

Meal Plan - 1500-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 1483 kcal ● 145g Protein (39%) ● 58g Fett (35%) ● 71g Kohlenhydrate (19%) ● 24g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

305 kcal, 18g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



[Erdbeer-Bananen-Protein-Smoothie](#)
1/2 Smoothie(s)- 194 kcal



[Geröstete Mandeln](#)
1/8 Tasse(n)- 111 kcal

Snacks

225 kcal, 26g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



[Karottensticks](#)
2 1/2 Karotte(n)- 68 kcal



[Schinken-Chips mit Salsa](#)
6 Scheiben- 157 kcal

Mittagessen

465 kcal, 34g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



[Schinken-Club-Salatblatt-Wrap](#)
1 1/2 Wrap(s)- 351 kcal



[Banane](#)
1 Banane(n)- 117 kcal

Abendessen

485 kcal, 68g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



[Einfache Hähnchenbrust](#)
10 2/3 oz- 423 kcal



[Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten](#)
64 kcal

Day 2 1483 kcal ● 145g Protein (39%) ● 58g Fett (35%) ● 71g Kohlenhydrate (19%) ● 24g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

305 kcal, 18g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



[Erdbeer-Bananen-Protein-Smoothie](#)
1/2 Smoothie(s)- 194 kcal



[Geröstete Mandeln](#)
1/8 Tasse(n)- 111 kcal

Snacks

225 kcal, 26g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



[Karottensticks](#)
2 1/2 Karotte(n)- 68 kcal



[Schinken-Chips mit Salsa](#)
6 Scheiben- 157 kcal

Mittagessen

465 kcal, 34g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



[Schinken-Club-Salatblatt-Wrap](#)
1 1/2 Wrap(s)- 351 kcal



[Banane](#)
1 Banane(n)- 117 kcal

Abendessen

485 kcal, 68g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



[Einfache Hähnchenbrust](#)
10 2/3 oz- 423 kcal



[Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten](#)
64 kcal

Day
3

1450 kcal ● 107g Protein (29%) ● 69g Fett (43%) ● 64g Kohlenhydrate (18%) ● 35g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

240 kcal, 6g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Nektarine

2 Nektarine(n)- 140 kcal



Sellerie mit Mandelbutter

100 kcal

Snacks

195 kcal, 7g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Mandel-Proteinbällchen

1 Bällchen- 135 kcal



Trauben

58 kcal

Mittagessen

485 kcal, 63g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

3 Tasse(n)- 209 kcal



Schweinefilet

9 1/3 oz- 273 kcal

Abendessen

535 kcal, 30g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n)- 222 kcal



Karottensticks

3 1/2 Karotte(n)- 95 kcal



Avocado-Thunfischsalat

218 kcal

Day
4

1450 kcal ● 107g Protein (29%) ● 69g Fett (43%) ● 64g Kohlenhydrate (18%) ● 35g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

240 kcal, 6g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Nektarine

2 Nektarine(n)- 140 kcal



Sellerie mit Mandelbutter

100 kcal

Snacks

195 kcal, 7g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Mandel-Proteinbällchen

1 Bällchen- 135 kcal



Trauben

58 kcal

Mittagessen

485 kcal, 63g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

3 Tasse(n)- 209 kcal



Schweinefilet

9 1/3 oz- 273 kcal

Abendessen

535 kcal, 30g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n)- 222 kcal



Karottensticks

3 1/2 Karotte(n)- 95 kcal



Avocado-Thunfischsalat

218 kcal

Day 5 1514 kcal ● 109g Protein (29%) ● 82g Fett (49%) ● 65g Kohlenhydrate (17%) ● 21g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

240 kcal, 6g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Nektarine

2 Nektarine(n)- 140 kcal



Sellerie mit Mandelbutter

100 kcal

Snacks

255 kcal, 7g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Bananen-Eis

1 Banane- 134 kcal



Sonnenblumenkerne

120 kcal

Mittagessen

505 kcal, 53g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

122 kcal



Einfache Hähnchenschenkel

9 oz- 383 kcal

Abendessen

515 kcal, 44g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

1 1/2 Tasse(n)- 105 kcal



Slow-Cooker-Carnitas

8 oz- 410 kcal

Day 6 1483 kcal ● 149g Protein (40%) ● 72g Fett (44%) ● 45g Kohlenhydrate (12%) ● 16g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

195 kcal, 20g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Rührei aus Eiweiß

182 kcal



Selleriestangen

2 Selleriestange- 13 kcal

Snacks

255 kcal, 7g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Bananen-Eis

1 Banane- 134 kcal



Sonnenblumenkerne

120 kcal

Mittagessen

510 kcal, 39g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Buffalo-Drumsticks

8 oz- 467 kcal



Zuckerschoten

41 kcal

Abendessen

525 kcal, 82g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Brokkoli

2 Tasse(n)- 58 kcal



Cajun-Kabeljau

15 oz- 468 kcal

Day 7 1483 kcal ● 149g Protein (40%) ● 72g Fett (44%) ● 45g Kohlenhydrate (12%) ● 16g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

195 kcal, 20g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Rührei aus Eiweiß

182 kcal



Selleriestangen

2 Selleriestange- 13 kcal

Snacks

255 kcal, 7g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Bananen-Eis

1 Banane- 134 kcal



Sonnenblumenkerne

120 kcal

Mittagessen

510 kcal, 39g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Buffalo-Drumsticks

8 oz- 467 kcal



Zuckerschoten

41 kcal

Abendessen

525 kcal, 82g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Brokkoli

2 Tasse(n)- 58 kcal



Cajun-Kabeljau

15 oz- 468 kcal

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Karotten
12 mittel (732g)
- ☐ Knoblauch
1/2 Zehe(n) (2g)
- ☐ Tomaten
2 1/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (284g)
- ☐ Zwiebel
1 mittel (≈6,4 cm Ø) (126g)
- ☐ Römersalat
3 Blatt außen (84g)
- ☐ Sellerie, roh
7 Stiel, mittel (19–20 cm) (280g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
11 1/2 Tasse (1047g)
- ☐ Gefrorene Zuckerschoten
2 1/3 Tasse (336g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Salsa
6 EL (108g)
- ☐ Frank's RedHot Sauce
2 3/4 EL (mL)

Würste und Aufschnitt

- ☐ Schinkenaufschnitt
21 3/4 oz (616g)

Fette und Öle

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

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1 1/3 lbs (597g)
- ☐ Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut
1/2 lbs (255g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
5 g (5g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1 g (1g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Banane
6 1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (762g)
- ☐ gefrorene Erdbeeren
1 1/2 Tasse, unaufgetaut (224g)
- ☐ Avocados
1 1/4 Avocado(s) (251g)
- ☐ Nektarine
6 mittel (≈6,4 cm Ø) (852g)
- ☐ Limettensaft
1 TL (mL)
- ☐ Trauben
2 Tasse (184g)

Getränke

- ☐ Proteinpulver
1 1/4 oz (37g)
- ☐ Wasser
2 EL (mL)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandeln
1/4 lbs (119g)
- ☐ Mandelbutter
2 1/2 oz (74g)
- ☐ Sonnenblumenkerne
2 oz (57g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch
1 Dose (172g)
- ☐ Kabeljau, roh
30 oz (850g)

Schweinefleischprodukte

- ☐ Schweinefilet, roh
18 2/3 oz (529g)
- ☐ Schweineschulter
1/2 lbs (227g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Eiklar
1 1/2 Tasse (365g)

- ☐ Dijon-Senf
1 1/2 EL (23g)
- ☐ Cajun-Gewürz
1/4 Tasse (23g)

Andere

- ☐ Italienische Gewürzmischung
1/4 EL (3g)
 - ☐ Eiswürfel
1 Tasse(n) (140g)
 - ☐ Gemischte Blattsalate
1 Tasse (30g)
 - ☐ Mandelmehl
1 EL (7g)
 - ☐ Hähnchenschenkel, mit Haut
1 lbs (454g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Erdbeer-Bananen-Protein-Smoothie

1/2 Smoothie(s) - 194 kcal ● 15g Protein ● 4g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Banane, gefroren, geschält und in Scheiben geschnitten

1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)
(59g)

Proteinpulver

1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

Wasser

1 EL (mL)

Mandeln

5 Mandel (6g)

gefrorene Erdbeeren

3/4 Tasse, aufgetaut (112g)

Eiswürfel

1/2 Tasse(n) (70g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Banane, gefroren, geschält und in Scheiben geschnitten

1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)

Proteinpulver

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

Wasser

2 EL (mL)

Mandeln

10 Mandel (12g)

gefrorene Erdbeeren

1 1/2 Tasse, aufgetaut (224g)

Eiswürfel

1 Tasse(n) (140g)

1. Banane, Erdbeeren, Mandeln und Wasser in einen Mixer geben. Mixen, dann Eiswürfel hinzufügen und pürieren, bis es glatt ist. Proteinpulver hinzufügen und etwa 30 Sekunden weitermixen, bis alles gleichmäßig vermischt ist.

Geröstete Mandeln

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Mandeln

2 EL, ganz (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln

4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Nektarine

2 Nektarine(n) - 140 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Nektarine, entkernt
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (284g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Nektarine, entkernt
6 mittel (≈6,4 cm Ø) (852g)

1. Nektarinenkern entfernen, in Scheiben schneiden und servieren.

Sellerie mit Mandelbutter

100 kcal ● 3g Protein ● 8g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sellerie, roh
1 Stiel, mittel (19–20 cm) (40g)
Mandelbutter
1/2 oz (14g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Sellerie, roh
3 Stiel, mittel (19–20 cm) (120g)
Mandelbutter
1 1/2 oz (43g)

1. Sellerie putzen und auf gewünschte Länge schneiden.
2. Mandelbutter mittig auftragen.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Rührei aus Eiweiß

182 kcal ● 20g Protein ● 11g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl

3/4 EL (mL)

Eiklar

3/4 Tasse (182g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

1 1/2 EL (mL)

Eiklar

1 1/2 Tasse (365g)

1. Eiweiß und eine großzügige Prise Salz in einer Rührschüssel verquirlen, bis das Ei etwas schaumig erscheint, etwa 40 Sekunden.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Eiweiß hineingießen und sobald es zu stocken beginnt, mit einem Spatel verrühren.
3. Sobald die Eier gestockt sind, auf einen Teller geben, mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen und servieren.

Selleriestangen

2 Selleriestange - 13 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sellerie, roh

2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sellerie, roh

4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)

1. Sellerie in Stangen schneiden und servieren.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Schinken-Club-Salatblatt-Wrap

1 1/2 Wrap(s) - 351 kcal ● 32g Protein ● 17g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Avocados, in Scheiben geschnitten

3/8 Avocado(s) (75g)

Tomaten

3 Scheibe(n), dünn/klein (45g)

Zwiebel

6 Scheiben, dünn (54g)

Schinkenaufschnitt

6 oz (170g)

Römersalat

1 1/2 Blatt außen (42g)

Dijon-Senf

3/4 EL (11g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados, in Scheiben geschnitten

3/4 Avocado(s) (151g)

Tomaten

6 Scheibe(n), dünn/klein (90g)

Zwiebel

12 Scheiben, dünn (108g)

Schinkenaufschnitt

3/4 lbs (340g)

Römersalat

3 Blatt außen (84g)

Dijon-Senf

1 1/2 EL (23g)

1. Dijon auf die Innenseite des Salatblatts streichen.
2. Schinken, Tomate, Zwiebel und Avocado auf den Senf legen.
3. Das Salatblatt einwickeln. Servieren.

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.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

3 Tasse(n) - 209 kcal ● 8g Protein ● 14g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Olivenöl
1 EL (mL)
Gefrorener Brokkoli
3 Tasse (273g)
Salz
1 1/2 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise (0g)

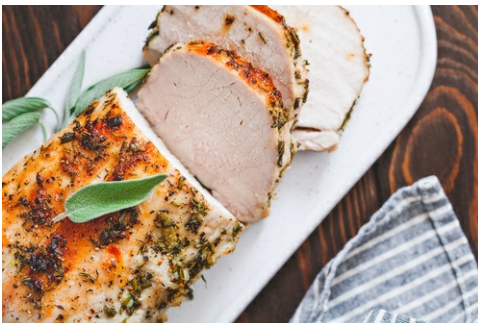
Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl
2 EL (mL)
Gefrorener Brokkoli
6 Tasse (546g)
Salz
3 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
3 Prise (0g)

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

Schweinefilet

9 1/3 oz - 273 kcal ● 55g Protein ● 6g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Schweinefilet, roh
9 1/3 oz (264g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Schweinefilet, roh
18 2/3 oz (529g)

1. Backofen auf 350°F (180°C) vorheizen.
2. Wenn Ihr Schweinefilet ungewürzt ist, mit Salz/Pfeffer und beliebigen Kräutern oder Gewürzen würzen.
3. Auf ein Backblech legen und etwa 20–25 Minuten backen, oder bis die Kerntemperatur 160°F (72°C) erreicht.
4. Aus dem Ofen nehmen und etwa 5 Minuten ruhen lassen. Anschneiden und servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

122 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Olivenöl

1/2 EL (mL)

Gefrorene Zuckerschoten

1 Tasse (144g)

Salz

3/4 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

3/4 Prise (0g)

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

Einfache Hähnchenschenkel

9 oz - 383 kcal ● 48g Protein ● 21g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 9 oz

Öl

1 TL (mL)

Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut

1/2 lbs (255g)

1. Hähnchenschenkel mit Öl, Salz, Pfeffer und gewünschten Gewürzen einreiben.
2. Die Schenkel entweder in einer Pfanne oder Grillpfanne für 4–5 Minuten auf jeder Seite braten, bis sie innen nicht mehr rosa sind, oder den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen und etwa 20 Minuten backen, bis die Kerntemperatur 165°F (74°C) erreicht.
3. Servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Buffalo-Drumsticks

8 oz - 467 kcal ● 36g Protein ● 36g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Hähnchenschenkel, mit Haut

1/2 lbs (227g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 Prise (1g)

Öl

1/4 EL (mL)

Frank's RedHot Sauce

4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenschenkel, mit Haut

1 lbs (454g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Salz

2 Prise (2g)

Öl

1/2 EL (mL)

Frank's RedHot Sauce

2 2/3 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.

Zuckerschoten

41 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gefrorene Zuckerschoten

2/3 Tasse (96g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene Zuckerschoten

1 1/3 Tasse (192g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Karottensticks

2 1/2 Karotte(n) - 68 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Karotten

2 1/2 mittel (153g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten

5 mittel (305g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

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 2 Mahlzeiten:

Salsa

6 EL (108g)

Schinkenaufschnitt

12 Scheibe (276g)

1. Schinken in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Im Toasterofen bei 400°F (200°C) backen oder in einer Pfanne mit Antihft-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.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Mandel-Proteinbällchen

1 Bällchen - 135 kcal ● 6g Protein ● 10g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Proteinpulver

1/2 EL (3g)

Mandelmehl

1/2 EL (4g)

Mandelbutter

1 EL (16g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Proteinpulver

1 EL (6g)

Mandelmehl

1 EL (7g)

Mandelbutter

2 EL (31g)

1. Mische alle Zutaten, bis sie gut verbunden sind.
2. Forme daraus Bällchen.
3. Bewahre Reste in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank auf.

Trauben

58 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Trauben

1 Tasse (92g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Trauben

2 Tasse (184g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

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 3 Mahlzeiten:

**Banane, in Scheiben geschnitten
& gefroren**

3 groß (≈20,3–22,5 cm lang) (408g)

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.

Sonnenblumenkerne

120 kcal ● 6g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sonnenblumenkerne

2/3 oz (19g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne

2 oz (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Einfache Hähnchenbrust

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl

2 TL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

2/3 lbs (299g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

4 TL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 1/3 lbs (597g)

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.

Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten

64 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, fein gehackt

1/4 Zehe(n) (1g)

Salz

1 Prise (1g)

Italienische Gewürzmischung

3 Prise (1g)

Tomaten

1/4 Pint, Kirschtomaten (75g)

Olivenöl

1 TL (mL)

schwarzer Pfeffer

1/4 Prise, gemahlen (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, fein gehackt

1/2 Zehe(n) (2g)

Salz

2 Prise (2g)

Italienische Gewürzmischung

1/4 EL (3g)

Tomaten

1/2 Pint, Kirschtomaten (149g)

Olivenöl

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.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Geröstete Mandeln

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Mandeln
4 EL, ganz (36g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln
1/2 Tasse, ganz (72g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Karottensticks

3 1/2 Karotte(n) - 95 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Karotten
3 1/2 mittel (214g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten
7 mittel (427g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Avocado-Thunfischsalat

218 kcal ● 20g Protein ● 12g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zwiebel, fein gehackt
1/8 klein (9g)
Tomaten
2 EL, gehackt (23g)
Dosen-Thunfisch
1/2 Dose (86g)
Gemischte Blattsalate
1/2 Tasse (15g)
schwarzer Pfeffer
1/2 Prise (0g)
Salz
1/2 Prise (0g)
Limettensaft
1/2 TL (mL)
Avocados
1/4 Avocado(s) (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel, fein gehackt
1/4 klein (18g)
Tomaten
4 EL, gehackt (45g)
Dosen-Thunfisch
1 Dose (172g)
Gemischte Blattsalate
1 Tasse (30g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)
Salz
1 Prise (0g)
Limettensaft
1 TL (mL)
Avocados
1/2 Avocado(s) (101g)

1. In einer kleinen Schüssel Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermischen.
2. Die Thunfischmischung auf einem Bett aus Blattsalat anrichten und mit gehackten Tomaten bestreuen.
3. Servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

1 1/2 Tasse(n) - 105 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Tasse(n)

Olivenöl
1/2 EL (mL)
Gefrorener Brokkoli
1 1/2 Tasse (137g)
Salz
3/4 Prise (0g)
schwarzer Pfeffer
3/4 Prise (0g)

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

Slow-Cooker-Carnitas

8 oz - 410 kcal ● 40g Protein ● 28g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

Schweineschulter
1/2 lbs (227g)

1. Würze die Schweineschulter mit etwas Salz und Pfeffer.
2. Gib das Schweinefleisch in den Slow Cooker, bedecke ihn und gare es auf niedriger Stufe 6–8 Stunden. Die Zeit kann variieren, daher zwischendurch prüfen. Das Fleisch sollte am Ende leicht zerreißbar sein.
3. Zerreie das Fleisch mit zwei Gabeln. Servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

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.

Cajun-Kabeljau

15 oz - 468 kcal ● 77g Protein ● 15g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl
2 1/2 TL (mL)
Cajun-Gewürz
5 TL (11g)
Kabeljau, roh
15 oz (425g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
5 TL (mL)
Cajun-Gewürz
1/4 Tasse (23g)
Kabeljau, roh
30 oz (850g)

1. Die Kabeljaufilets auf allen Seiten mit Cajun-Gewürz würzen.
2. In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen.
3. Den Kabeljau in die Pfanne geben und jede Seite 2–3 Minuten braten, bis er durchgegart und flockig ist.
4. Kurz ruhen lassen und servieren.

