

Meal Plan - 2200-Kalorien-Intervallfasten-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

2214 kcal ● 150g Protein (27%) ● 98g Fett (40%) ● 159g Kohlenhydrate (29%) ● 24g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

1130 kcal, 67g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 63g Fett



[Knoblauch-Parmesan-Wings](#)
1 Pfund- 697 kcal



[Süßkartoffelspalten](#)
434 kcal

Abendessen

1085 kcal, 84g Eiweiß, 95g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



[Garnelen- und Gemüse-Pfanne](#)
527 kcal



[Weißer Reis](#)
1 Tasse gekochter Reis- 218 kcal



[Beilagensalat mit Rosenkohl, Apfel und Walnuss](#)
338 kcal

Day 2

2163 kcal ● 147g Protein (27%) ● 95g Fett (40%) ● 152g Kohlenhydrate (28%) ● 27g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

1080 kcal, 63g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 60g Fett



[Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli](#)
1 1/2 Tasse(n)- 105 kcal



[Buffalo-Drumsticks](#)
12 oz- 700 kcal



[Süßkartoffelpüree](#)
275 kcal

Abendessen

1085 kcal, 84g Eiweiß, 95g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



[Garnelen- und Gemüse-Pfanne](#)
527 kcal



[Weißer Reis](#)
1 Tasse gekochter Reis- 218 kcal



[Beilagensalat mit Rosenkohl, Apfel und Walnuss](#)
338 kcal

Day 3

2232 kcal ● 172g Protein (31%) ● 126g Fett (51%) ● 80g Kohlenhydrate (14%) ● 22g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

1080 kcal, 63g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 60g Fett



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



Buffalo-Drumsticks
12 oz- 700 kcal



Süßkartoffelpüree
275 kcal

Abendessen

1155 kcal, 108g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 66g Fett



Gerösteter Rosenkohl
232 kcal



Ranch-Hähnchen
16 Unze(n)- 921 kcal

Day 4

2188 kcal ● 142g Protein (26%) ● 108g Fett (44%) ● 136g Kohlenhydrate (25%) ● 26g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

1080 kcal, 75g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 57g Fett



Buffalo-Hähnchen-Slaw-Salat
623 kcal



Einfaches Knoblauchbrot
4 Scheibe(n)- 458 kcal

Abendessen

1105 kcal, 67g Eiweiß, 79g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



Buttriger weißer Reis
324 kcal



Schweinekoteletts mit Chipotle-Honig
541 kcal



Gemischter Salat
242 kcal

Day 5

2238 kcal ● 173g Protein (31%) ● 84g Fett (34%) ● 156g Kohlenhydrate (28%) ● 41g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

1080 kcal, 75g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 57g Fett



Buffalo-Hähnchen-Slaw-Salat
623 kcal



Einfaches Knoblauchbrot
4 Scheibe(n)- 458 kcal

Abendessen

1155 kcal, 97g Eiweiß, 100g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Slow-Cooker Hähnchen-Chili
969 kcal



Tortilla-Chips
188 kcal

Day
6

2271 kcal ● 177g Protein (31%) ● 68g Fett (27%) ● 194g Kohlenhydrate (34%) ● 44g Ballaststoffe (8%)

Mittagessen

1115 kcal, 79g Eiweiß, 94g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Garnelen-Brokkoli-Reis-Bowl

735 kcal



Beilagensalat mit Rosenkohl, Apfel und Walnuss

380 kcal

Abendessen

1155 kcal, 97g Eiweiß, 100g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Slow-Cooker Hähnchen-Chili

969 kcal



Tortilla-Chips

188 kcal

Day
7

2209 kcal ● 143g Protein (26%) ● 100g Fett (41%) ● 154g Kohlenhydrate (28%) ● 30g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

1115 kcal, 79g Eiweiß, 94g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Garnelen-Brokkoli-Reis-Bowl

735 kcal



Beilagensalat mit Rosenkohl, Apfel und Walnuss

380 kcal

Abendessen

1095 kcal, 64g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 59g Fett



Indische Hähnchenflügel

16 oz- 660 kcal



Süßkartoffelspalten

434 kcal

Fette und Öle

- ☐ Öl
1/4 lbs (mL)
- ☐ Olivenöl
1/4 lbs (mL)
- ☐ Ranch-Dressing
10 EL (mL)
- ☐ Salatdressing
2 EL (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Karotten
4 mittel (233g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
2 lbs (912g)
- ☐ Rosenkohl
1 1/3 lbs (601g)
- ☐ Knoblauch
2 Zehe(n) (6g)
- ☐ Süßkartoffeln
6 1/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (1330g)
- ☐ rote Zwiebel
1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)
- ☐ Gurke
1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)
- ☐ Tomaten
1 1/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (147g)
- ☐ Römersalat
1 Herzen (500g)
- ☐ Tomatenpüree (Dose)
15 oz (425g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Garnelen, roh
2 3/4 lbs (1249g)

Andere

- ☐ Wok-/Stir-Fry-Soße
2/3 Tasse (181g)
- ☐ Hähnchenschenkel, mit Haut
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ Ranch-Dressing-Mix
1/2 Päckchen (ca. 28 g) (14g)
- ☐ Coleslaw-Mischung
3 Tasse (270g)

Gewürze und Kräuter

Getreide und Teigwaren

- ☐ Langkorn-Weißreis
1 Tasse (185g)

Getränke

- ☐ Wasser
1/8 Gallon (mL)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Äpfel
1 klein (Durchm. 2,75") (141g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Walnüsse
3/4 Tasse, gehackt (79g)

Süßwaren

- ☐ Ahornsirup
2 EL (mL)
- ☐ Honig
1 3/4 TL (12g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Parmesan
2 EL (13g)
- ☐ Butter
1/2 Stange (54g)
- ☐ Ghee
1 3/4 TL (8g)
- ☐ Cheddar
1/2 Tasse, geraspelt (57g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
1/2 Tasse (140g)

Backwaren

- ☐ Backpulver
1/2 EL (8g)
- ☐ Brot
8 Scheibe (256g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenflügel, mit Haut, roh
2 lbs (908g)
- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
3 lbs (1406g)

- ☐ schwarzer Pfeffer
1/4 oz (7g)
- ☐ Salz
1 oz (29g)
- ☐ Apfelessig
1 1/2 EL (21g)
- ☐ Chipotle-Gewürz
1/2 TL (1g)
- ☐ Knoblauchpulver
5 g (5g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
1 TL (2g)
- ☐ Currypulver
1 1/2 EL (9g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Frank's RedHot Sauce
10 EL (mL)
- ☐ Salsa
1 Glas (454g)

Schweinefleischprodukte

- ☐ Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh
1/2 lbs (248g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Kidneybohnen
2 Dose (896g)

Snacks

- ☐ Tortilla-Chips
2 2/3 oz (76g)

Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

- ☐ würzige Reis-Mischung
1 1/4 Beutel (≈160 g) (198g)
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Knoblauch-Parmesan-Wings

1 Pfund - 697 kcal ● 61g Protein ● 48g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1 Pfund

Parmesan

2 EL (13g)

Butter

1/4 EL (4g)

Knoblauch, gewürfelt

2 Zehe(n) (6g)

Backpulver

1/2 EL (8g)

Hähnchenflügel, mit Haut, roh

1 lbs (454g)

1. Es gibt zwei Versionen dieses Rezepts. Eine ist sehr schnell/einfach, die Haut wird allerdings nicht sehr knusprig. Die andere dauert länger, ergibt sehr knusprige Haut und verwendet Backpulver.
2. SCHNELLE VERSION
3. Eine große Pfanne bei hoher Hitze erhitzen. Die Wings hinzufügen und jede Seite ein paar Minuten anbraten.
4. Hitze reduzieren und zugedeckt unter gelegentlichem Rühren etwa 20 Minuten garen, bis sie durch sind.
5. Butter, Knoblauch und Parmesan hinzufügen (in der schnellen Version wird kein Backpulver verwendet). Die Wings gründlich damit bedecken.
6. Servieren.
7. KNUSPRIGE HAUT-VERSION
8. Den Ofen auf 250°F (120°C) vorheizen.
9. Die Wings mit Küchenpapier trocken tupfen.
10. Wings und Backpulver in einen Plastikbeutel geben und schütteln, bis sie bedeckt sind.
11. Die Wings auf ein leicht gefettetes Backblech legen und 30 Minuten backen.
12. Anschließend die Temperatur auf 425°F (220°C) erhöhen und weitere 30–40 Minuten backen.
13. Wenn sie fertig sind, die Butter schmelzen, über die Wings geben und Knoblauch sowie Parmesan hinzufügen. Die Wings schwenken, bis sie vollständig bedeckt sind.
14. Servieren.

Süßkartoffelspalten

434 kcal ● 6g Protein ● 14g Fett ● 60g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten

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

Öl

1 1/4 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

1/2 TL, gemahlen (1g)

Salz

1 TL (5g)

1. Backofen auf 400 F (200 C) vorheizen und ein Backblech einfetten.
2. Die Süßkartoffeln mit Öl vermengen, bis alle Seiten gut bedeckt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und noch einmal durchmischen, dann in einer einzigen Schicht auf dem Backblech auslegen (bei zu viel Platzmangel ein zweites Backblech verwenden).
3. Insgesamt 25 Minuten backen oder bis sie goldbraun und zart sind, dabei zur Halbzeit einmal wenden, damit sie gleichmäßig garen.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

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.

Buffalo-Drumsticks

12 oz - 700 kcal ● 54g Protein ● 53g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Hähnchenschenkel, mit Haut

3/4 lbs (340g)

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Öl

1 TL (mL)

Frank's RedHot Sauce

2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenschenkel, mit Haut

1 1/2 lbs (680g)

schwarzer Pfeffer

3 Prise, gemahlen (1g)

Salz

3 Prise (2g)

Öl

3/4 EL (mL)

Frank's RedHot Sauce

4 EL (mL)

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

Süßkartoffelpüree

275 kcal ● 5g Protein ● 0g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Süßkartoffeln

1 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang
(315g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffeln

3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (630g)

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.
-

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Buffalo-Hähnchen-Slaw-Salat

623 kcal ● 59g Protein ● 38g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (255g)

Coleslaw-Mischung

1 1/2 Tasse (135g)

Frank's RedHot Sauce

3 EL (mL)

Ranch-Dressing

3 EL (mL)

Tomaten, halbiert

3 EL Cherrytomaten (28g)

Öl

3/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

18 oz (510g)

Coleslaw-Mischung

3 Tasse (270g)

Frank's RedHot Sauce

6 EL (mL)

Ranch-Dressing

6 EL (mL)

Tomaten, halbiert

6 EL Cherrytomaten (56g)

Öl

1 1/2 EL (mL)

1. Das Hähnchen mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Öl in einer Pfanne oder Grillpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
3. Das Hähnchen hinzufügen und 5–6 Minuten pro Seite braten, bis es vollständig durchgegart und innen nicht mehr rosa ist. Das Hähnchen beiseitestellen, leicht abkühlen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit scharfer Sauce vermengen.
4. Über ein Bett aus Krautsalat und Cherrytomaten servieren. Ranch darüberträufeln und servieren.
5. Meal-Prep-Tipp: Hähnchen und Ranch separat vom Krautsalat aufbewahren. Alle Komponenten erst kurz vor dem Servieren zusammenfügen, damit der Krautsalat knackig bleibt.

Einfaches Knoblauchbrot

4 Scheibe(n) - 458 kcal ● 16g Protein ● 19g Fett ● 48g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauchpulver

2 Prise (1g)

Butter

4 TL (18g)

Brot

4 Scheibe (128g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauchpulver

4 Prise (2g)

Butter

2 2/3 EL (36g)

Brot

8 Scheibe (256g)

1. Butter auf das Brot streichen, etwas Knoblauchpulver darüberstreuen und im Toasterofen rösten, bis das Brot goldbraun ist.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Garnelen-Brokkoli-Reis-Bowl

735 kcal ● 73g Protein ● 12g Fett ● 76g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Garnelen, roh, geschält und entdarmt

10 oz (284g)

schwarzer Pfeffer

1/3 TL, gemahlen (1g)

Salz

1/3 TL (2g)

Gefrorener Brokkoli

5/8 Packung (178g)

würzige Reis-Mischung

5/8 Beutel (≈160 g) (99g)

Olivenöl

2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Garnelen, roh, geschält und entdarmt

1 1/4 lbs (568g)

schwarzer Pfeffer

5 Prise, gemahlen (1g)

Salz

5 Prise (4g)

Gefrorener Brokkoli

1 1/4 Packung (355g)

würzige Reis-Mischung

1 1/4 Beutel (≈160 g) (198g)

Olivenöl

1 1/4 EL (mL)

1. Reismischung und Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Währenddessen Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen.
3. Garnelen in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer würzen. 5–6 Minuten braten, bis das Fleisch vollständig rosa und undurchsichtig ist.
4. Wenn alles fertig ist, alles vermischen und servieren.

Beilagensalat mit Rosenkohl, Apfel und Walnuss

380 kcal ● 6g Protein ● 29g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Rosenkohl, Enden abgeschnitten und entsorgt

1 Tasse (99g)

Äpfel, gehackt

1/4 klein (Durchm. 2,75") (37g)

Olivenöl

1 EL (mL)

Apfelessig

1 TL (6g)

Walnüsse

3 EL, gehackt (21g)

Ahornsirup

1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Rosenkohl, Enden abgeschnitten und entsorgt

2 1/4 Tasse (198g)

Äpfel, gehackt

1/2 klein (Durchm. 2,75") (74g)

Olivenöl

2 1/4 EL (mL)

Apfelessig

3/4 EL (11g)

Walnüsse

6 EL, gehackt (42g)

Ahornsirup

1 EL (mL)

1. Rosenkohl dünn schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Äpfeln und Walnüssen mischen (optional: Walnüsse in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten rösten, um ihr nussigeres Aroma zu verstärken).
2. In einer kleinen Schüssel die Vinaigrette herstellen: Olivenöl, Apfelessig, Ahornsirup und eine Prise Salz/Pfeffer vermengen.
3. Vinaigrette über den Salat träufeln und servieren.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Garnelen- und Gemüse-Pfanne

527 kcal ● 74g Protein ● 9g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl, geteilt

1/2 EL (mL)

Karotten, in Scheiben geschnitten

1 1/2 mittel (92g)

Garnelen, roh, geschält und entdarmt

3/4 lbs (341g)

Wok-/Stir-Fry-Soße

1/3 Tasse (91g)

schwarzer Pfeffer

4 Prise, gemahlen (1g)

Salz

2 Prise (2g)

Gefrorener Brokkoli

1/2 Packung (142g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl, geteilt

1 EL (mL)

Karotten, in Scheiben geschnitten

3 mittel (183g)

Garnelen, roh, geschält und entdarmt

1 1/2 lbs (681g)

Wok-/Stir-Fry-Soße

2/3 Tasse (181g)

schwarzer Pfeffer

1 TL, gemahlen (2g)

Salz

4 Prise (3g)

Gefrorener Brokkoli

1 Packung (284g)

1. Die Hälfte des Öls in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Wenn heiß, die Garnelen mit Salz und Pfeffer hinzufügen. 5–6 Minuten anbraten, bis sie fast vollständig gar sind. Garnelen herausnehmen und beiseitestellen.
Das restliche Öl in die Pfanne geben und gefrorenen Brokkoli sowie geschnittene Karotten hinzufügen. 4–5 Minuten anbraten, bis sie knusprig, aber durchgewärmt sind.
Garnelen zurück in die Pfanne geben und umrühren.
Stir-Fry-Sauce dazugeben und gut verteilen.
Hitze reduzieren und köcheln lassen, bis die Garnelen vollständig durchgegart sind.
Servieren.

Weißer Reis

1 Tasse gekochter Reis - 218 kcal ● 4g Protein ● 0g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Langkorn-Weißreis

1/3 Tasse (62g)

Wasser

2/3 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Langkorn-Weißreis

2/3 Tasse (123g)

Wasser

1 1/3 Tasse(n) (mL)

1. (Hinweis: Befolgen Sie die Anweisungen auf der Reisverpackung, falls diese abweichen)
2. Reis, Wasser und eine Prise Salz in einen Topf geben und umrühren.
3. Bei hoher Hitze zum Kochen bringen. Sobald es kocht, die Hitze auf niedrig reduzieren, zudecken und 15–18 Minuten köcheln lassen, oder bis das Wasser aufgenommen ist und der Reis zart ist.
4. Vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.
5. Mit einer Gabel auflockern und servieren.

Beilagensalat mit Rosenkohl, Apfel und Walnuss

338 kcal ● 6g Protein ● 26g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Rosenkohl, Enden abgeschnitten und entsorgt

1 Tasse (88g)

Äpfel, gehackt

1/4 klein (Durchm. 2,75") (33g)

Olivenöl

1 EL (mL)

Apfelessig

1 TL (5g)

Walnüsse

2 2/3 EL, gehackt (19g)

Ahornsirup

1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Rosenkohl, Enden abgeschnitten und entsorgt

2 Tasse (176g)

Äpfel, gehackt

1/2 klein (Durchm. 2,75") (66g)

Olivenöl

2 EL (mL)

Apfelessig

2 TL (10g)

Walnüsse

1/3 Tasse, gehackt (37g)

Ahornsirup

1 EL (mL)

1. Rosenkohl dünn schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Äpfeln und Walnüssen mischen (optional: Walnüsse in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten rösten, um ihr nussigeres Aroma zu verstärken).
2. In einer kleinen Schüssel die Vinaigrette herstellen: Olivenöl, Apfelessig, Ahornsirup und eine Prise Salz/Pfeffer vermengen.
3. Vinaigrette über den Salat träufeln und servieren.

Abendessen 2 [🔗](#)

An Tag 3 essen

Gerösteter Rosenkohl

232 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Olivenöl

3 TL (mL)

Rosenkohl

1/2 lbs (227g)

schwarzer Pfeffer

1 1/3 Prise, gemahlen (0g)

Salz

2 Prise (1g)

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

Ranch-Hähnchen

16 Unze(n) - 921 kcal ● 102g Protein ● 52g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 16 Unze(n)

Ranch-Dressing-Mix

1/2 Päckchen (ca. 28 g) (14g)

Öl

1 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 lbs (448g)

Ranch-Dressing

4 EL (mL)

1. Ofen auf 350 F (180 C) vorheizen.
2. Öl gleichmäßig über das Hähnchen verteilen.
3. Ranch-Gewürzmischung über alle Seiten des Hähnchens streuen und andrücken, bis das Hähnchen vollständig bedeckt ist.
4. Hähnchen in eine Auflaufform legen und 35–40 Minuten garen oder bis das Hähnchen vollständig durchgegart ist.
5. Mit einer Seite Ranch-Dressing servieren.

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 essen

Buttriger weißer Reis

324 kcal ● 5g Protein ● 12g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Langkorn-Weißreis

1/3 Tasse (62g)

Wasser

2/3 Tasse(n) (mL)

Salz

1/3 TL (2g)

Butter

1 EL (14g)

schwarzer Pfeffer

1 1/3 Prise, gemahlen (0g)

1. In einem Topf mit dicht schließendem Deckel Wasser und Salz zum Kochen bringen.
 2. Reis hinzufügen und umrühren.
 3. Zudecken und die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren. Die richtige Temperatur erkennen Sie daran, dass etwas Dampf am Deckel entweicht. Viel Dampf bedeutet zu hohe Hitze.
 4. 20 Minuten garen.
 5. NICHT DEN DECKEL ANHEBEN!
 6. Der im Topf eingeschlossene Dampf sorgt dafür, dass der Reis richtig gart.
 7. Vom Herd nehmen und mit einer Gabel auflockern, Butter unterrühren und mit Pfeffer abschmecken. Servieren.
-

Schweinekoteletts mit Chipotle-Honig

541 kcal ● 54g Protein ● 32g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Öl

1 3/4 TL (mL)

Wasser

2 1/2 TL (mL)

Chipotle-Gewürz

1/2 TL (1g)

Honig

1 3/4 TL (12g)

Schweinelendekoteletts, ohne Knochen, roh

1/2 lbs (248g)

Ghee

1 3/4 TL (8g)

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.

Gemischter Salat

242 kcal ● 9g Protein ● 8g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten

1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

Karotten, geschält und geraspelt oder in Scheiben geschnitten

1 klein (ca. 14 cm lang) (50g)

Gurke, in Scheiben geschnitten oder gewürfelt

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

Salatdressing

2 EL (mL)

Tomaten, gewürfelt

1 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (91g)

Römersalat, geraspelt

1 Herzen (500g)

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.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Slow-Cooker Hähnchen-Chili

969 kcal ● 95g Protein ● 19g Fett ● 76g Kohlenhydrate ● 28g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (224g)

Tomatenpüree (Dose)

1/2 lbs (213g)

Kidneybohnen

1 Dose (448g)

Salsa, geteilt

1/2 Glas (227g)

Gemahlener Kreuzkümmel

4 Prise (1g)

Cheddar

4 EL, geraspelt (28g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

4 EL (70g)

Knoblauchpulver

4 Prise (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 lbs (448g)

Tomatenpüree (Dose)

15 oz (425g)

Kidneybohnen

2 Dose (896g)

Salsa, geteilt

1 Glas (454g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1 TL (2g)

Cheddar

1/2 Tasse, geraspelt (57g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

1/2 Tasse (140g)

Knoblauchpulver

1 TL (3g)

1. Hähnchen, Tomatenpüree, Kidneybohnen, nur die Hälfte der Salsa, Kreuzkümmel, Knoblauchpulver und eine großzügige Prise Salz in einen Slow Cooker geben. Gut umrühren. Die übrige Salsa für später im Kühlschrank aufbewahren.
2. Den Slow Cooker abdecken und auf hoher Stufe 4–6 Stunden oder auf niedriger Stufe 6–8 Stunden garen, bis das Hähnchen vollständig durchgegart ist und sich leicht zerpfücken lässt.
3. Das Hähnchen mit zwei Gabeln direkt im Slow Cooker zerpfücken. Die beiseitegestellte Salsa einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Mit Käse und einem Klecks griechischem Joghurt servieren.

Tortilla-Chips

188 kcal ● 3g Protein ● 8g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tortilla-Chips

1 1/3 oz (38g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tortilla-Chips

2 2/3 oz (76g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Indische Hähnchenflügel

16 oz - 660 kcal ● 58g Protein ● 45g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 16 oz

Currypulver

1 1/2 EL (9g)

Salz

1 TL (6g)

Hähnchenflügel, mit Haut, roh

1 lbs (454g)

Öl

1/4 EL (mL)

1. Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Ein großes Backblech mit dem Öl Ihrer Wahl einfetten.
3. Die Flügel mit Salz und Curry-Pulver würzen und das Gewürz gut einreiben, sodass alle Seiten bedeckt sind.
4. Im Ofen 35–40 Minuten backen oder bis die Kerntemperatur 165°F (75°C) erreicht hat.
5. Servieren.

Süßkartoffelspalten

434 kcal ● 6g Protein ● 14g Fett ● 60g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten

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

Öl

1 1/4 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

1/2 TL, gemahlen (1g)

Salz

1 TL (5g)

1. Backofen auf 400 F (200 C) vorheizen und ein Backblech einfetten.
2. Die Süßkartoffeln mit Öl vermengen, bis alle Seiten gut bedeckt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und noch einmal durchmischen, dann in einer einzigen Schicht auf dem Backblech auslegen (bei zu viel Platzmangel ein zweites Backblech verwenden).
3. Insgesamt 25 Minuten backen oder bis sie goldbraun und zart sind, dabei zur Halbzeit einmal wenden, damit sie gleichmäßig garen.