

Meal Plan - 1600 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 1618 kcal ● 133g Protein (33%) ● 82g Fett (46%) ● 65g Kohlenhydrate (16%) ● 22g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

760 kcal, 50g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



Zucchini-Nudeln mit Knoblauch
204 kcal



Gerösteter Rosenkohl
174 kcal



Hähnchenwurst
3 Stück- 381 kcal

Abendessen

860 kcal, 83g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Süßkartoffelspalten
261 kcal



Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven
12 oz- 599 kcal

Day 2 1583 kcal ● 155g Protein (39%) ● 57g Fett (32%) ● 91g Kohlenhydrate (23%) ● 23g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

755 kcal, 81g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Süßkartoffelpommes
309 kcal



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer
12 oz- 444 kcal

Abendessen

830 kcal, 74g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Süßkartoffel-Medaillons
1 Süßkartoffel- 309 kcal



Einfache Hähnchenbrust
10 2/3 oz- 423 kcal



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten
98 kcal

Day 3 1594 kcal ● 145g Protein (36%) ● 90g Fett (51%) ● 34g Kohlenhydrate (9%) ● 17g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

770 kcal, 63g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat
380 kcal



Geröstete Mandeln
1/2 Tasse(n)- 388 kcal

Abendessen

825 kcal, 81g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl
674 kcal



Blumenkohlreis
2 1/2 Tasse(n)- 151 kcal

Day 4 1594 kcal ● 145g Protein (36%) ● 90g Fett (51%) ● 34g Kohlenhydrate (9%) ● 17g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

770 kcal, 63g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat
380 kcal



Geröstete Mandeln
1/2 Tasse(n)- 388 kcal

Abendessen

825 kcal, 81g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl
674 kcal



Blumenkohlreis
2 1/2 Tasse(n)- 151 kcal

Day 5 1638 kcal ● 133g Protein (32%) ● 103g Fett (57%) ● 26g Kohlenhydrate (6%) ● 19g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

850 kcal, 54g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 64g Fett



Lachs-Salat-Romaine-Wrap
630 kcal



Geröstete Mandeln
1/4 Tasse(n)- 222 kcal

Abendessen

785 kcal, 79g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten
147 kcal



Puten-Fleischbällchen
14 Fleischbällchen- 639 kcal

Day 6 1549 kcal ● 137g Protein (35%) ● 81g Fett (47%) ● 49g Kohlenhydrate (13%) ● 20g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

765 kcal, 58g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
302 kcal



Ungarischer Gulasch
461 kcal

Abendessen

785 kcal, 79g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten
147 kcal



Puten-Fleischbällchen
14 Fleischbällchen- 639 kcal

Day 7 1640 kcal ● 161g Protein (39%) ● 75g Fett (41%) ● 62g Kohlenhydrate (15%) ● 19g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

765 kcal, 58g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
302 kcal



Ungarischer Gulasch
461 kcal

Abendessen

875 kcal, 103g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Ein-Pfannen-geröstetes Hähnchen & Gemüse
745 kcal



Süßkartoffelpommes
132 kcal

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Süßkartoffeln
4 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (798g)
- ☐ Tomaten
6 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (795g)
- ☐ Knoblauch
1 Zehe (3g)
- ☐ Zucchini
2 mittel (368g)
- ☐ Rosenkohl
6 oz (170g)
- ☐ Römersalat
1 3/4 Kopf (1112g)
- ☐ Karotten
2 1/2 mittel (153g)
- ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
3/4 lbs (340g)
- ☐ frischer Spinat
5 Tasse(n) (150g)
- ☐ Zwiebel
1 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (174g)
- ☐ Sellerie, roh
2 Stiel, klein (12,5 cm) (34g)
- ☐ Tomatenmark
1/3 Dose (ca. 170 g) (57g)
- ☐ Rote Paprika
5/8 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (74g)
- ☐ Brokkoli
10 EL, gehackt (57g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
6 oz (mL)
- ☐ Olivenöl
2 oz (mL)
- ☐ Salatdressing
56 1/4 TL (mL)
- ☐ Mayonnaise
4 EL (mL)

Gewürze und Kräuter

- ☐ schwarzer Pfeffer
3 1/2 g (3g)
- ☐ Salz
1 oz (32g)
- ☐ frischer Basilikum
12 Blätter (6g)
- ☐ Chilipulver
2 TL (5g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
5 1/2 lbs (2497g)
- ☐ Hackfleisch (Pute), roh
22 1/2 oz (635g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ grüne Oliven
12 groß (53g)

Würste und Aufschnitt

- ☐ Hähnchenwurst, gekocht
3 Wurst (252g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Apfelessig
1 1/2 TL (mL)

Andere

- ☐ Gefrorener Blumenkohl
5 Tasse (567g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
12 Tasse (360g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandeln
1 Tasse, ganz (161g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
2/3 Tasse (196g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Lachs aus der Dose
2 Dose(n) 5 oz (nicht abgetropft) (284g)

Rindfleischprodukte

- ☐ Rindfleisch für Eintopf, roh
1 lbs (454g)

Getränke

- ☐ Wasser
1/2 Tasse(n) (mL)

- ☐ Paprika
5 1/2 g (5g)
 - ☐ Knoblauchpulver
1/4 oz (8g)
 - ☐ Zitronenpfeffer
3/4 EL (5g)
 - ☐ Thymian, getrocknet
1/4 EL, Blätter (1g)
 - ☐ Zwiebelpulver
2 TL (5g)
 - ☐ Oregano (getrocknet)
1/8 oz (4g)
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

204 kcal ● 3g Protein ● 18g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Knoblauch, fein gehackt

5/8 Zehe (2g)

Zucchini

1 1/4 mittel (245g)

Olivenöl

1 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.

Gerösteter Rosenkohl

174 kcal ● 5g Protein ● 10g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Olivenöl

3/4 EL (mL)

Rosenkohl

6 oz (170g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 1/2 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 mittelhohen 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.

Hähnchenwurst

3 Stück - 381 kcal ● 42g Protein ● 21g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 3 Stück

Hähnchenwurst, gekocht

3 Wurst (252g)

1. Kurz in der Pfanne, auf dem Grill oder in der Mikrowelle erhitzen und genießen.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Süßkartoffelpommes

309 kcal ● 4g Protein ● 8g Fett ● 46g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Süßkartoffeln, geschält

9 1/3 oz (265g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1/4 TL (2g)

Paprika

1/4 TL (1g)

Knoblauchpulver

1/4 TL (1g)

Olivenöl

1 3/4 TL (mL)

1. Den Ofen auf 200°C (400°F) vorheizen.
2. Süßkartoffeln in Stifte von 1/4 bis 1/2 Zoll Breite und etwa 7–8 cm Länge schneiden und mit Öl vermengen.
3. Gewürze, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel mischen und mit den Süßkartoffeln vermengen. Gleichmäßig auf einem Backblech verteilen.
4. Backen, bis die Unterseite braun und knusprig ist, etwa 15 Minuten, dann wenden und die andere Seite weitere ca. 10 Minuten backen, bis auch diese knusprig ist.
5. Servieren.

Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

12 oz - 444 kcal ● 76g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 12 oz

Zitronenpfeffer

3/4 EL (5g)

Olivenöl

1 TL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

3/4 lbs (336g)

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.
-

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat

380 kcal ● 50g Protein ● 17g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gehackt, gekocht

1/2 lbs (213g)

Salatdressing

2 EL (mL)

Öl

1 1/4 TL (mL)

frischer Spinat

2 1/2 Tasse(n) (75g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gehackt, gekocht

15 oz (425g)

Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

Öl

2 1/2 TL (mL)

frischer Spinat

5 Tasse(n) (150g)

1. Hähnchenbrust mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Öl in einer Pfanne oder Grillpfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Hähnchen etwa 6–7 Minuten pro Seite oder bis es innen nicht mehr rosa ist garen. Wenn fertig, ein paar Minuten ruhen lassen und dann in Streifen schneiden.
3. Spinat anrichten und mit Hähnchen belegen.
4. Dressing beim Servieren darüberträufeln.

Geröstete Mandeln

1/2 Tasse(n) - 388 kcal ● 13g Protein ● 31g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Mandeln

1/2 Tasse, ganz (63g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln

14 EL, ganz (125g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Lachs-Salat-Romaine-Wrap

630 kcal ● 46g Protein ● 46g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Römersalat

4 Blatt außen (112g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise (0g)

Salz

2 Prise (1g)

Zwiebel

2 EL, fein gehackt (30g)

Sellerie, roh, gewürfelt

2 Stiel, klein (12,5 cm) (34g)

Mayonnaise

4 EL (mL)

Lachs aus der Dose

2 Dose(n) 5 oz (nicht abgetropft) (284g)

1. Lachs abtropfen lassen und Flüssigkeit entsorgen.
2. Lachs mit allen anderen Zutaten außer den Romana-Blättern in einer kleinen Schüssel vermengen. Gut mischen.
3. Die Lachsmischung längs nahe am Rand jedes Romana-Blattes platzieren.
4. Aufrollen, um den Wrap zu formen.
5. Servieren.

Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n) - 222 kcal ● 8g Protein ● 18g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1/4 Tasse(n)

Mandeln

4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

302 kcal ● 6g Protein ● 19g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing

6 EL (mL)

Tomaten

1 Tasse Cherrytomaten (149g)

Gemischte Blattsalate

6 Tasse (180g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

3/4 Tasse (mL)

Tomaten

2 Tasse Cherrytomaten (298g)

Gemischte Blattsalate

12 Tasse (360g)

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

Ungarischer Gulasch



Translation missing:
de.for_single_meal

Paprika, vorzugsweise ungarischer edelsüßer Paprika
1 TL (2g)

Rindfleisch für Eintopf, roh, in 1,5-Zoll (≈3,8 cm) große Würfel geschnitten
1/2 lbs (227g)

Knoblauch, fein gehackt
1/6 Zehe (1g)

Zwiebel, in Scheiben geschnitten
1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)

Tomatenmark
1/6 Dose (ca. 170 g) (28g)

Wasser
1/4 Tasse(n) (mL)

schwarzer Pfeffer
2/3 Prise, gemahlen (0g)

Salz
4 Prise (3g)

Öl
2 2/3 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Paprika, vorzugsweise ungarischer edelsüßer Paprika
2 TL (5g)

Rindfleisch für Eintopf, roh, in 1,5-Zoll (≈3,8 cm) große Würfel geschnitten
16 oz (454g)

Knoblauch, fein gehackt
1/3 Zehe (1g)

Zwiebel, in Scheiben geschnitten
1 mittel (≈6,4 cm Ø) (110g)

Tomatenmark
1/3 Dose (ca. 170 g) (57g)

Wasser
1/2 Tasse(n) (mL)

schwarzer Pfeffer
1 1/3 Prise, gemahlen (0g)

Salz
1 TL (6g)

Öl
1 3/4 EL (mL)

1. Öl in einem großen Topf oder Schmortopf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebeln im Öl häufig umrührend kochen, bis sie weich sind. Zwiebeln entfernen und beiseitestellen.
In einer mittelgroßen Schüssel Paprika, Pfeffer und die Hälfte des Salzes mischen. Rindfleischwürfel in der Gewürzmischung wenden und im Zwiebeltopf rundherum anbraten, bis sie gebräunt sind. Die Zwiebeln zurück in den Topf geben und Tomatenmark, Wasser, Knoblauch und das restliche Salz hinzufügen. Hitze auf niedrig reduzieren, abdecken und 1½ bis 2 Stunden gelegentlich umrühren köcheln lassen, bis das Fleisch zart ist.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Süßkartoffelspalten

261 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



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.

Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

12 oz - 599 kcal ● 80g Protein ● 25g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 12 oz

frischer Basilikum, geraspelt

12 Blätter (6g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

3/4 lbs (340g)

Chilipulver

2 TL (5g)

schwarzer Pfeffer

4 Prise (0g)

grüne Oliven

12 groß (53g)

Salz

4 Prise (3g)

Olivenöl

2 TL (mL)

Tomaten

12 Kirschtomaten (204g)

1. Den Ofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen.\r\nDie Hähnchenbrust in eine kleine Auflaufform legen.\r\nDas Olivenöl über das Hähnchen träufeln und mit Salz, Pfeffer und Chili-Pulver würzen.\r\nTomaten, Basilikum und Oliven auf das Hähnchen legen.\r\nDie Auflaufform in den Ofen stellen und etwa 25 Minuten garen.\r\nPrüfen, ob das Hähnchen durchgegart ist. Falls nicht, einige Minuten länger garen.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Süßkartoffel-Medaillons

1 Süßkartoffel - 309 kcal ● 3g Protein ● 14g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 1 Süßkartoffel

Süßkartoffeln, in Scheiben geschnitten

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

Öl

1 EL (mL)

1. Heize den Ofen auf 425 °F (220 °C) vor. Lege ein Backblech mit Backpapier aus.
2. Schneide die Süßkartoffel in dünne Scheiben (Medaillons), etwa 1/4 Zoll dick. Gut mit Öl bestreichen und mit Salz/Pfeffer nach Geschmack würzen.
3. Verteile die Süßkartoffelscheiben gleichmäßig auf dem Backblech.
4. Im Ofen etwa 30 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.
5. Aus dem Ofen nehmen und servieren.

Einfache Hähnchenbrust

10 2/3 oz - 423 kcal ● 67g Protein ● 17g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 10 2/3 oz

Öl

2 TL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

2/3 lbs (299g)

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.

Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

98 kcal ● 4g Protein ● 3g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Tomaten, gewürfelt
1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)
Römersalat, grob gehackt
1/2 Herzen (250g)
Karotten, in Scheiben geschnitten
1/4 mittel (15g)
Salatdressing
3/4 EL (mL)

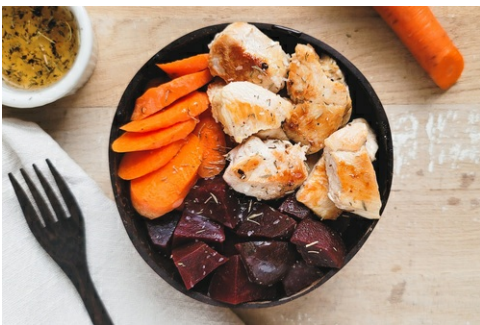
1. In einer großen Schüssel Salat, Tomaten und Karotten hinzufügen und vermischen.
2. Das Dressing beim Servieren darübergießen.

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl

674 kcal ● 79g Protein ● 30g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Karotten, dünn in Scheiben geschnitten
3/4 mittel (46g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, in Würfel geschnitten
3/4 lbs (336g)
Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), in Würfel geschnitten
6 oz (170g)
Apfelessig
3/4 TL (mL)
Thymian, getrocknet
3 Prise, Blätter (0g)
Öl
1 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten, dünn in Scheiben geschnitten
1 1/2 mittel (92g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, in Würfel geschnitten
1 1/2 lbs (672g)
Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), in Würfel geschnitten
3/4 lbs (340g)
Apfelessig
1 1/2 TL (mL)
Thymian, getrocknet
1/4 EL, Blätter (1g)
Öl
3 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.

Blumenkohlreis

2 1/2 Tasse(n) - 151 kcal ● 3g Protein ● 11g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl
2 1/2 TL (mL)
Gefrorener Blumenkohl
2 1/2 Tasse (284g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
5 TL (mL)
Gefrorener Blumenkohl
5 Tasse (567g)

1. Blumenkohl gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Öl und etwas Salz und Pfeffer untermischen.
3. Servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

147 kcal ● 6g Protein ● 5g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten, gewürfelt
3/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (92g)
Römersalat, grob gehackt
3/4 Herzen (375g)
Karotten, in Scheiben geschnitten
3/8 mittel (23g)
Salatdressing
1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten, gewürfelt
1 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm)
(185g)
Römersalat, grob gehackt
1 1/2 Herzen (750g)
Karotten, in Scheiben geschnitten
3/4 mittel (46g)
Salatdressing
2 1/4 EL (mL)

1. In einer großen Schüssel Salat, Tomaten und Karotten hinzufügen und vermischen.
2. Das Dressing beim Servieren darübergerben.

Puten-Fleischbällchen

14 Fleischbällchen - 639 kcal ● 73g Protein ● 35g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

1/3 Tasse (98g)

Zwiebelpulver

1 TL (2g)

Knoblauchpulver

1 TL (3g)

Oregano (getrocknet)

1 TL, Blätter (1g)

Salz

1 TL (6g)

Öl

2 TL (mL)

Hackfleisch (Pute), roh

2/3 lbs (318g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

2/3 Tasse (196g)

Zwiebelpulver

2 TL (5g)

Knoblauchpulver

2 TL (7g)

Oregano (getrocknet)

2 TL, Blätter (2g)

Salz

2 TL (13g)

Öl

4 TL (mL)

Hackfleisch (Pute), roh

22 1/2 oz (635g)

1. In einer großen Schüssel das Hackfleisch (Pute), Zwiebelpulver, Knoblauchpulver, Oregano und Salz mit den Händen gut vermischen. Kleine Fleischbällchen formen (verwenden Sie die in den Rezeptangaben angegebene Anzahl an Fleischbällchen).
2. Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Fleischbällchen hinzufügen und unter vorsichtigem Wenden braten, bis alle Seiten gebräunt sind und die Fleischbällchen durchgegart sind.
3. Servieren.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Ein-Pfannen-geröstetes Hähnchen & Gemüse

745 kcal ● 101g Protein ● 30g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Zucchini, in Scheiben geschnitten

5/8 mittel (123g)

Rote Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten

5/8 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (74g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

15 oz (425g)

Oregano (getrocknet)

1 TL, gemahlen (2g)

Brokkoli

10 EL, gehackt (57g)

schwarzer Pfeffer

1/2 TL, gemahlen (1g)

Salz

1/2 TL (3g)

Zwiebel, in Scheiben geschnitten

1/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (34g)

Öl

1 1/4 EL (mL)

Tomaten

5 EL Cherrytomaten (47g)

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

Süßkartoffelpommes

132 kcal ● 2g Protein ● 3g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe

**Süßkartoffeln, geschält**

4 oz (114g)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 Prise (1g)

Paprika

1 Prise (0g)

Knoblauchpulver

1 Prise (0g)

Oliveöl

1/4 EL (mL)

1. Den Ofen auf 200°C (400°F) vorheizen.
 2. Süßkartoffeln in Stifte von 1/4 bis 1/2 Zoll Breite und etwa 7–8 cm Länge schneiden und mit Öl vermengen.
 3. Gewürze, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel mischen und mit den Süßkartoffeln vermengen. Gleichmäßig auf einem Backblech verteilen.
 4. Backen, bis die Unterseite braun und knusprig ist, etwa 15 Minuten, dann wenden und die andere Seite weitere ca. 10 Minuten backen, bis auch diese knusprig ist.
 5. Servieren.
-