

Frühstück – Whole 30 AVOCADO SÜSSKARTOFFEL TOASTS

Vorbereitung: 5 Min.

Kochen: 5 Min.

Zutaten und Lebensmittel, skaliert vom Original 1 Portion:

15 Scheiben Süßkartoffel-TOASTS

1/3 Tasse Olivenöl

5 Eiweiß

2 ½ Avocados, zerdrückt

30 Kirschtomaten, halbiert

5 Prisen Meersalz

2 ½ Teelöffel Pfeffer

Zubereitung:

1. Süßkartoffeln gemäß

Packungsanweisung erhitzen.

2. In der Zwischenzeit ½ Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Eiweiß zugeben und 1–2 Minuten kochen.

3. Toast mit Avocado, Tomaten und Ei belegen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln.



Frühstück – Whole 30 Chicken Sausage & Sweet Potato Hash und Trauben



Vorbereitung: 5 Min.

Kochen: 10 Min.

Zutaten:

- 3 Esslöffel Olivenöl
- 1/2 Tasse gewürfelte Zwiebeln
- 5 grüne Paprikaschoten gewürfelt
- 5 Süßkartoffeln gewürfelt
- 5 Hähnchenwürste (3 oz.), vorgekocht, in Scheiben geschnitten
- 5 Teelöffel getrockneter Rosmarin

Zubereitung:

1. Erhitzen Sie Olivenöl in einer großen Bratpfanne bei mittlerer bis hoher Hitze. Geben Sie Zwiebeln und Paprika in die Pfanne und braten Sie sie 2 Minuten oder bis sie weich sind.
2. Süßkartoffeln und Wurst hinzufügen. 5 Minuten ruhen lassen. Minuten, um Süßkartoffeln zu bräunen. Vorsichtig vermischen und umrühren.
3. Mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen.

Frühstück – Whole30 KNUSPRIGE EIER, AVOCADO UND SPINAT



Vorbereitung: 5 Min.

Kochen: 10 Min.

Zutaten und Lebensmittel skaliert von ursprünglich 1 Portion:

- 10 Eier
- 1/3 Tasse Olivenöl
- 10 Tassen roher Spinat
- 5 Prisen Salz
- 5 Prisen Pfeffer
- 2 ½ Avocados in Scheiben geschnitten

Zubereitung:

1. Eine kleine Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen und Öl hineingeben, bis es schimmert. Spiegeleier braten, bis die Ränder knusprig sind, das Eiweiß fest ist, das Eigelb aber noch flüssig ist. Aus der Pfanne nehmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Spinat im restlichen Öl in der Pfanne leicht zusammenfallen lassen, etwa 1-2 Minuten
3. Alles mit Avocado servieren.

Frühstück – Whole30 - EIWEISS-GEMÜSE-RÜHREI



Vorbereitung: 15 Min.

Kochen: 15 Min.

Zutaten und Lebensmittel skaliert von ursprünglich 1 Portion:

- 1/3 Tasse Olivenöl
- 2 ½ Tassen rote Zwiebeln, gewürfelt
- 5 grüne Paprika, gewürfelt
- 50 Kirschtomaten halbiert
- 2 ½ Tassen Eiweiß
- 5 Teelöffel Kräuter der Provence
- 6 ¼ Tassen Blaubeeren

Zubereitung:

1. Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel hinzufügen und kochen, bis es weich ist.
2. Paprika und Kirschtomaten unterrühren. Kochen, bis die Tomaten beginnen weicher zu werden.
3. Eiweiß und Gewürze hinzufügen. Sobald die Eier zu gerinnen beginnen Wenn sich an den Rändern Eiweiß bildet, drücken Sie die Ränder mit einem Spatel zur Mitte hin, um die Eier zu verquirlen. Rühren Sie weiter, bis die Eier den gewünschten Gargrad erreicht haben.
4. Mit Blaubeeren und Himbeeren servieren.

Frühstück – Whole 30

SÜSSKARTOFFEL-TOASTS MIT EI



Vorbereitung: 5 Min.

Kochen: 5 Min.

Zutaten und Lebensmittel skaliert von ursprünglich 1 Portion:

- 15 Scheiben Sweet PotTOASTS
- 1/3 Tasse Olivenöl
- 10 Eier
- 1 ¼ Avocados zerdrückt
- 30 halbierte Kirschtomaten
- 5 Prisen Meersalz
- 2 ½ Teelöffel Pfeffer

Zubereitung:

1. Süßkartoffeln nach Packungsanweisung erhitzen.
2. In der Zwischenzeit ½ Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Eier hinzufügen und 1–2 Minuten kochen.
3. Toast mit Avocado, Tomaten und Ei belegen. mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln.

Mittagessen – Whole 30 15- MINUTEN-PFEFFERSTEAK-SAUTÉ



Vorbereitung: 5 Min.

Kochen: 10 Min.

Zutaten und Lebensmittel skaliert von ursprünglich 2 Portionen:

- 1 7/8 Pfund Rinderfilet in Würfel geschnitten
- 3 rote Paprika gehackt
- 3 Zwiebeln in Scheiben geschnitten
- 6 Esslöffel Hoisinsauce
- Prise schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1. Rindfleisch in eine beschichtete Pfanne geben und bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Wasser oder Brühe zum Schmoren. Nicht austrocknen lassen, aber nur so wenig Flüssigkeit wie möglich verwenden. Braten, bis alle Seiten braun sind.
2. Gehackten Pfeffer, Paprika und Zwiebel dazugeben und ca. 1 Minute, bis das Gemüse bissfest ist.
3. Hoisinsauce einrühren, etwa 1 Minute lang kochen und umrühren oder bis es heiß ist.

PAPRIKA UND GUACAMOLE

Zubereitung: 2 Min.

Zutaten und Lebensmittel, skaliert vom Original 1 Portion:

20 Mini-Paprika

1 ¼ Tassen Guacamole

Zubereitung:

1. Mini-Paprika waschen. Mit Guacamole servieren.

Mittagessen – Whole 30-HÄHNCHEN, GERÖSTETES GEMÜSE UND KARTOFFELN + Erbsen

Kochen: 35 Min.

Zutaten und Lebensmittel skaliert von ursprünglich 1 Portion:

- 2 ¼ Pfund Hühnerbrust
- 36 Kartoffeln halbiert
- 13 ½ Tassen grüne Bohnen geputzt
- 4 ½ Tassen Kirschtomaten
- 5/8 Tasse Olivenöl, geteilt
- 9 Prisen Salz
- 9 Prisen Pfeffer

1. Wenn Sie einen Grill haben, stellen Sie den Grill auf mittlere bis hohe Hitze und besprühen Sie ihn mit Kochspray. Bestreichen Sie das Huhn mit Olivenöl und würzen Sie es mit Salz und Pfeffer würzen. Hähnchen auf den Grillrost legen und auf jeder Seite 6 Minuten grillen oder bis es gar ist.

2. Bei Verwendung eines Backofens: auf 350° vorheizen. Hähnchen mit der Hälfte der Olivenöl und mit Salz und Pfeffer würzen. 35 Minuten backen, bis es fertig ist.

Zubereitung Hähnchen:

1. Den Backofen auf 425° vorheizen.
2. Olivenöl, Salz, schwarzen Pfeffer, Kartoffeln, grüne Bohnen, und Tomaten auf ein mit Backspray beschichtetes Backblech legen; wenden, bis es bedeckt ist. Bei 425°C auf der unteren Schiene 25 Minuten backen, dabei einmal umrühren.
3. Servieren



Erbsen

Vorbereitung: 5 Min.

Kochen: 5 Min.

Zutaten und Lebensmittel skaliert von ursprünglich 1 Portion:

- 1/3 Tasse Olivenöl
- 9 Tassen gefrorene Erbsen
- 9 Knoblauchzehen gehackt
- 2 ¼ Zitronen, Schale und Saft abreiben

Zubereitung:

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Erbsen hinzufügen und Knoblauch hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren kochen, bis die Erbsen durchgewärmt sind.
2. Zitronenschale und -saft unterrühren.

Mittagessen – Whole 30 LIMETTE WALNUSS HÄHNCHEN + HIMBEEREN UND SONNENBLUMENKERNE



Vorbereitung: 5 Min.
20 Min. kochen

Zutaten:

- 1 Esslöffel Kokosöl geteilt
- 2 Teelöffel Taco-Gewürz, geteilt
- 1 Prise Salz
- ½ Tasse Walnüsse gehackt
- 6 rote Paprika, gewürfelt
- 1 Pfund Hühnerbrust
- 2 Esslöffel Limettensaft
- 1 Avocado, gewürfelt
- 10 Tassen Himbeeren
- 20 Esslöffel Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

1. In einer großen Pfanne $\frac{1}{3}$ des Kokosöls bei mittlerer Hitze schmelzen. Fügen Sie $\frac{1}{4}$ des Taco-Gewürzes und eine Prise Salz hinzu und rühren Sie die Walnüsse unter. Unter häufigem Umrühren 5 Minuten oder bis zum Rösten kochen. Aus der Pfanne nehmen.
2. Rote Paprika in die gleiche Pfanne geben und anbraten, bis sie weich sind. Aus der Pfanne nehmen.
3. In derselben Pfanne das restliche Kokosöl bei mittlerer Hitze schmelzen. Restliches Taco-Gewürz und eine Prise Salz hinzufügen. Das Hühnchen dazugeben und wenden, sodass beide Seiten mit Öl bedeckt sind. Auf jeder Seite 5 Minuten braten, bis es durchgegart ist.
4. Limettensaft und gekochte Paprika in die Pfanne geben und noch ein paar Minuten braten. Vom Herd nehmen und vor dem Servieren mit Avocado und Walnüssen belegen.

Mittagessen – Whole 30

Schweinefleisch & Äpfel und Orangen



Vorbereitung: 5 Min.

Kochen: 20 Min.

Zutaten und Lebensmittel skaliert von ursprünglich 1 Portion:

- 3 1/3 Esslöffel Olivenöl
- 40 Tassen Spinat
- 5 Pfund Schweinekoteletts (mit Knochen)
- 5 Teelöffel Zimt
- 10 Prisen schwarzer Pfeffer
- 5 Äpfel entkernt und in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Tasse Wasser
- 10 Orangen in Scheiben geschnitten

Zubereitung:

1. Die Hälfte des Öls in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Spinat hinzufügen und kochen, bis sie zusammenfallen. Auf einen Teller geben und beiseite stellen.
2. Das Schweinekotelett mit Zimt und Pfeffer bestreuen.
3. Restliches Öl in der Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Schweinekotelett dazugeben und auf beiden Seiten braun werden lassen.
4. Äpfel und Wasser hinzufügen. Abdecken und Hitze auf mittlere Stufe reduzieren. Kochen Sie das Schweinefleisch etwa 10–12 Minuten lang, bis es eine Innentemperatur von 145 °C erreicht hat.
5. Schweinekotelett und Äpfel mit Spinat servieren.

Mittagessen – Whole 30 Schweinefleisch und Kürbis und Kürbiskerne und Orange



Zubereitung: 5 Min. Schweinefilet
Kochen: 30 Min.

Zutaten und Lebensmittel skaliert von ursprünglich 1 Portion:

- 3 ¾ Pfund Schweinefilet
- 1/3 Tasse Olivenöl
- 10 Prisen Knoblauchpulver
- 10 Prisen Salz
- 10 Prisen Pfeffer
- 10 Zitronenspalten
- 5 Tassen Zucchini in Scheiben
- 5 Tassen gelber Kürbis in Scheiben geschnitten
- 300g Kürbiskerne
- 10 Orangen

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
2. Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel vermischen. Das Schweinefilet von beiden Seiten mit den Gewürzen bestreichen.
3. Die Hälfte des Olivenöls in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. 4. Schweinefilet in die Pfanne geben und ca. 10 Minuten braten. Minuten, dabei von allen Seiten anbraten.
5. Das Schweinefilet in eine ofenfeste Pfanne geben und in den Ofen geben und etwa 20 Minuten backen.
6. In Scheiben schneiden und mit einer

Sautierter Kürbis

Zubereitung:

1. Kürbis waschen und in Scheiben schneiden.
2. Restliches Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
3. Die Kürbisse gleichmäßig auf dem Boden der Pfanne. Mit Salz und Pfeffer würzen und 3 Minuten kochen lassen oder bis die Unterseite leicht gebräunt ist. 4. Die Kürbisscheiben umdrehen und weitere 3 Minuten garen lassen. Minuten, bevor Sie es vom Herd nehmen. Zitronenscheibe servieren.

Mittagessen – Whole 30 SESAM TILAPIA MIT SPARGEL und Erdbeeren



Vorbereitung: 5 Min.

Kochen: 20 Min.

Zutaten und Lebensmittel skaliert von ursprünglich 1

Portion:

- 5/8 Tasse Olivenöl
- 10 Unzen Tilapia
- 140 g Sesamsamen
- 5 Tassen Spargel
- Erdbeeren

Zubereitung:

1. Den Tilapia mit der Hälfte des Öls bestreichen.
2. Sesamsamen in eine Schüssel geben. Tilapia in den Sesam pressen Samen, um ihn rundherum zu bedecken. Drücken Sie mit den Händen alle restlichen Sesamkörner auf den Tilapia.
3. Das restliche Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tilapia hinzufügen und auf jeder Seite 3–4 Minuten braten, bis es durch ist.
4. Wenn der Fisch gar ist, legen Sie ihn auf einen Teller und fügen Sie die Spargel in die Pfanne geben. 5–10 Minuten kochen, bis er weich ist.

Mittagessen – Whole 30

WEISSE BOHNEN SÜSSKARTOFFEL-TOASTS + Limetten-Gurken-Salat



Vorbereitung: 5 Min.

Kochen: 5 Min.

Zutaten und Lebensmittel skaliert von ursprünglich 1 Portion:

- 15 Scheiben Süßkartoffel-TOAST
- 1/3 Tasse Olivenöl
- 1 ¼ Avocados
- 1 ½ Tassen weiße Bohnen, aus der Dose, mit reduziertem Natriumgehalt, abgetropft und abgespült
- 5 Prisen Meersalz
- 2 ½ Teelöffel Pfeffer
- 30 halbierte Kirschtomaten

Zubereitung:

1. Süßkartoffeln nach Packungsanweisung erhitzen.
2. Avocado und weiße Bohnen in eine Schüssel geben und zerstampfen mit einer Gabel zerdrücken und mit Salz und Pfeffer vermischen.
3. Avocadomischung auf Süßkartoffeln verteilen und mit Tomaten. Mit Olivenöl beträufeln.

Vorbereitung: 15 Min.

LIMETTEN-GURKEN-SALAT

Zutaten und Lebensmittel skaliert von ursprünglich 1 Portion:

- 2 ½ Gurken gehackt
- 1 ¼ Limetten, entsaftet und abgeriebene Schale
- 5 Teelöffel Olivenöl
- 5 Prisen gemahlener Pfeffer
- 5 Prisen Salz

Zubereitung:

1. Alles in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Vor dem Servieren 5 Minuten ruhen lassen.

Abendessen – Ganze 30 Hähnchen, geröstetes Gemüse und Kartoffeln und Zucchini mit Mandeln



Vorbereitung: 10 Min.

Kochen: 35 Min. Hähnchen

Zutaten und Lebensmittel skaliert von ursprünglich 1 Portion:

- 800g Hühnerbrust
- 28 Babykartoffeln halbiert
- 10 ½ Tassen grüne Bohnen geputzt
- 3 ½ Tassen Kirschtomaten
- ½ Tasse Olivenöl, geteilt
- 7 Prisen Salz
- 7 Prisen Pfeffer

Zubereitung:

1. Wenn Sie einen Grill haben: Bereiten Sie den Grill auf mittlere bis hohe Hitze vor und beschichten Sie mit Kochspray einsprühen. Hähnchen mit Olivenöl bestreichen und würzen mit Salz und Pfeffer würzen. Hähnchen auf den Grillrost legen und auf jeder Seite 6 Minuten grillen oder bis es gar ist.

2. Wenn Sie einen Backofen verwenden: auf 180°C vorheizen. Hähnchen mit der Hälfte der Olivenöl und mit Salz und Pfeffer würzen. 35 Minuten backen, bis es fertig ist.

GERÖSTETES GEMÜSE

1. Den Backofen auf 220°C vorheizen.

2. Olivenöl, Salz, schwarzen Pfeffer, Kartoffeln, grüne Bohnen, und Tomaten auf ein mit Kochspray beschichtetes Backblech legen; wenden, bis es bedeckt ist. Bei 220 °C auf dem unteren Rost 25 Minuten backen, einmal umrühren.

3. Servieren

ZUCCHINI MIT MANDELN

Zutaten und Lebensmittel skaliert vom Original 1 Portion:

- 3 ½ Esslöffel Olivenöl
- 7 Zucchini in dünne Scheiben geschnitten
- 14 Esslöffel gehackte Mandeln

Abendessen – Whole 30 ZITRONEN-OLIVEN-KABELJAU MIT SÜSSKARTOFFEL-POMMES UND EINFACHEN ROSENKOHL

Vorbereitung: 5 Minuten
Kochen: 20 Min.

Zutaten und Lebensmittel skaliert von ursprünglich 1 Portion:

- 4 Tassen gefrorene Süßkartoffelpommes
- 8 Teelöffel Olivenöl
- 2 Pfund Kabeljau
- 16 Oliven, entkernt und in Scheiben geschnitten
- 2 Teelöffel getrockneter Thymian
- 2 Esslöffel Zitrone entsaftet

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 400 °C vorheizen.
2. Süßkartoffelpommes in einer Lage auf dem Backblech anordnen. 15–20 Minuten backen, bis es knusprig ist.
3. In der Zwischenzeit Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Kabeljau dazugeben und 3–4 Minuten braten, bis die Unterseite braun ist. Umdrehen und Oliven und Thymian hinzufügen. Unter gelegentlichem Umrühren weiterbraten, bis der Kabeljau gar ist.
4. Zitronensaft über den Kabeljau träufeln.
5. Mit Süßkartoffelpommes servieren.



EINFACHER ROSENKOHL

Zutaten und Lebensmittel skaliert von ursprünglich 1 Portion:

- 2 Pfund Rosenkohl halbiert
- 8 Esslöffel gehackte Zwiebeln
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 4 Prisen Salz
- 4 Spritzer Paprika
- 8 Esslöffel Mandeln geröstet und gehackt

Zubereitung:

1. Wasser in einem großen Topf auf dem Herd zum Kochen bringen. Rosenkohl dazugeben und 5 Minuten kochen lassen. Zum Abkühlen in eine Schüssel mit Eiswasser geben. Abgießen und beiseite stellen.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebeln hinzufügen und anbraten bis sie leicht gebräunt sind.
3. Rosenkohl, Salz und Pfeffer hinzufügen. Umrühren und kochen, bis zart, ca. 5 Minuten.
4. Vor dem Servieren mit Mandeln bestreuen.

Abendessen – Whole 30 ZITRONENSTEAK UND GEMISCHTES GEMÜSE UND EINFACHE GRÜNE BOHNEN



Vorbereitung: 5 Min.

Kochen: 30 Min.

Zutaten und Lebensmittel skaliert von ursprünglich 1 Portion:

- 8 Teelöffel Olivenöl
- 12 Unzen New York Strip Steak
- 4 Knoblauchzehen, dünn geschnitten
- 4 Spritzer Zitrone
- 8 Tassen gemischtes Tiefkühlgemüse

Zubereitung:

1. Das Steak zubereiten: $\frac{1}{2}$ Olivenöl in einer schweren Pfanne (idealerweise Gusseisen) erhitzen (Eisen) bei mittlerer Hitze. Lassen Sie die Pfanne sehr heiß werden und geben Sie das Steak hinein, kurz bevor die Pfanne zu rauchen beginnt. Braten Sie es an, bis es auf der Unterseite braun ist, etwa 4–5 Minuten.
2. Das Steak wenden und Knoblauch in die Pfanne geben. Den Knoblauch darin schwenken den Saft und löffeln Sie den Knoblauch über das Steak. Braten Sie das Steak weitere 4–5 Minuten, bis es braun und nach Ihrem Geschmack gegart ist. Zitronensaft darüber träufeln.
3. Das Steak auf einen Teller legen. Das restliche Olivenöl in die Pfanne geben. heiß, gemischtes Tiefkühlgemüse hinzufügen und etwa 5 Minuten anbraten, bis es durchgewärmt ist.
4. Steak und gemischtes Gemüse auf einen Teller geben.

Vorbereitung: 15 Min.

Kochen: 15 Min.

EINFACHE GRÜNE BOHNEN

Zutaten und Lebensmittel skaliert von ursprünglich 1 Portion:

- 2 Pfund geputzte grüne Bohnen
- 8 Esslöffel gehackte Zwiebeln
- 2 Esslöffel Olivenöl
- $\frac{1}{2}$ Tasse Wasser
- 4 Prisen Salz
- 4 Prisen Pfeffer
- 8 Esslöffel Mandeln geröstet und gehackt

Zubereitung:

1. Wasser in einem großen Topf auf dem Herd zum Kochen bringen. Grüne Bohnen dazugeben und 6–8 Minuten kochen. Abgießen und beiseite stellen.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebeln dazugeben und 2- 3 Minuten unter gelegentlichem Umrühren.
3. Grüne Bohnen, Wasser, Salz und Pfeffer hinzufügen. Umrühren und 4-5 Minuten kochen Minuten, bis es weich ist.
4. Vor dem Servieren mit Mandeln bestreuen.

Abendessen – Whole 30 Schweinefleisch, Brokkoli und Süßkartoffeln

Zubereitung: 10 Min. Schweinefleisch
Kochen: 1 Stunde



Zutaten und Lebensmittel skaliert von ursprünglich 1 Portion

- 4 Pfund Schweinekotelett mit Knochen
- 8 Süßkartoffeln
- 16 Tassen Brokkoli in Röschen geschnitten
- ½ Tasse Olivenöl, geteilt
- 8 Prisen Salz
- 8 Prisen Pfeffer
- 8 Handvoll Frühlingszwiebeln in Scheiben geschnitten

Zubereitung:

1. Erhitzen Sie einen Grill, eine Grillpfanne oder eine Pfanne bei mittlerer Hitze. Schweinekoteletts mit Salz, Pfeffer und der Hälfte des Öls bestreuen. Auf den Grill legen und garen, bis sich das Schweinekotelett vom auf dem Grill ca. 4 Minuten. Umdrehen und auf der anderen Seite weitere 3–4 Minuten garen. Die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und die Pfanne abdecken, damit die Schweinekoteletts fertig garen können (weitere 8–10 Minuten). Das Schweinefleisch sollte bei einer Temperatur von 145 °C gar sein, wenn man es mit einem Fleischthermometer überprüft. 5–10 Minuten ruhen lassen.

Süßkartoffeln

1. Backofen auf 180 °C vorheizen.
2. Süßkartoffelschale 5-6 Mal mit einer Gabel einstechen.
3. Auf ein mit Folie ausgelegtes Backblech legen. 45 Minuten backen, bis sie weich ist. Minuten bis 1 Stunde.
4. Mit geschnittenen Frühlingszwiebeln servieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Restliches Olivenöl darüberträufeln.

Brokkoli

1. Geben Sie etwa 2,5 cm Wasser in einen Topf mit Dampfgerät und zum Kochen bringen. Brokkoliröschen und -stiele hinzufügen und abdecken. 4–5 Minuten dämpfen, bis sie weich sind.
2. Mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

Abendessen – Whole 30

Limetten-Garnelen-Avocado-Salat

Vorbereitung: 15 Min.

Kochen: 5 Min.

Zutaten und Lebensmittel skaliert von u

- 1 ½ Pfund Garnelen
- 4 Avocados in Scheiben geschnitten
- 16 Tassen Römersalat gehackt
- 2 Limetten entsaftet
- 1,2 Tassen Olivenöl, geteilt
- 1 Teelöffel Paprika
- 4 Prisen Pfeffer



Zubereitung:

1. Avocado und Salat auf einer großen Platte anrichten und würzen Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Limettensaft, Paprika, 1 Esslöffel Olivenöl und Pfeffer in eine kleine Schüssel geben und beiseite stellen.
3. Den restlichen Esslöffel Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen mittlere Hitze.
4. Garnelen in die Bratpfanne geben und auf jeder Seite ca. 2 Minuten anbraten. Minuten; nach der Hälfte der Garzeit die Limettensaftmischung darübergießen.
5. Garnelen auf den Avocadosalat geben.
6. Mit einem Löffel die restliche Limettensaftsauc in die Pfanne träufeln über den Salat geben. Sofort servieren.

SAUTIERTER KÜRBIS

Vorbereitung: 5 Min.

Kochen: 15 Min.

Zutaten und Lebensmittel skaliert von ursprünglich 1 Portion:

- ¼ Tasse Olivenöl 8 Sommerkürbisse, dünn geschnitten
- 16 Esslöffel Pekannüsse gehackt

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Kürbis und Unter gelegentlichem Umrühren 10–15 Minuten kochen, bis es weich und gebräunt ist.
2. Mit Pekannüssen bestreuen.

Smoothie – Whole 30 GREEN MACHINE SMOOTHIE und Apfel



Zubereitung: 5 Min.

Zutaten und Lebensmittel skaliert von ursprünglich 1 Portion

- 5 Tassen gefrorener Spinat
- 2 ½ Bananen gefroren
- 7 ½ Tassen Mandelmilch
- 2 ½ Avocados
- 10 Esslöffel Hanfsamen

Zubereitung:

1. Alles in einen Mixer geben und gut verrühren zusammen etwa 30–60 Sekunden.

APFEL

Zutaten und Lebensmittel skaliert von ursprünglich 1 Portion:

- 5 Äpfel in Scheiben geschnitten

Snack – Whole 30 MANDELN UND MANDARINEN

Vorbereitung: 5 Min.

Zutaten und Lebensmittel skaliert von ursprünglich 1 Portion

- 50 Mandeln
- 10 Mandarinen

Zubereitung:

1 Mandarinen schälen und mit Mandeln servieren



Snack – Whole 30 BANANENCHIPS UND MANDELN

Vorbereitung: 5 Min.

Zutaten und Lebensmittel skaliert von ursprünglich 1 Portion

- 1 ¼ Tassen Bananenchips
- 50 Mandeln

Zubereitung:

1. Bananenchips und Mandeln auf einem Teller anrichten und servieren.



Snack – Whole 30 KÜRBISKERNE UND ÄPFEL

Zutaten und Lebensmittel skaliert von ursprünglich 1 Portion

- 140 g Kürbiskerne
- 5 Äpfel

