

# Meal Plan - 1100-Kalorien-Paleo-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**   1093 kcal   ● 120g Protein (44%)   ● 55g Fett (45%)   ● 17g Kohlenhydrate (6%)   ● 12g Ballaststoffe (4%)

## Mittagessen

560 kcal, 56g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



[Ein-Pfannen-geröstetes Hähnchen & Gemüse](#)  
398 kcal



[Zucchini-Nudeln mit Knoblauch](#)  
163 kcal

## Abendessen

530 kcal, 64g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



[Knochenbrühe](#)  
2 Tasse(n)- 81 kcal



[Paleo Salsa-Verde-Hähnchensalat](#)  
451 kcal

**Day 2**   1126 kcal   ● 108g Protein (38%)   ● 54g Fett (43%)   ● 31g Kohlenhydrate (11%)   ● 21g Ballaststoffe (7%)

## Mittagessen

595 kcal, 45g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



[Hähnchen-Avocado-Salat](#)  
500 kcal



[Kiwi](#)  
2 Kiwi- 94 kcal

## Abendessen

530 kcal, 64g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



[Knochenbrühe](#)  
2 Tasse(n)- 81 kcal



[Paleo Salsa-Verde-Hähnchensalat](#)  
451 kcal

**Day 3**   1077 kcal   ● 121g Protein (45%)   ● 46g Fett (39%)   ● 29g Kohlenhydrate (11%)   ● 16g Ballaststoffe (6%)

## Mittagessen

595 kcal, 45g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



[Hähnchen-Avocado-Salat](#)  
500 kcal



[Kiwi](#)  
2 Kiwi- 94 kcal

## Abendessen

485 kcal, 76g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



[Geröstete Tomaten](#)  
1 Tomate(n)- 60 kcal



[Mariniertes Hähnchenbrustfilet](#)  
12 oz- 424 kcal

**Day 4**   1082 kcal   ● 123g Protein (45%)   ● 52g Fett (43%)   ● 18g Kohlenhydrate (7%)   ● 12g Ballaststoffe (4%)

## Mittagessen

600 kcal, 47g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



[Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten](#)  
286 kcal



[Einfaches Putenhack](#)  
6 2/3 oz- 313 kcal

## Abendessen

485 kcal, 76g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



[Geröstete Tomaten](#)  
1 Tomate(n)- 60 kcal



[Mariniertes Hähnchenbrustfilet](#)  
12 oz- 424 kcal

## Day 5

1062 kcal ● 91g Protein (34%) ● 54g Fett (45%) ● 33g Kohlenhydrate (12%) ● 21g Ballaststoffe (8%)

### Mittagessen

525 kcal, 30g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



**Trauben**  
131 kcal



**Paleo Schinken-Bacon-Avocado-Salatblatt-Wrap**  
1 Wrap(s)- 396 kcal

### Abendessen

535 kcal, 61g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**„Buttriger“ Blumenkohlreis**  
86 kcal



**Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven**  
9 oz- 449 kcal

## Day 6

1133 kcal ● 96g Protein (34%) ● 55g Fett (43%) ● 52g Kohlenhydrate (18%) ● 13g Ballaststoffe (5%)

### Mittagessen

610 kcal, 44g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



**Süßkartoffelpüree**  
183 kcal



**Schweinekoteletts mit Koriander- und Kreuzkümmel-Rub**  
1 Kotelett(s)- 428 kcal

### Abendessen

520 kcal, 51g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



**Schweinekoteletts mit Chipotle-Honig**  
464 kcal



**Brokkoli**  
2 Tasse(n)- 58 kcal

## Day 7

1133 kcal ● 96g Protein (34%) ● 55g Fett (43%) ● 52g Kohlenhydrate (18%) ● 13g Ballaststoffe (5%)

### Mittagessen

610 kcal, 44g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



**Süßkartoffelpüree**  
183 kcal



**Schweinekoteletts mit Koriander- und Kreuzkümmel-Rub**  
1 Kotelett(s)- 428 kcal

### Abendessen

520 kcal, 51g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



**Schweinekoteletts mit Chipotle-Honig**  
464 kcal



**Brokkoli**  
2 Tasse(n)- 58 kcal

## Andere

- Hühnerknochenbrühe  
4 Tasse(n) (mL)
- Gemischte Blattsalate  
3 Tasse (90g)
- Gefrorener Blumenkohl  
1 Tasse (113g)

## Obst und Fruchtsäfte

- Avocados  
2 Avocado(s) (402g)
- Limettensaft  
4 TL (mL)
- Kiwi  
4 Frucht (276g)
- grüne Oliven  
9 groß (40g)
- Trauben  
2 1/4 Tasse (207g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Tomaten  
3 1/2 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (440g)
- Zucchini  
1 1/3 mittel (261g)
- Rote Paprika  
1/3 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (40g)
- Brokkoli  
1/3 Tasse, gehackt (30g)
- Zwiebel  
1/3 mittel ( $\approx 6,4$  cm  $\varnothing$ ) (38g)
- Knoblauch  
3 1/2 Zehe(n) (11g)
- Rosenkohl  
10 Sprossen (190g)
- Gefrorene Zuckerschoten  
2 1/3 Tasse (336g)
- Römersalat  
1 Blatt außen (28g)
- Gefrorener Brokkoli  
4 Tasse (364g)
- Süßkartoffeln  
2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Salsa Verde  
2 EL (32g)

## Gewürze und Kräuter

- Gemahlener Kreuzkümmel  
10 1/4 g (10g)

## Nuss- und Samenprodukte

- geröstete Kürbiskerne, ungesalzen  
4 EL (30g)

## Fette und Öle

- Öl  
2 1/4 oz (mL)
- Olivenöl  
2 1/4 oz (mL)
- Marinade  
3/4 Tasse (mL)

## Geflügelprodukte

- Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
4 lbs (1834g)
- Hackfleisch (Pute), roh  
6 2/3 oz (189g)

## Milch- und Eierprodukte

- Ghee  
5 TL (23g)

## Würste und Aufschnitt

- Schinkenaufschnitt  
4 oz (113g)

## Schweinefleischprodukte

- Bacon  
2 Scheibe(n) (20g)
- Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh  
1 3/4 lbs (795g)

## Getränke

- Wasser  
1 1/2 EL (mL)

## Süßwaren

- Honig  
1 EL (21g)

- Oregano (getrocknet)  
4 Prise, gemahlen (1g)
  - schwarzer Pfeffer  
1 g (1g)
  - Salz  
1/4 oz (7g)
  - frischer Basilikum  
9 Blätter (5g)
  - Chilipulver  
1/2 EL (4g)
  - Chipotle-Gewürz  
1/4 EL (2g)
  - gemahlener Koriander  
1 EL (5g)
-

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Ein-Pfannen-geröstetes Hähnchen & Gemüse

398 kcal ● 54g Protein ● 16g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



**Zucchini, in Scheiben geschnitten**  
1/3 mittel (65g)  
**Rote Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten**  
1/3 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (40g)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1/2 lbs (227g)  
**Oregano (getrocknet)**  
4 Prise, gemahlen (1g)  
**Brokkoli**  
1/3 Tasse, gehackt (30g)  
**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise, gemahlen (1g)  
**Salz**  
2 Prise (2g)  
**Zwiebel, in Scheiben geschnitten**  
1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (18g)  
**Öl**  
2 TL (mL)  
**Tomaten**  
2 2/3 EL Cherrytomaten (25g)

1. Den Ofen auf 500 °F (260 °C) vorheizen.  
Alle Gemüse in große Stücke schneiden. Hähnchen in kleine Würfel schneiden.  
In einer Bratpfanne oder auf einem Backblech Gemüse, rohes Hähnchen, Öl und Gewürze geben und vermengen.  
Ca. 15–20 Minuten backen, bis das Hähnchen durchgegart ist und das Gemüse leicht gebräunt ist.

### Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

163 kcal ● 3g Protein ● 14g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



**Knoblauch, fein gehackt**  
1/2 Zehe (2g)  
**Zucchini**  
1 mittel (196g)  
**Olivenöl**  
1 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.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Hähnchen-Avocado-Salat

500 kcal ● 43g Protein ● 28g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Translation missing: de.for\_single\_meal

#### Avocados, gehackt

1/2 Avocado(s) (101g)

#### Rosenkohl

5 Sprossen (95g)

#### Öl

2 TL (mL)

#### Limettensaft

2 TL (mL)

#### Zwiebel

1 EL, gehackt (10g)

#### Hähnchenbrust, ohne Haut und

#### Knochen, roh

6 oz (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Avocados, gehackt

1 Avocado(s) (201g)

#### Rosenkohl

10 Sprossen (190g)

#### Öl

4 TL (mL)

#### Limettensaft

4 TL (mL)

#### Zwiebel

2 EL, gehackt (20g)

#### Hähnchenbrust, ohne Haut und

#### Knochen, roh

3/4 lbs (340g)

1. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Das Hähnchen hinzufügen und etwa 10 Minuten kochen, bis es vollständig durchgegart ist.
2. In der Zwischenzeit die Rosenkohlröschen dünn aufschneiden, die Basen wegwerfen und die Blattlagen mit den Fingern trennen.
3. Wenn das Hähnchen fertig ist, herausnehmen, abkühlen lassen und zerkleinern.
4. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen. Servieren.

### Kiwi

2 Kiwi - 94 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe

Translation missing: de.for\_single\_meal



Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Kiwi

2 Frucht (138g)

#### Kiwi

4 Frucht (276g)

1. Kiwi in Scheiben schneiden und servieren.

## Mittagessen 3

An Tag 4 essen

### Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

286 kcal ● 9g Protein ● 17g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



**Olivenöl**  
3 1/2 TL (mL)  
**Gefrorene Zuckerschoten**  
2 1/3 Tasse (336g)  
**Salz**  
1/4 TL (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/4 TL (0g)

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

### Einfaches Putenhack

6 2/3 oz - 313 kcal ● 37g Protein ● 18g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 6 2/3 oz  
**Öl**  
1 TL (mL)  
**Hackfleisch (Pute), roh**  
6 2/3 oz (189g)

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.

## Mittagessen 4

An Tag 5 essen

### Trauben

131 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



**Trauben**  
2 1/4 Tasse (207g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Paleo Schinken-Bacon-Avocado-Salatblatt-Wrap

1 Wrap(s) - 396 kcal ● 29g Protein ● 27g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 1 Wrap(s)  
**Avocados, in Scheiben geschnitten**  
1/2 Avocado(s) (101g)  
**Schinkenaufschliff**  
4 oz (113g)  
**Bacon**  
2 Scheibe(n) (20g)  
**Römersalat**  
1 Blatt außen (28g)

1. Den Speck gemäß den Angaben auf der Verpackung zubereiten.
2. Schinken, Speck und Avocado in die Mitte des Salatblatts legen. Einwickeln. Servieren.

## Mittagessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Süßkartoffelpüree

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



Translation missing: de.for\_single\_meal

#### Süßkartoffeln

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### 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.

### Schweinekoteletts mit Koriander- und Kreuzkümmel-Rub

1 Kotelett(s) - 428 kcal ● 41g Protein ● 28g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing: de.for\_single\_meal

#### Olivenöl, geteilt

1 EL (mL)

#### Knoblauch, fein gehackt

1 1/2 Zehe(n) (5g)

#### schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

#### Schweinelendenkoteletts, ohne

#### Knochen, roh

1 Kotelett (185g)

#### gemahlener Koriander

1/2 EL (3g)

#### Gemahlener Kreuzkümmel

1/2 EL (3g)

#### Salz

2 Prise (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Olivenöl, geteilt

2 EL (mL)

#### Knoblauch, fein gehackt

3 Zehe(n) (9g)

#### schwarzer Pfeffer

2 Prise (0g)

#### Schweinelendenkoteletts, ohne

#### Knochen, roh

2 Kotelett (370g)

#### gemahlener Koriander

1 EL (5g)

#### Gemahlener Kreuzkümmel

1 EL (6g)

#### Salz

4 Prise (3g)

1. Salz, Kreuzkümmel, Koriander, Knoblauch und die Hälfte des Olivenöls zu einer Paste verrühren.  
Die Schweinekoteletts mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Paste einreiben.  
Das restliche Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Koteletts je Seite etwa 5 Minuten braten, bis eine Kerntemperatur von 145 °F (63 °C) erreicht ist. Servieren.

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Knochenbrühe

2 Tasse(n) - 81 kcal ● 18g Protein ● 1g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing: de.for\_single\_meal

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Hühnerknochenbrühe

2 Tasse(n) (mL)

#### Hühnerknochenbrühe

4 Tasse(n) (mL)

1. Knochenbrühe nach Packungsanweisung erhitzen und schlürfen.

### Paleo Salsa-Verde-Hähnchensalat

451 kcal ● 46g Protein ● 24g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing: de.for\_single\_meal

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Avocados, in Scheiben geschnitten

2 Scheiben (50g)

#### Tomaten, gehackt

1/2 Roma-Tomate (40g)

#### Salsa Verde

1 EL (16g)

#### Gemahlener Kreuzkümmel

1 TL (2g)

#### geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

2 EL (15g)

#### Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

#### Öl

1 TL (mL)

#### Hähnchenbrust, ohne Haut und

#### Knochen, roh

6 oz (170g)

#### Avocados, in Scheiben geschnitten

4 Scheiben (100g)

#### Tomaten, gehackt

1 Roma-Tomate (80g)

#### Salsa Verde

2 EL (32g)

#### Gemahlener Kreuzkümmel

2 TL (4g)

#### geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

4 EL (30g)

#### Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

#### Öl

2 TL (mL)

#### Hähnchenbrust, ohne Haut und

#### Knochen, roh

3/4 lbs (340g)

1. Hähnchen mit Öl, Kreuzkümmel und einer Prise Salz einreiben. In einer Pfanne oder Grillpfanne ca. 10 Minuten pro Seite braten, bis das Hähnchen durchgegart, aber noch saftig ist. Hähnchen aus der Pfanne nehmen und zum Abkühlen beiseite stellen.
2. Wenn das Hähnchen kühl genug zum Anfassen ist, in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Gemischte Blattsalate in eine Schüssel geben und Hähnchen, Avocado und Tomaten darauf anrichten. Den Salat vorsichtig vermengen. Mit Kürbiskernen und Salsa Verde toppen. Servieren.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Geröstete Tomaten

1 Tomate(n) - 60 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing: de.for\_single\_meal

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Tomaten

1 klein, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (91g)

#### Öl

1 TL (mL)

#### Tomaten

2 klein, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (182g)

#### Öl

2 TL (mL)

1. Den Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Tomaten der Länge nach durch den Stiel halbieren und mit Öl einreiben. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
3. 30–35 Minuten backen, bis sie weich sind. Servieren.

### Mariniertes Hähnchenbrustfilet

12 oz - 424 kcal ● 76g Protein ● 13g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing: de.for\_single\_meal

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Marinade

6 EL (mL)

#### Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

3/4 lbs (336g)

#### Marinade

3/4 Tasse (mL)

#### Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 1/2 lbs (672g)

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.

## Abendessen 3 ↗

An Tag 5 essen

### „Buttriger“ Blumenkohlreis

86 kcal ● 1g Protein ● 7g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



#### Gefrorener Blumenkohl

1 Tasse (113g)

#### Ghee

2 TL (9g)

1. Gefrorenen Blumenkohl nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Ghee einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

### Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

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



Ergibt 9 oz

#### 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)

1. Den Ofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen.  
Die Hähnchenbrust in eine kleine Auflaufform legen.  
Das Olivenöl über das Hähnchen trüpfeln 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.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Schweinekoteletts mit Chipotle-Honig

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



Translation missing: de.for\_single\_meal

**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Wasser**  
3/4 EL (mL)  
**Chipotle-Gewürz**  
3 Prise (1g)

**Honig**  
1/2 EL (11g)  
**Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh**  
1/2 lbs (212g)  
**Ghee**  
1/2 EL (7g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

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 koch, 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.

### Brokkoli

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



Translation missing: de.for\_single\_meal

**Gefrorener Brokkoli**  
2 Tasse (182g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gefrorener Brokkoli**  
4 Tasse (364g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.