

# Meal Plan - 1400-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** 1425 kcal ● 126g Protein (35%) ● 80g Fett (50%) ● 35g Kohlenhydrate (10%) ● 15g Ballaststoffe (4%)

## Mittagessen

750 kcal, 43g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



[Hackfleisch-Kohl-Pfanne](#)  
617 kcal



[Süßkartoffelspalten](#)  
130 kcal

## Abendessen

675 kcal, 83g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



[Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten](#)  
204 kcal



[Hähnchenbrust mit Balsamico](#)  
12 oz- 473 kcal

**Day 2** 1422 kcal ● 150g Protein (42%) ● 69g Fett (44%) ● 35g Kohlenhydrate (10%) ● 16g Ballaststoffe (4%)

## Mittagessen

750 kcal, 43g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



[Hackfleisch-Kohl-Pfanne](#)  
617 kcal



[Süßkartoffelspalten](#)  
130 kcal

## Abendessen

675 kcal, 107g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



[Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer](#)  
16 oz- 592 kcal



[Zuckerschoten](#)  
82 kcal

**Day 3** 1338 kcal ● 146g Protein (44%) ● 59g Fett (40%) ● 35g Kohlenhydrate (11%) ● 21g Ballaststoffe (6%)

## Mittagessen

665 kcal, 39g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



[Geröstete Mandeln](#)  
3/8 Tasse(n)- 370 kcal



[Truthahn-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl](#)  
294 kcal

## Abendessen

675 kcal, 107g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



[Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer](#)  
16 oz- 592 kcal



[Zuckerschoten](#)  
82 kcal

Day 4 1362 kcal ● 91g Protein (27%) ● 89g Fett (59%) ● 34g Kohlenhydrate (10%) ● 15g Ballaststoffe (4%)

### Mittagessen

665 kcal, 39g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Geröstete Mandeln

3/8 Tasse(n)- 370 kcal



Truthahn-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl

294 kcal

### Abendessen

700 kcal, 53g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten

127 kcal



Mit gerösteter Paprika gefülltes Hähnchen

8 oz- 572 kcal

## Day 5

1375 kcal ● 106g Protein (31%) ● 41g Fett (27%) ● 123g Kohlenhydrate (36%) ● 22g Ballaststoffe (6%)

### Mittagessen

680 kcal, 44g Eiweiß, 72g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Süßkartoffelpüree

366 kcal



Einfaches Putenhack

6 2/3 oz- 313 kcal

### Abendessen

695 kcal, 62g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Süßkartoffelspalten

347 kcal



Würzige Knoblauch-Limetten-Hähnchenbrust

9 oz- 349 kcal

Day 6 1430 kcal ● 106g Protein (30%) ● 60g Fett (37%) ● 89g Kohlenhydrate (25%) ● 28g Ballaststoffe (8%)

### Mittagessen

680 kcal, 44g Eiweiß, 72g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Süßkartoffelpüree

366 kcal



Einfaches Putenhack

6 2/3 oz- 313 kcal

### Abendessen

750 kcal, 63g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal



Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

3 halbe Paprika(n)- 683 kcal

Day 7 1424 kcal ● 132g Protein (37%) ● 75g Fett (48%) ● 32g Kohlenhydrate (9%) ● 22g Ballaststoffe (6%)

### Mittagessen

675 kcal, 70g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl

562 kcal

### Abendessen

750 kcal, 63g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal



Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

3 halbe Paprika(n)- 683 kcal



## Fette und Öle

- ☐ Olivenöl  
1 1/2 oz (mL)
- ☐ Öl  
2 oz (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette  
3 EL (mL)
- ☐ Salatdressing  
3 EL (mL)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Gefrorene Zuckerschoten  
4 1/3 Tasse (624g)
- ☐ Kohl  
1/2 Kopf, klein (ca. 11 cm Durchm.) (357g)
- ☐ Süßkartoffeln  
7 1/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (1540g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli  
1/2 Packung (142g)
- ☐ Knoblauch  
1/2 Zehe(n) (2g)
- ☐ Tomaten  
1/2 Pint, Kirschtomaten (149g)
- ☐ Zwiebel  
3/4 klein (53g)
- ☐ Paprika  
3 groß (492g)
- ☐ Karotten  
5/8 mittel (38g)
- ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)  
5 oz (142g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz  
1/2 oz (13g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
3 g (3g)
- ☐ Senf, gelb  
1/2 EL (8g)
- ☐ Zitronenpfeffer  
2 EL (14g)
- ☐ Paprika  
5 Prise (1g)
- ☐ Knoblauchpulver  
1/4 EL (2g)
- ☐ Thymian, getrocknet  
1/2 g (0g)
- ☐ Cayennepfeffer  
3/4 Prise (0g)

## Andere

- ☐ Italienische Gewürzmischung  
1/6 Behälter (ca. 21 g) (4g)
- ☐ Rinderhackfleisch (20% Fett)  
1 lbs (454g)
- ☐ geröstete rote Paprika  
2/3 Paprika(s) (47g)
- ☐ Gemischte Blattsalate  
3 Tasse (90g)

## Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
4 lbs (1768g)
- ☐ Hackfleisch (Pute), roh  
1 1/3 lbs (605g)
- ☐ Hähnchenschenkel, ohne Knochen, mit Haut  
1/2 lbs (227g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Hühnerbouillon (trocken)  
1/2 Würfel (2g)
- ☐ Apfelessig  
5/8 TL (mL)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandeln  
1 Tasse, ganz (137g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Limettensaft  
1 fl oz (mL)
- ☐ Avocados  
1 1/2 Avocado(s) (302g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch  
3 Dose (516g)
-

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Hackfleisch-Kohl-Pfanne

617 kcal ● 41g Protein ● 46g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Kohl, in Scheiben geschnitten

1/4 Kopf, klein (ca. 11 cm Durchm.)  
(179g)

#### Rinderhackfleisch (20% Fett)

1/2 lbs (227g)

#### Hühnerbouillon (trocken)

1/4 Würfel (1g)

#### Senf, gelb

1/4 EL (4g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Kohl, in Scheiben geschnitten

1/2 Kopf, klein (ca. 11 cm Durchm.)  
(357g)

#### Rinderhackfleisch (20% Fett)

1 lbs (454g)

#### Hühnerbouillon (trocken)

1/2 Würfel (2g)

#### Senf, gelb

1/2 EL (8g)

1. Eine große Pfanne mit hohem Rand bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Das Hackfleisch hinzufügen und in Stücke zerbröseln. Das Bouillonwürfel mit den Fingern zerbröseln, darüber streuen und einmischen. Bei Bedarf einen Spritzer Wasser hinzufügen, damit sich die Bouillon vollständig auflöst.
3. Kochen, bis das Hackfleisch gebräunt und größtenteils durch ist.
4. Senf einrühren.
5. Den Kohl hinzufügen und unterrühren.
6. Kochen, bis der Kohl weich, aber noch bissfest ist, etwa 5 Minuten.
7. Servieren.

### Süßkartoffelspalten

130 kcal ● 2g Protein ● 4g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten

1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang  
(105g)

#### Öl

1 TL (mL)

#### schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

#### Salz

2 Prise (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

#### Öl

3/4 EL (mL)

#### schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

#### Salz

4 Prise (3g)

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 3 und Tag 4 essen

### Geröstete Mandeln

3/8 Tasse(n) - 370 kcal ● 13g Protein ● 30g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Mandeln

6 2/3 EL, ganz (60g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Mandeln

13 1/3 EL, ganz (119g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Truthahn-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl

294 kcal ● 26g Protein ● 10g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Süßkartoffeln, in mundgerechte Würfel geschnitten

1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (105g)

#### Hackfleisch (Pute), roh

4 oz (113g)

#### Olivenöl

1/4 TL (mL)

#### schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

#### Salz

1 Prise (1g)

#### Gefrorener Brokkoli

1/4 Packung (71g)

#### Paprika

1 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Süßkartoffeln, in mundgerechte Würfel geschnitten

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

#### Hackfleisch (Pute), roh

1/2 lbs (227g)

#### Olivenöl

1/2 TL (mL)

#### schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

#### Salz

2 Prise (2g)

#### Gefrorener Brokkoli

1/2 Packung (142g)

#### Paprika

2 Prise (1g)

1. Ofen auf 400 F (200 C) vorheizen.
2. Die Süßkartoffeln mit Öl, Paprika, Salz und Pfeffer bestreichen.
3. Die Süßkartoffeln gleichmäßig auf ein Backblech legen. 20 Minuten backen.
4. Währenddessen das Hackfleisch (Truthahn) in einer großen, beschichteten Pfanne bei mittelhoher Hitze 7–10 Minuten braten, dabei gelegentlich umrühren. Beiseitestellen.
5. Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten.
6. Wenn alles fertig ist, Truthahn, Brokkoli und Süßkartoffeln zusammengeben. Mit etwas mehr Salz und Pfeffer servieren.



## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Süßkartoffelpüree

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Süßkartoffeln

2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Süßkartoffeln

4 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (840g)

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 Putenhack

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Öl

1 TL (mL)

#### Hackfleisch (Pute), roh

6 2/3 oz (189g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Öl

1/2 EL (mL)

#### Hackfleisch (Pute), roh

13 1/3 oz (378g)

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 7 essen

### Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/8 Tasse(n)

#### Mandeln

2 EL, ganz (18g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl

562 kcal ● 66g Protein ● 25g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



#### Karotten, dünn in Scheiben geschnitten

5/8 mittel (38g)

#### Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, in Würfel geschnitten

10 oz (280g)

#### Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), in Würfel geschnitten

5 oz (142g)

#### Apfelessig

5/8 TL (mL)

#### Thymian, getrocknet

1/3 TL, Blätter (0g)

#### Öl

1 1/4 EL (mL)

1. Die Hälfte des Öls in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Hähnchenwürfel mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen und braten, bis sie durchgegart und goldbraun sind.
2. Hähnchen mit gewürfelter Rote Bete und in Scheiben geschnittenen Karotten anrichten. Mit dem restlichen Öl, Essig, Thymian und etwas zusätzlichem Salz und Pfeffer beträufeln. Servieren.

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

204 kcal ● 7g Protein ● 12g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



#### Olivenöl

2 1/2 TL (mL)

#### Gefrorene Zuckerschoten

1 2/3 Tasse (240g)

#### Salz

1 1/4 Prise (1g)

#### schwarzer Pfeffer

1 1/4 Prise (0g)

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

### Hähnchenbrust mit Balsamico

12 oz - 473 kcal ● 77g Protein ● 18g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe





Ergibt 12 oz

**Italienische Gewürzmischung**

3 Prise (1g)

**Öl**

1/2 EL (mL)

**Balsamico-Vinaigrette**

3 EL (mL)

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**

3/4 lbs (340g)

1. In einem verschließbaren Beutel Hähnchen, Balsamico-Vinaigrette und italienische Gewürze geben. Hähnchen mindestens 10 Minuten oder bis zu über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.
2. Öl in einer Grillpfanne oder Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Hähnchen aus der Marinade nehmen (Marinade verwerfen) und in die Pfanne legen. Je nach Dicke etwa 5–10 Minuten pro Seite garen, bis das Innere nicht mehr rosa ist. Servieren.

---

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

---

### Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

16 oz - 592 kcal ● 102g Protein ● 19g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

### Zitronenpfeffer

1 EL (7g)

### Olivenöl

1/2 EL (mL)

### Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 lbs (448g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

### Zitronenpfeffer

2 EL (14g)

### Olivenöl

1 EL (mL)

### Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

2 lbs (896g)

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.

---

## Zuckerschoten

82 kcal ● 5g Protein ● 1g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

### Gefrorene Zuckerschoten

1 1/3 Tasse (192g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

### Gefrorene Zuckerschoten

2 2/3 Tasse (384g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.
-

## Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 essen

### Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten

127 kcal ● 1g Protein ● 10g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



#### **Knoblauch, fein gehackt**

1/2 Zehe(n) (2g)

#### **Salz**

2 Prise (2g)

#### **Italienische Gewürzmischung**

1/4 EL (3g)

#### **Tomaten**

1/2 Pint, Kirschtomaten (149g)

#### **Oliveöl**

3/4 EL (mL)

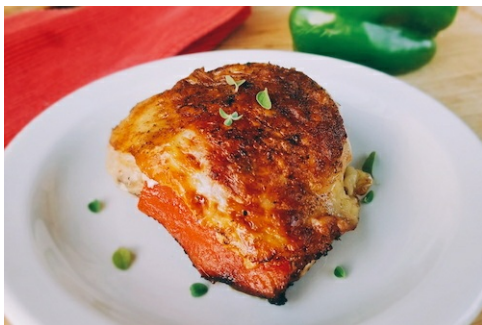
#### **schwarzer Pfeffer**

1/2 Prise, gemahlen (0g)

1. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch hinzufügen und weniger als eine Minute kochen, bis er duftet.
2. Tomaten und alle Gewürze in die Pfanne geben und bei niedriger Hitze 5–7 Minuten kochen, dabei gelegentlich umrühren, bis die Tomaten weich sind und ihre feste Form verlieren.
3. 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.

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

### Süßkartoffelspalten

347 kcal ● 5g Protein ● 11g Fett ● 48g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



#### Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten

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

#### Öl

1 EL (mL)

#### schwarzer Pfeffer

1/3 TL, gemahlen (1g)

#### Salz

1/4 EL (4g)

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.

### Würzige Knoblauch-Limetten-Hähnchenbrust

9 oz - 349 kcal ● 57g Protein ● 12g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 9 oz

#### Olivenöl

1 TL (mL)

#### Knoblauchpulver

1/4 EL (2g)

#### Limettensaft

1 EL (mL)

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

1/2 lbs (252g)

#### Thymian, getrocknet

3/4 Prise, gemahlen (0g)

#### Paprika

3/8 Prise (0g)

#### Cayennepfeffer

3/4 Prise (0g)

#### schwarzer Pfeffer

3/4 Prise, gemahlen (0g)

#### Salz

1/4 TL (2g)

1. In einer kleinen Schüssel Salz, schwarzen Pfeffer, Cayenne, Paprika und Thymian mischen.
2. Die Gewürzmischung großzügig auf beiden Seiten der Hähnchenbrüste verteilen.
3. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Hähnchenbrüste anbraten, bis sie goldbraun sind, etwa 6 Minuten pro Seite.
4. Mit Knoblauchpulver und Limettensaft bestreuen. 5 Minuten weitergaren und dabei häufig umrühren, damit die Sauce gleichmäßig haftet.

## Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

#### Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Salatdressing

3 EL (mL)

#### Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

1. Blattsalate und Dressing in einer kleinen Schüssel vermischen. Servieren.

### Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

3 halbe Paprika(n) - 683 kcal ● 61g Protein ● 36g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Dosen-Thunfisch, abgetropft

1 1/2 Dose (258g)

#### Zwiebel

3/8 klein (26g)

#### Paprika

1 1/2 groß (246g)

#### schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise (0g)

#### Salz

1 1/2 Prise (1g)

#### Limettensaft

1/2 EL (mL)

#### Avocados

3/4 Avocado(s) (151g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Dosen-Thunfisch, abgetropft

3 Dose (516g)

#### Zwiebel

3/4 klein (53g)

#### Paprika

3 groß (492g)

#### schwarzer Pfeffer

3 Prise (0g)

#### Salz

3 Prise (1g)

#### Limettensaft

1 EL (mL)

#### Avocados

1 1/2 Avocado(s) (302g)

1. In einer kleinen Schüssel den abgetropften Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermischen.
2. Die Paprika aushöhlen. Sie können den oberen Teil abschneiden und die Paprika so füllen oder die Paprika halbieren und jede Hälfte füllen.
3. Sie können die gefüllte Paprika so essen oder bei 350 F (180 C) für 15 Minuten in den Ofen geben, bis sie durchgewärmt ist.