

Meal Plan - 1000-Kalorien-Makro-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

973 kcal ● 90g Protein (37%) ● 45g Fett (42%) ● 41g Kohlenhydrate (17%) ● 10g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

235 kcal, 14g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Trauben

39 kcal



Speck- & Eierbecher

1 Tasse(n)- 120 kcal

Mittagessen

415 kcal, 35g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n)- 153 kcal



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1/2 Dose- 124 kcal

Abendessen

325 kcal, 41g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Hähnchen mit Hummus-Kruste

6 oz- 234 kcal



Geröstete Tomaten

1 1/2 Tomate(n)- 89 kcal

Day 2

973 kcal ● 90g Protein (37%) ● 45g Fett (42%) ● 41g Kohlenhydrate (17%) ● 10g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

235 kcal, 14g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Trauben

39 kcal



Speck- & Eierbecher

1 Tasse(n)- 120 kcal

Mittagessen

415 kcal, 35g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n)- 153 kcal



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1/2 Dose- 124 kcal

Abendessen

325 kcal, 41g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Hähnchen mit Hummus-Kruste

6 oz- 234 kcal



Geröstete Tomaten

1 1/2 Tomate(n)- 89 kcal

Day 3 1068 kcal ● 101g Protein (38%) ● 46g Fett (39%) ● 48g Kohlenhydrate (18%) ● 14g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

200 kcal, 22g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Gekochte Eier
1 Ei(s)- 69 kcal



Proteinshake (Milch)
129 kcal

Abendessen

430 kcal, 42g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Einfaches Putenhack
6 2/3 oz- 313 kcal



Knoblauch-Collard Greens
119 kcal

Mittagessen

435 kcal, 36g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Schweinekoteletts mit Chipotle-Honig
206 kcal



Linsen
231 kcal

Day 4 1049 kcal ● 96g Protein (36%) ● 45g Fett (39%) ● 54g Kohlenhydrate (21%) ● 11g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

200 kcal, 22g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Gekochte Eier
1 Ei(s)- 69 kcal



Proteinshake (Milch)
129 kcal

Abendessen

415 kcal, 37g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Zuckerschoten
41 kcal



Honig-Senf-Hähnchenschenkel mit Haut
5 1/3 oz- 372 kcal

Mittagessen

435 kcal, 36g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Schweinekoteletts mit Chipotle-Honig
206 kcal



Linsen
231 kcal

Day 5 975 kcal ● 104g Protein (43%) ● 45g Fett (41%) ● 29g Kohlenhydrate (12%) ● 11g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

205 kcal, 11g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Speck-Omelett
140 kcal



Pfirsich
1 Pfirsich- 66 kcal

Mittagessen

355 kcal, 55g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Brokkoli
1 1/2 Tasse(n)- 44 kcal



Cajun-Kabeljau
10 oz- 312 kcal

Abendessen

415 kcal, 37g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Zuckerschoten
41 kcal



Honig-Senf-Hähnchenschenkel mit Haut
5 1/3 oz- 372 kcal

Day 6 1006 kcal ● 91g Protein (36%) ● 42g Fett (37%) ● 51g Kohlenhydrate (20%) ● 16g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

205 kcal, 11g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Speck-Omelett
140 kcal



Pfirsich
1 Pfirsich- 66 kcal

Mittagessen

360 kcal, 31g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten
98 kcal



BBQ-Hähnchen gefüllte Süßkartoffeln
1/2 Kartoffel(n)- 260 kcal

Abendessen

440 kcal, 49g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Brokkoli mit Butter
1 1/3 Tasse- 178 kcal



Cajun-Tilapia
8 oz- 264 kcal

Day 7

1006 kcal ● 91g Protein (36%) ● 42g Fett (37%) ● 51g Kohlenhydrate (20%) ● 16g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

205 kcal, 11g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Speck-Omelett

140 kcal



Pfirsich

1 Pfirsich- 66 kcal

Abendessen

440 kcal, 49g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Brokkoli mit Butter

1 1/3 Tasse- 178 kcal



Cajun-Tilapia

8 oz- 264 kcal

Mittagessen

360 kcal, 31g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

98 kcal



BBQ-Hähnchen gefüllte Süßkartoffeln

1/2 Kartoffel(n)- 260 kcal



Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1 1/4 lbs (564g)
- ☐ Hackfleisch (Pute), roh
6 2/3 oz (189g)
- ☐ Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
2/3 lbs (303g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Hummus
3 EL (46g)
- ☐ geröstete Erdnüsse
1/3 Tasse (49g)
- ☐ Linsen, roh
2/3 Tasse (128g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Paprika
1 1/2 Prise (0g)
- ☐ Salz
3 g (3g)
- ☐ Chipotle-Gewürz
1/3 TL (1g)
- ☐ brauner Delikatesssenf
1 EL (15g)
- ☐ Thymian, getrocknet
1/4 EL, gemahlen (1g)
- ☐ Cajun-Gewürz
1/2 oz (12g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1 1/3 Prise (0g)

Fette und Öle

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

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten
3 1/4 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (396g)
- ☐ Grünkohl (Collard Greens)
6 oz (170g)
- ☐ Knoblauch
1 Zehe(n) (3g)

Andere

- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
2 Behälter (300g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
1 Dose (≈ 540 g) (526g)
- ☐ Barbecue-Soße
2 3/4 EL (48g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Vollmilch
2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Ei(er)
7 groß (350g)
- ☐ Ghee
1/2 EL (6g)
- ☐ Butter
2 2/3 EL (38g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Trauben
1 1/3 Tasse (123g)
- ☐ Pfirsich
3 mittel (Durchm. 2,67") (450g)

Schweinefleischprodukte

- ☐ bacon, gekocht
5 Scheibe(n) (50g)
- ☐ Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh
6 2/3 oz (189g)

Getränke

- ☐ Proteinpulver
1 Schöpfer (je ≈ 80 ml) (31g)
- ☐ Wasser
1/6 Gallon (mL)

Süßwaren

- ☐ Honig
2/3 oz (23g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Kabeljau, roh
10 oz (283g)

- ☐ **Gefrorene Zuckerschoten**
1 1/3 Tasse (192g)
 - ☐ **Gefrorener Brokkoli**
4 Tasse (379g)
 - ☐ **Karotten**
1/2 mittel (31g)
 - ☐ **Römersalat**
1 Herzen (500g)
 - ☐ **Süßkartoffeln**
1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)
-

- ☐ **Tilapia, roh**
1 lbs (448g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Milch

1/2 Tasse(n) - 75 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch

1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

1 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Trauben

39 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Trauben

2/3 Tasse (61g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Trauben

1 1/3 Tasse (123g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Speck- & Eierbecher

1 Tasse(n) - 120 kcal ● 10g Protein ● 9g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
1 groß (50g)
bacon, gekocht
1 Scheibe(n) (10g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
2 groß (100g)
bacon, gekocht
2 Scheibe(n) (20g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Speck auf einem Backblech etwa 10 Minuten backen, bis er größtenteils gegart, aber noch formbar ist. Auf Küchenpapier abkühlen lassen.
3. Muffinblech einfetten und je eine Scheibe Speck in jede Mulde legen, so dass die Seiten bedeckt sind. In jede Mulde ein Ei aufschlagen.
4. 12–15 Minuten backen, bis die Eier gar sind. Aus der Form nehmen und etwas abkühlen lassen. Servieren.
5. Meal-Prep-Hinweis: Reste luftdicht im Kühlschrank aufbewahren oder einzeln einwickeln und einfrieren. In der Mikrowelle aufwärmen.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Gekochte Eier

1 Ei(s) - 69 kcal ● 6g Protein ● 5g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
1 groß (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
2 groß (100g)

1. Hinweis: Vorgekochte Eier sind in vielen Supermärkten erhältlich, aber Sie können sie auch selbst aus rohen Eiern wie unten beschrieben zubereiten.
2. Die Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken.
3. Das Wasser zum Kochen bringen und weiterkochen, bis die Eier die gewünschte Garstufe erreicht haben. Typischerweise 6–7 Minuten ab dem Kochpunkt für weichgekochte Eier und 8–10 Minuten für hartgekochte Eier.
4. Die Eier pellen, nach Geschmack würzen (Salz, Pfeffer, Sriracha sind gut) und essen.

Proteinshake (Milch)

129 kcal ● 16g Protein ● 4g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch

1/2 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

1 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

1. Gut vermischen.\r\nServieren.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Speck-Omelett

140 kcal ● 10g Protein ● 11g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Olivenöl

1/2 TL (mL)

Ei(er)

1 groß (50g)

bacon, gekocht, gekocht und gehackt

1 Scheibe(n) (10g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Ei(er)

3 groß (150g)

bacon, gekocht, gekocht und gehackt

3 Scheibe(n) (30g)

1. Eier mit etwas Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel verquirlen, bis sie gut verbunden sind.
2. Öl in einer 15–20 cm Antihaft-Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen, bis es heiß ist. Die Pfanne kippen, um den Boden zu bedecken.
3. Eimischung einfüllen.
4. Gegarte Teile vorsichtig vom Rand zur Mitte schieben, damit ungegarte Eier an die heiße Pfannenoberfläche gelangen.
5. Weiter garen, dabei die Pfanne kippen und die gegarten Teile bei Bedarf vorsichtig bewegen.
6. Nach ein paar Minuten den gehackten Speck auf eine Hälfte des Omeletts geben.
7. Weitergaren, bis kein flüssiges Ei mehr vorhanden ist. Omelett halbmondförmig zusammenklappen und auf einen Teller schieben.

Pfirsich

1 Pfirsich - 66 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pfirsich

1 mittel (Durchm. 2,67") (150g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Pfirsich

3 mittel (Durchm. 2,67") (450g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher - 139 kcal ● 20g Protein ● 3g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert

1 Behälter (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert

2 Behälter (300g)

1. Guten Appetit.

Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n) - 153 kcal ● 6g Protein ● 12g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geröstete Erdnüsse

2 2/3 EL (24g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse

1/3 Tasse (49g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1/2 Dose - 124 kcal ● 9g Protein ● 3g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Herzhafte Dosen-Suppe
(nicht-cremig)**

1/2 Dose (≈540 g) (263g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Herzhafte Dosen-Suppe
(nicht-cremig)**

1 Dose (≈540 g) (526g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Schweinekoteletts mit Chipotle-Honig

206 kcal ● 20g Protein ● 12g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ghee

1/4 EL (3g)

**Schweinelendenkoteletts, ohne
Knochen, roh**

1/4 lbs (94g)

Honig

1/4 EL (5g)

Chipotle-Gewürz

1 1/3 Prise (0g)

Wasser

1 TL (mL)

Öl

1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ghee

1/2 EL (6g)

**Schweinelendenkoteletts, ohne
Knochen, roh**

6 2/3 oz (189g)

Honig

1/2 EL (9g)

Chipotle-Gewürz

1/3 TL (1g)

Wasser

2 TL (mL)

Öl

1/2 EL (mL)

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 koche, 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.

Linsen

231 kcal ● 16g Protein ● 1g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser

1 1/3 Tasse(n) (mL)

Salz

2/3 Prise (0g)

Linsen, roh, abgespült

1/3 Tasse (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser

2 2/3 Tasse(n) (mL)

Salz

1 1/3 Prise (1g)

Linsen, roh, abgespült

2/3 Tasse (128g)

1. Die Kochanweisungen für Linsen können variieren. Nach Möglichkeit die Packungsanweisung befolgen.
2. Linsen, Wasser und Salz in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zum Köcheln bringen, zudecken und etwa 20–30 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Überschüssiges Wasser abgießen. Servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Brokkoli

1 1/2 Tasse(n) - 44 kcal ● 4g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Tasse(n)

Gefrorener Brokkoli

1 1/2 Tasse (137g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Cajun-Kabeljau

10 oz - 312 kcal ● 51g Protein ● 10g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 10 oz

Kabeljau, roh

10 oz (283g)

Cajun-Gewürz

1 EL (8g)

Öl

1/2 EL (mL)

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.

Mittagessen 4

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salatdressing

3/4 EL (mL)

Karotten, in Scheiben geschnitten

1/4 mittel (15g)

Römersalat, grob gehackt

1/2 Herzen (250g)

Tomaten, gewürfelt

1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Karotten, in Scheiben geschnitten

1/2 mittel (31g)

Römersalat, grob gehackt

1 Herzen (500g)

Tomaten, gewürfelt

1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (123g)

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

BBQ-Hähnchen gefüllte Süßkartoffeln

1/2 Kartoffel(n) - 260 kcal ● 27g Protein ● 3g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Barbecue-Soße

4 TL (24g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

4 oz (112g)

Süßkartoffeln, halbiert

1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang

(105g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Barbecue-Soße

2 2/3 EL (48g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (224g)

Süßkartoffeln, halbiert

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

1. Rohes Hähnchenbrustfilet in einen Topf geben und mit etwa 2,5 cm Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und 10–15 Minuten garen, bis das Hähnchen vollständig durchgegart ist.
2. Das Hähnchen in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Sobald es abgekühlt ist, mit zwei Gabeln zerpfücken. Beiseitestellen.
3. Inzwischen den Ofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen und die Süßkartoffeln mit der Schnittseite nach oben auf ein Backblech legen.
4. Ca. 35 Minuten backen, bis sie weich sind.
5. In einem Topf bei mittlerer bis niedriger Hitze das zerpfückte Hähnchen mit der BBQ-Sauce vermengen und 5–10 Minuten erwärmen.
6. Jede Kartoffel mit gleichen Löffelmengen der Hähnchenmischung belegen.
7. Servieren.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Hähnchen mit Hummus-Kruste

6 oz - 234 kcal ● 40g Protein ● 7g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
6 oz (170g)
Hummus
1 1/2 EL (23g)
Paprika
3/4 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
3/4 lbs (340g)
Hummus
3 EL (46g)
Paprika
1 1/2 Prise (0g)

1. Heize den Ofen auf 450°F (230°C) vor.
2. Trockne das Hähnchen mit Küchenpapier ab und würze es mit Salz und Pfeffer.
3. Lege das Hähnchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Verteile Hummus gleichmäßig auf der Oberseite des Hähnchens. Bestreue den Hummus mit Paprika.
4. Backe das Hähnchen etwa 15–20 Minuten, bis es durchgegart ist und innen nicht mehr rosa. Servieren.

Geröstete Tomaten

1 1/2 Tomate(n) - 89 kcal ● 1g Protein ● 7g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1/2 EL (mL)
Tomaten
1 1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm)
(137g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1 EL (mL)
Tomaten
3 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (273g)

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.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Einfaches Putenhack

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



Ergibt 6 2/3 oz

Hackfleisch (Pute), roh

6 2/3 oz (189g)

Öl

1 TL (mL)

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.

Knoblauch-Collard Greens

119 kcal ● 5g Protein ● 6g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Grünkohl (Collard Greens)

6 oz (170g)

Öl

1 TL (mL)

Salz

3/4 Prise (1g)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

1. Die Collards abspülen, trocken tupfen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken.
2. Das Öl Ihrer Wahl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Sobald das Öl warm ist (etwa 1 Minute), den Knoblauch hinzufügen und etwa 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
3. Die Collards zugeben und 4–6 Minuten unter häufigem Rühren weich dünsten, bis sie hellgrün und zart sind (nicht zu dunkel werden lassen, da dies den Geschmack beeinträchtigt).
4. Mit Salz abschmecken und servieren.

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Zuckerschoten

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gefrorene Zuckerschoten
2/3 Tasse (96g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene Zuckerschoten
1 1/3 Tasse (192g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Honig-Senf-Hähnchenschenkel mit Haut

5 1/3 oz - 372 kcal ● 34g Protein ● 23g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

brauner Delikatesssenf
1/2 EL (8g)
Honig
1 TL (7g)
Thymian, getrocknet
1/3 TL, gemahlen (0g)
Salz
2/3 Prise (1g)
Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
1/3 lbs (151g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

brauner Delikatesssenf
1 EL (15g)
Honig
2 TL (14g)
Thymian, getrocknet
1/4 EL, gemahlen (1g)
Salz
1 1/3 Prise (1g)
Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
2/3 lbs (303g)

1. Ofen auf 375 F (190 C) vorheizen.
2. Honig, Senf, Thymian und Salz in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen. Die Hähnchenschenkel hinzufügen und damit bestreichen.
3. Die Hähnchenschenkel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
4. Hähnchen 40–45 Minuten rösten, bis es durchgegart ist. Vor dem Servieren 4–6 Minuten ruhen lassen.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Brokkoli mit Butter

1 1/3 Tasse - 178 kcal ● 4g Protein ● 15g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz
2/3 Prise (0g)
Gefrorener Brokkoli
1 1/3 Tasse (121g)
schwarzer Pfeffer
2/3 Prise (0g)
Butter
4 TL (19g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz
1 1/3 Prise (1g)
Gefrorener Brokkoli
2 2/3 Tasse (243g)
schwarzer Pfeffer
1 1/3 Prise (0g)
Butter
2 2/3 EL (38g)

1. Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Butter unterrühren, bis sie geschmolzen ist, und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Cajun-Tilapia

8 oz - 264 kcal ● 45g Protein ● 9g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Cajun-Gewürz
1 TL (2g)
Öl
1 TL (mL)
Tilapia, roh
1/2 lbs (224g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Cajun-Gewürz
2 TL (5g)
Öl
2 TL (mL)
Tilapia, roh
16 oz (448g)

1. Den Ofen auf 425°F (220°C) vorheizen. Eine 23x33 cm (9x13 Zoll) Auflaufform einfetten.
2. Die Tilapiafilets in die Auflaufform legen und beide Seiten mit Öl und Cajun-Gewürz bestreichen.
3. Die Form abdecken und 15–20 Minuten backen, bis der Fisch gar ist und sich mit einer Gabel leicht zerteilt.