Avocados
2 Avocado(s) (436g)

☐ Banane
4 1/3 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (508g)

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

☐ Zitronensaft
3/4 EL (mL)

☐ Orange
1 1/2 Orange (231g)

☐ Walnüsse
1/3 Tasse, ohne Schale (33g)

☐ geschälte Pistazien
1/2 Tasse (62g)

☐ Mandelbutter
1 EL (16g)

☐ Mandeln
1/3 Tasse, ganz (48g)

☐ Pekannüsse
3/4 Tasse, Hälften (74g)

Würste und Aufschnitt

☐ Putenaufschnitt
1/2 lbs (227g)

☐ Schinkenaufschnitt
18 Scheibe (414g)

Backwaren

☐ Backpulver
4 Prise (3g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Southwest-Speck-Omelett

287 kcal ● 20g Protein ● 22g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Bacon, gekocht und gehackt

2 Scheibe(n) (20g)

Ei(er)

2 groß (100g)

Zwiebel

1 EL, gehackt (10g)

Paprika

1 EL, gewürfelt (9g)

Olivenöl

1 TL (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Bacon, gekocht und gehackt

6 Scheibe(n) (60g)

Ei(er)

6 groß (300g)

Zwiebel

3 EL, gehackt (30g)

Paprika

3 EL, gewürfelt (28g)

Olivenöl

1 EL (mL)

1. Eier mit etwas Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel verquirlen, bis sie gut verbunden sind.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen, bis es heiß ist. Die Pfanne kippen, um den Boden zu bedecken.
3. Eimischung einfüllen.
4. Gegarte Teile vorsichtig vom Rand zur Mitte schieben, damit ungegarte Eier an die heiße Pfannenoberfläche gelangen.
5. Weiter garen, dabei die Pfanne kippen und die gegarten Teile bei Bedarf vorsichtig bewegen.
6. Nach ein paar Minuten Paprika, Zwiebel und Speck auf eine Hälfte des Omeletts geben.
7. Weitergaren, bis kein flüssiges Ei mehr vorhanden ist. Omelett halbmondförmig zusammenklappen und auf einen Teller schieben.

Klementine

4 Klementine(n) - 156 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Klementinen

4 Frucht (296g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Klementinen

12 Frucht (888g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Kohlenhydratarmes Brot mit Mandelbutter

2 Scheibe(n) - 329 kcal ● 9g Protein ● 30g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Mandelbutter

1/2 EL (8g)

Ei(er)

1/2 groß (25g)

Salz

1 1/3 Prise (1g)

Backpulver

2 Prise (1g)

Öl

1 EL (mL)

Mandelmehl

1/6 Tasse(n) (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandelbutter

1 EL (16g)

Ei(er)

1 groß (50g)

Salz

1/3 TL (2g)

Backpulver

4 Prise (3g)

Öl

2 EL (mL)

Mandelmehl

1/3 Tasse(n) (37g)

1. In einem gefetteten, mikrowellengeeigneten Becher Mandelmehl, Öl, Backpulver, Salz und Ei gut vermischen.
2. 90 Sekunden in der Mikrowelle garen.
3. Das Brot aus dem Becher nehmen, in Scheiben schneiden und mit Mandelbutter servieren.
4. Für Reste: Frisch ausgekühlte Reste sofort in Frischhaltefolie oder Pergamentpapier einwickeln. Auf der Arbeitsfläche oder im Kühlschrank/Gefrierfach lagern. Durch Toasten oder Mikrowellen wieder aufwärmen.

Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n) - 148 kcal ● 5g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Mandeln

2 2/3 EL, ganz (24g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln

1/3 Tasse, ganz (48g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Eier mit Tomate und Avocado

326 kcal ● 15g Protein ● 24g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

frischer Basilikum, gehackt

2 Blätter (1g)

Avocados, in Scheiben geschnitten

1/2 Avocado(s) (101g)

Tomaten

2 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (54g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise (0g)

Ei(er)

2 groß (100g)

Salz

2 Prise (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

frischer Basilikum, gehackt

4 Blätter (2g)

Avocados, in Scheiben geschnitten

1 Avocado(s) (201g)

Tomaten

4 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (108g)

schwarzer Pfeffer

4 Prise (0g)

Ei(er)

4 groß (200g)

Salz

4 Prise (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.

Klementine

4 Klementine(n) - 156 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Klementinen

4 Frucht (296g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Klementinen

8 Frucht (592g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

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



Ergibt 22 oz

Zitronenpfeffer

4 TL (9g)

Olivenöl

2 TL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

22 oz (616g)

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.

Gedünstete Paprika und Zwiebeln

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



Paprika, in Streifen geschnitten
1/4 groß (41g)
Öl
3/8 TL (mL)
Zwiebel, in Scheiben geschnitten
1/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (14g)

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.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

367 kcal ● 6g Protein ● 32g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Knoblauch, fein gehackt
1 Zehe (3g)
Zucchini
2 1/4 mittel (441g)
Olivenöl
2 1/4 EL (mL)

1. Einen Spiralschneider (Zoodler) oder einen Gemüseschäler mit Zähnen verwenden, um die Zucchini zu spiralisieren.
2. Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Knoblauch hinzufügen und 1–2 Minuten garen.
3. Die Zucchini-Nudeln hinzufügen und unter ständigem Wenden anbraten, bis sie weich, aber nicht matschig sind, etwa 5 Minuten.
4. Vom Herd nehmen und servieren.

Lachs & Gemüse One-Pot

5 oz Lachs - 468 kcal ● 33g Protein ● 29g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 5 oz Lachs

Paprika, in Streifen geschnitten

5/8 mittel (74g)

Gemahlener Kreuzkümmel

5 Prise (1g)

Wasser

1/6 Tasse(n) (mL)

Öl

2 TL (mL)

getrockneter Dill

5 Prise (1g)

Zerdrückte Tomaten (Dose)

10 EL (151g)

Zwiebel, in Scheiben geschnitten

5/8 klein (44g)

Lachs

5 oz (142g)

1. Erhitze Öl, Paprika und Zwiebel in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Etwa 6–8 Minuten braten, bis sie weich sind.
2. Gib Wasser, Kreuzkümmel und Salz/Pfeffer nach Geschmack hinzu. 5 Minuten köcheln lassen.
3. Lege den Lachs auf das Gemüse. Decke die Pfanne ab und lasse alles weitere 8–10 Minuten garen, bis der Lachs durch ist.
4. Mit Dill bestreuen und servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 essen

Walnüsse

1/3 Tasse(n) - 233 kcal ● 5g Protein ● 22g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/3 Tasse(n)

Walnüsse

1/3 Tasse, ohne Schale (33g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Truthahn-Bacon-Avocado-Salatblatt-Wrap

2 Wrap(s) - 633 kcal ● 55g Protein ● 37g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Ergibt 2 Wrap(s)

Avocados, in Scheiben geschnitten

1/2 Avocado(s) (101g)

Tomaten

4 Scheibe, mittel (≈0,6 cm dick) (80g)

Bacon

4 Scheibe(n) (40g)

Putenaufschnitt

1/2 lbs (227g)

Römersalat

2 Blatt außen (56g)

Dijon-Senf

1 EL (15g)

1. Speck nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Die Senf auf die Innenseite des Salatblatts streichen.
3. Truthahn, Avocado, Speck und Tomaten auf den Senf legen.
4. Das Salatblatt einwickeln. Servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 4 essen

Zucchini-Nudeln mit Bacon

163 kcal ● 11g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Speck, roh

1 Scheibe(n) (28g)

Zucchini

1/2 mittel (98g)

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.

Lachs mit Orange & Rosmarin

9 oz - 696 kcal ● 54g Protein ● 40g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 9 oz

Salz

3 Prise (2g)

Olivenöl

1 TL (mL)

Zitronensaft

3/4 EL (mL)

Orange

1 1/2 Orange (231g)

Rosmarin, getrocknet

1/4 EL (1g)

Lachs

1 1/2 Filet(s) (je ca. 170 g) (255g)

1. Lachs mit Salz würzen.
2. Eine Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen und das Öl hinzugeben.
3. Den Lachs auf jeder Seite 4–5 Minuten braten, dann beiseitestellen.
4. Rosmarin in die Pfanne geben und etwa eine Minute mitbraten.
5. Orangen auspressen und den Orangen- und Zitronensaft in die Pfanne geben, zum Simmern bringen.
6. Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren, bis die Flüssigkeit etwas eingekocht ist.
7. Den Lachs zurück in die Pfanne legen und die Sauce über die Filets löffeln.
8. Servieren.

Mittagessen 5 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Gebackene Pommes

386 kcal ● 6g Protein ● 14g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl

1 EL (mL)

Kartoffeln

1 groß (Durchm. 3–4,25") (369g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

2 EL (mL)

Kartoffeln

2 groß (Durchm. 3–4,25") (738g)

1. Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen und ein Backblech mit Alufolie auslegen.
2. Kartoffel in dünne Stifte schneiden und auf das Backblech legen. Etwas Öl über die Kartoffeln träufeln und großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln schwenken, damit sie gleichmäßig bedeckt sind.
3. Kartoffeln etwa 15 Minuten rösten, mit einem Spatel wenden und weitere 10–15 Minuten rösten, bis sie weich und goldbraun sind. Servieren.

In der Pfanne gebratener Tilapia

12 oz - 447 kcal ● 68g Protein ● 19g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tilapia, roh
3/4 lbs (336g)
Salz
4 Prise (3g)
schwarzer Pfeffer
4 Prise, gemahlen (1g)
Olivenöl
1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tilapia, roh
1 1/2 lbs (672g)
Salz
1 TL (6g)
schwarzer Pfeffer
1 TL, gemahlen (2g)
Olivenöl
2 EL (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.

Mittagessen 6 [🔗](#)

An Tag 7 essen

Zucchini-Nudeln mit Parmesan

182 kcal ● 4g Protein ● 16g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Parmesan
1 EL (5g)
Olivenöl
1 EL (mL)
Zucchini
1 mittel (196g)

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.

Mit gerösteter Paprika gefülltes Hähnchen

8 oz - 572 kcal ● 51g Protein ● 39g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

geröstete rote Paprika, in dicke Streifen geschnitten

2/3 Paprika(s) (47g)

Öl

1 TL (mL)

Paprika

1/3 TL (1g)

Hähnchenschenkel, ohne Knochen, mit Haut

1/2 lbs (227g)

1. Lockere mit den Fingern die Haut der Hähnchenschenkel vom Fleisch und stecke die gerösteten Paprika unter die Haut.
2. Würze das Hähnchen mit Paprika und Salz/Pfeffer (nach Geschmack).
3. Erhitze Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Lege das Hähnchen mit der Hautseite nach unten in die Pfanne und brate es 6 Minuten. Wende und brate weitere 5–7 Minuten, bis das Hähnchen vollständig durchgegart ist. Servieren.

Brokkoli

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



Ergibt 2 Tasse(n)

Gefrorener Brokkoli

2 Tasse (182g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Avocado-Deviled-Eier

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Frischer Koriander, gehackt

2 TL, gehackt (2g)

Limettensaft

1/4 EL (mL)

Avocados

1/3 Avocado(s) (67g)

Ei(er)

2 groß (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frischer Koriander, gehackt

4 TL, gehackt (4g)

Limettensaft

1/2 EL (mL)

Avocados

2/3 Avocado(s) (134g)

Ei(er)

4 groß (200g)

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.

Banane

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Banane

1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Banane

2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (236g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Pistazien

188 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

geschälte Pistazien
4 EL (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geschälte Pistazien
1/2 Tasse (62g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Bananen-Eis

1 Banane - 134 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

**Banane, in Scheiben geschnitten
& gefroren**
1 groß (≈20,3–22,5 cm lang) (136g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

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

Pekannüsse

1/4 Tasse - 183 kcal ● 2g Protein ● 18g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Pekannüsse

4 EL, Hälften (25g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Pekannüsse

3/4 Tasse, Hälften (74g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Schinken-Chips mit Salsa

6 Scheiben - 157 kcal ● 24g Protein ● 5g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salsa

3 EL (54g)

Schinkenaufschnitt

6 Scheibe (138g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Salsa

1/2 Tasse (162g)

Schinkenaufschnitt

18 Scheibe (414g)

1. Schinken in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Im Toasterofen bei 400°F (200°C) backen oder in einer Pfanne mit Antihalt-Spray braten.
3. Backen, bis die Ränder zu bräunen beginnen und der Schinken fester wird, ca. 6 Minuten.
4. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Beim Abkühlen werden sie noch fester.
5. Mit Salsa servieren.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Gemischter Salat

61 kcal ● 2g Protein ● 2g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Karotten, geschält und geraspelt oder in Scheiben geschnitten

1/4 klein (ca. 14 cm lang) (13g)

Gurke, in Scheiben geschnitten oder gewürfelt

1/8 Gurke (ca. 21 cm) (19g)

rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten

1/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (7g)

Salatdressing

1/2 EL (mL)

Tomaten, gewürfelt

1/4 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (23g)

Römersalat, geraspelt

1/4 Herzen (125g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.
2. Wenn Sie mehrere Portionen im Voraus zubereiten möchten, können Sie die Karotten und den Kopfsalat raspeln und die Zwiebel vorschneiden und im Kühlschrank in einem Ziploc-Beutel oder einer Tupperdose lagern. Dann müssen Sie beim nächsten Mal nur noch etwas Gurke und Tomate würfeln und etwas Dressing hinzufügen.

Englischer Scouse-Eintopf

772 kcal ● 71g Protein ● 23g Fett ● 59g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Karotten, gehackt

1 1/4 groß (90g)

Kartoffeln, in Stücke geschnitten

1 1/4 mittel (Durchm. ≈2,25–3,25") (266g)

Öl

2 TL (mL)

Worcestershire-Soße

2 TL (mL)

Gemüsebrühe (servierbereit)

2 Tasse(n) (mL)

Kohl, gehackt

1 1/4 Tasse, gehackt (111g)

Zwiebel, gehackt

5/8 groß (94g)

Rindfleisch für Eintopf, roh

10 oz (284g)

1. Erhitze Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze. Gib die Zwiebeln dazu und brate sie 5–7 Minuten, bis sie weich sind.
2. Gib das Eintopffleisch dazu, würze mit etwas Salz und Pfeffer und brate es, bis das Rind rundum gebräunt ist.
3. Gib Karotten und Kohl dazu und koche unter gelegentlichem Rühren 3–5 Minuten.
4. Rühre Kartoffeln, Brühe und Worcestershire-Sauce ein. Zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und zugedeckt 30 Minuten bis 2 Stunden köcheln lassen. Der Eintopf ist fertig, wenn das Fleisch gar und das Gemüse zart ist; je länger er köchelt, desto zarter und schmackhafter wird er.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Italienisch gebackener Tilapia

18 oz - 734 kcal ● 107g Protein ● 20g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zwiebel, gehackt

3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (83g)

Öl

3/4 EL (mL)

Zerdrückte Tomaten (Dose)

3/4 Dose (304g)

Tilapia, roh

18 oz (504g)

Italienische Gewürzmischung

3/4 EL (8g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel, gehackt

1 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (165g)

Öl

1 1/2 EL (mL)

Zerdrückte Tomaten (Dose)

1 1/2 Dose (608g)

Tilapia, roh

2 1/4 lbs (1008g)

Italienische Gewürzmischung

1 1/2 EL (16g)

1. Backofen auf 375 °F (190 °C) vorheizen. Öl in einer ofenfesten Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Zwiebel hinzufügen und etwa 8 Minuten kochen, bis sie weich und gebräunt ist.
2. Die Hälfte der Tomaten und die Hälfte der italienischen Kräuter unterrühren. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen. Den Tilapia auf die Mischung legen und die restlichen Tomaten und Kräuter über den Fisch geben. Noch eine Prise Salz und Pfeffer hinzufügen.
3. Die Pfanne in den Ofen geben und etwa 15 Minuten backen, bis der Fisch durchgegart ist. Dabei beobachten, damit er nicht übergart.

Tomaten-Gurken-Salat

71 kcal ● 2g Protein ● 3g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten

1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)

Gurke, in dünne Scheiben geschnitten

1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)

Salatdressing

1 EL (mL)

rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten

1/4 klein (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten

1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (123g)

Gurke, in dünne Scheiben geschnitten

1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)

Salatdressing

2 EL (mL)

rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten

1/2 klein (35g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Gebackene Pommes

193 kcal ● 3g Protein ● 7g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Öl

1/2 EL (mL)

Kartoffeln

1/2 groß (Durchm. 3–4,25") (185g)

1. Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen und ein Backblech mit Alufolie auslegen.
2. Kartoffel in dünne Stifte schneiden und auf das Backblech legen. Etwas Öl über die Kartoffeln träufeln und großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln schwenken, damit sie gleichmäßig bedeckt sind.
3. Kartoffeln etwa 15 Minuten rösten, mit einem Spatel wenden und weitere 10–15 Minuten rösten, bis sie weich und goldbraun sind. Servieren.

Einfache Hähnchenbrust

13 1/3 oz - 529 kcal ● 84g Protein ● 22g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 13 1/3 oz

Öl

2 1/2 TL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

13 1/3 oz (373g)

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.

Brokkoli

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



Ergibt 2 Tasse(n)

Gefrorener Brokkoli
2 Tasse (182g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 essen

Süßkartoffelpüree

366 kcal ● 7g Protein ● 0g Fett ● 72g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Süßkartoffeln

2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

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.

Einfaches gebratenes Thunfischsteak

10 2/3 oz - 470 kcal ● 74g Protein ● 19g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 10 2/3 oz

Gelbflossen-Thunfischsteaks, roh
 2/3 lbs (302g)
Olivenöl
 4 TL (mL)

1. Beide Seiten der Steaks mit Olivenöl einreiben. \r\nBeide Seiten großzügig mit Salz, Pfeffer und weiteren gewünschten Gewürzen würzen. \r\nEine Pfanne auf hohe Hitze stellen. Wenn die Pfanne heiß ist, die Thunfischsteaks hinzufügen. Für selten bis medium-rare etwa 1–2 Minuten pro Seite anbraten. Falls Sie Thunfisch stärker durchgegart bevorzugen, die Steaks pro Seite 1–2 Minuten länger braten. Nicht zu lange garen, da Thunfisch sonst trocken werden kann. \r\nDen Thunfisch aus der Pfanne nehmen und 1–2 Minuten ruhen lassen. \r\nDen Thunfisch gegen die Faser aufschneiden und servieren.

Abendessen 5 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Pfeffersteak

6 Unze(n) - 528 kcal ● 30g Protein ● 44g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
 de.for_single_meal

schwarzer Pfeffer
 1/2 EL, gemahlen (3g)
Rosmarin, getrocknet
 2 Prise (0g)
Ribeye, roh
 6 oz (170g)
Salz
 2 Prise (2g)
Butter
 3/4 EL (11g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
 1 EL, gemahlen (7g)
Rosmarin, getrocknet
 4 Prise (1g)
Ribeye, roh
 3/4 lbs (340g)
Salz
 4 Prise (3g)
Butter
 1 1/2 EL (21g)

1. Beide Seiten der Steaks mit Pfeffer und Rosmarin einreiben.
2. Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Steaks hinzufügen und bei mittelhoher Hitze 5–7 Minuten pro Seite für medium braten (oder bis zum gewünschten Gargrad).
3. Steaks aus der Pfanne nehmen und mit Salz 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.
-