

Meal Plan - 1100-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

1134 kcal ● 93g Protein (33%) ● 49g Fett (39%) ● 68g Kohlenhydrate (24%) ● 11g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

255 kcal, 16g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Cracker

4 Stück(e)- 68 kcal



Grapefruit

1/2 Grapefruit- 59 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal

Mittagessen

455 kcal, 35g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Steak-Bites

4 Unze(n)- 282 kcal



Linsen

174 kcal

Abendessen

420 kcal, 42g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Einfacher gebratener Kabeljau

8 oz- 297 kcal



Gedünstete Paprika und Zwiebeln

125 kcal

Day 2

1096 kcal ● 97g Protein (35%) ● 33g Fett (27%) ● 90g Kohlenhydrate (33%) ● 13g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

255 kcal, 16g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Cracker

4 Stück(e)- 68 kcal



Grapefruit

1/2 Grapefruit- 59 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal

Mittagessen

460 kcal, 34g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Einfache Hähnchenbrust

4 oz- 159 kcal



Couscous

201 kcal



Brokkoli mit Butter

3/4 Tasse- 100 kcal

Abendessen

380 kcal, 47g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

6 oz- 222 kcal



Linsen

87 kcal



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

1 Tasse(n)- 70 kcal

Day 3

1096 kcal ● 97g Protein (35%) ● 33g Fett (27%) ● 90g Kohlenhydrate (33%) ● 13g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

255 kcal, 16g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Cracker
4 Stück(e)- 68 kcal



Grapefruit
1/2 Grapefruit- 59 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher- 131 kcal

Abendessen

380 kcal, 47g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer
6 oz- 222 kcal



Linsen
87 kcal



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli
1 Tasse(n)- 70 kcal

Mittagessen

460 kcal, 34g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Einfache Hähnchenbrust
4 oz- 159 kcal



Couscous
201 kcal



Brokkoli mit Butter
3/4 Tasse- 100 kcal

Day 4

1081 kcal ● 112g Protein (41%) ● 35g Fett (29%) ● 60g Kohlenhydrate (22%) ● 20g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

245 kcal, 17g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Bubble & Squeak (englisches Gericht)
1 Patties- 107 kcal



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal

Abendessen

430 kcal, 62g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Brokkoli
2 Tasse(n)- 58 kcal



Linsen
87 kcal



Mariniertes Hähnchenbrustfilet
8 oz- 283 kcal

Mittagessen

410 kcal, 33g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
115 kcal



Hähnchen-Brokkoli-Quinoa-Bowl
293 kcal

Day 5

1129 kcal ● 101g Protein (36%) ● 38g Fett (30%) ● 76g Kohlenhydrate (27%) ● 19g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

245 kcal, 17g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Bubble & Squeak (englisches Gericht)

1 Patties- 107 kcal



Gekochte Eier

2 Ei(s)- 139 kcal

Mittagessen

405 kcal, 45g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Einfache Hähnchenbrustfilets

6 oz- 224 kcal



Couscous

100 kcal



Knoblauch-Collard Greens

80 kcal

Abendessen

480 kcal, 40g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Weißer Hähnchen-Chili-Suppe

347 kcal



Chips und Guacamole

131 kcal

Day 6

1133 kcal ● 91g Protein (32%) ● 47g Fett (37%) ● 70g Kohlenhydrate (25%) ● 17g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

240 kcal, 18g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Würziges Omelett mit getrockneten Tomaten und Feta

177 kcal



Hüttenkäse & Honig

1/4 Tasse(n)- 62 kcal

Mittagessen

415 kcal, 34g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal



Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara

1 Zucchinihälfte(n)- 96 kcal



Sonnenblumenkerne

180 kcal

Abendessen

480 kcal, 40g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Weißer Hähnchen-Chili-Suppe

347 kcal



Chips und Guacamole

131 kcal

Day 7

1084 kcal ● 92g Protein (34%) ● 42g Fett (35%) ● 74g Kohlenhydrate (27%) ● 12g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

240 kcal, 18g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Würziges Omelett mit getrockneten Tomaten und Feta
177 kcal



Hüttenkäse & Honig
1/4 Tasse(n)- 62 kcal

Mittagessen

415 kcal, 34g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal



Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara
1 Zucchinihälfte(n)- 96 kcal



Sonnenblumenkerne
180 kcal

Abendessen

430 kcal, 40g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
38 kcal



Garnelen-Brokkoli-Reis-Bowl
392 kcal

Fette und Öle

- ☐ Olivenöl
1 1/4 oz (mL)
- ☐ Öl
1 oz (mL)
- ☐ Marinade
4 EL (mL)
- ☐ Salatdressing
3/4 EL (mL)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Kabeljau, roh
1/2 lbs (227g)
- ☐ Garnelen, roh
1/3 lbs (151g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Zwiebel
1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)
- ☐ Paprika
1 groß (164g)
- ☐ Knoblauch
1 1/4 Zehe(n) (4g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
1 1/2 lbs (666g)
- ☐ Kale-Blätter
1/4 Bund (43g)
- ☐ Rosenkohl
1 Tasse, gerieben (50g)
- ☐ Kartoffeln
2 klein (Durchm. 1,75–2,25") (184g)
- ☐ Grünkohl (Collard Greens)
4 oz (113g)
- ☐ Sonnengetrocknete Tomaten
1 oz (28g)
- ☐ Zucchini
1 groß (323g)
- ☐ Tomaten
2 EL Cherrytomaten (19g)

Rindfleischprodukte

- ☐ Sirloin-Steak, roh
4 oz (113g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Butter
1 3/4 EL (25g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
2 EL (35g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Linsen, roh
10 EL (120g)
- ☐ Great-Northern-Bohnen (aus der Dose)
2/3 Dose (≈425 g) (283g)

Backwaren

- ☐ Cracker
12 Cracker (42g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Grapefruit
1 1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (498g)
- ☐ Avocados
1/4 Avocado(s) (50g)
- ☐ Zitrone
1/4 klein (15g)

Andere

- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher
3 Becher (510g)
- ☐ Aromatisierte Quinoa-Mischung
1/4 Packung (≈140 g) (35g)
- ☐ Hähnchenbrust-Filets, roh
6 oz (170g)
- ☐ Guacamole, abgepackt
4 EL (62g)
- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
2 Behälter (300g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
3/4 Tasse (23g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
2 1/2 lbs (1123g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Instant-Couscous, gewürzt
5/6 Schachtel (≈165 g) (137g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Hühnerbrühe (servierbereit)
2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Salsa Verde
2/3 Tasse (171g)
- ☐ Pasta-Sauce
4 EL (65g)

- ☐ Ei(er)
6 groß (300g)
- ☐ Feta
4 EL, zerbröselt (38g)
- ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)
1/2 Tasse (113g)
- ☐ Ziegenkäse
1 oz (28g)

Getränke

- ☐ Wasser
2 1/2 Tasse(n) (mL)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
1/8 oz (4g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/8 oz (1g)
- ☐ Zitronenpfeffer
3/4 EL (5g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
1/4 EL (1g)
- ☐ Cayennepfeffer
1 Prise (0g)
- ☐ Thymian, getrocknet
1/2 EL, gemahlen (2g)

Snacks

- ☐ Tortilla-Chips
1 oz (28g)

Süßwaren

- ☐ Honig
2 TL (14g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sonnenblumenkerne
2 oz (57g)

Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

- ☐ würzige Reis-Mischung
1/3 Beutel (\approx 160 g) (53g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Cracker

4 Stück(e) - 68 kcal ● 1g Protein ● 3g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Cracker
4 Cracker (14g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Cracker
12 Cracker (42g)

1. Guten
Appetit.

Grapefruit

1/2 Grapefruit - 59 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Grapefruit
1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (166g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Grapefruit
1 1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (498g)

1. Grapefruit halbieren und die Grapefruit in einzelne Segmente teilen, indem Sie die Membranen auf jeder Seite des Segments mit einem scharfen Messer vorsichtig entlangschneiden.
2. (optional: vor dem Servieren etwas Ihres Lieblings-Süßungsmittels ohne Kalorien darüberstreuen)

Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher - 131 kcal ● 14g Protein ● 3g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher (170g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Hüttenkäse & Fruchtbecher
3 Becher (510g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Bubble & Squeak (englisches Gericht)

1 Patties - 107 kcal ● 4g Protein ● 2g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1/2 TL (mL)
Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
1 EL (18g)
Rosenkohl, geraspelt
1/2 Tasse, gerieben (25g)
Kartoffeln, geschält & in Stücke geschnitten
1 klein (Durchm. 1,75–2,25") (92g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1 TL (mL)
Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
2 EL (35g)
Rosenkohl, geraspelt
1 Tasse, gerieben (50g)
Kartoffeln, geschält & in Stücke geschnitten
2 klein (Durchm. 1,75–2,25") (184g)

1. Kartoffeln in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und 10–15 Minuten kochen, bis sie mit einer Gabel gar sind. Abgießen und die Kartoffeln mit einer Gabel zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. In einer großen Schüssel Kartoffelpüree und Rosenkohl vermengen. Reichlich mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Zu Patties formen (Anzahl der Patties siehe Rezeptdetails).
4. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Patties in das Öl drücken und ungestört braten, bis eine Seite gebräunt ist, etwa 2–3 Minuten. Wenden und die andere Seite braten.
5. Mit einem Klecks griechischem Joghurt servieren.

Gekochte Eier

2 Ei(s) - 139 kcal ● 13g Protein ● 10g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
2 groß (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
4 groß (200g)

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.

Frühstück 3 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Würziges Omelett mit getrockneten Tomaten und Feta

177 kcal ● 11g Protein ● 10g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
1 groß (50g)
Sonnengetrocknete Tomaten
1/2 oz (14g)
Feta
2 EL, zerbröselt (19g)
Olivenöl
1/4 TL (mL)
Cayennepfeffer
1/2 Prise (0g)
Thymian, getrocknet
1/4 EL, gemahlen (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
2 groß (100g)
Sonnengetrocknete Tomaten
1 oz (28g)
Feta
4 EL, zerbröselt (38g)
Olivenöl
1/2 TL (mL)
Cayennepfeffer
1 Prise (0g)
Thymian, getrocknet
1/2 EL, gemahlen (2g)

1. Die Eier in einer kleinen Schüssel aufschlagen und verquirlen. Thymian, Cayenne und etwas Pfeffer untermischen.
Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Eimischung hineingeben, sodass eine gleichmäßige Schicht entsteht.
Die restlichen Zutaten über das Ei streuen und 1–2 Minuten garen.
Mit einem Spatel eine Hälfte des Omeletts auf die andere klappen und weitere 1–2 Minuten garen, bis es vollständig durch ist. Servieren.

Hüttenkäse & Honig

1/4 Tasse(n) - 62 kcal ● 7g Protein ● 1g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

MagerHüttenkäse (1% Fett)
4 EL (57g)
Honig
1 TL (7g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

MagerHüttenkäse (1% Fett)
1/2 Tasse (113g)
Honig
2 TL (14g)

1. Hüttenkäse in eine Schüssel geben und mit Honig beträufeln.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Steak-Bites

4 Unze(n) - 282 kcal ● 23g Protein ● 21g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 4 Unze(n)

Sirloin-Steak, roh

4 oz (113g)

Öl

1/4 EL (mL)

Knoblauch, gewürfelt

1/2 Zehe(n) (2g)

Butter, bei Raumtemperatur

1/4 EL (4g)

1. In einer kleinen Schüssel Butter und Knoblauch zusammenmischen, bis eine cremige Masse entsteht. Beiseitestellen.
2. Steak in ca. 2,5 cm große Würfel schneiden und mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
3. Pfanne mit Öl erhitzen. Sobald sie heiß ist, Steakwürfel hinzufügen und etwa 3 Minuten ohne Rühren braten, damit sie eine Kruste bekommen. Dann umrühren und weitere 3–5 Minuten braten, bis das Steak nach Wunsch gegart ist.
4. Wenn das Steak fast fertig ist, die Hitze reduzieren und die Knoblauchbutter hinzufügen. Schmelzen lassen und umrühren, sodass das Steak damit überzogen wird. Servieren.

Linsen

174 kcal ● 12g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Wasser

1 Tasse(n) (mL)

Salz

1/2 Prise (0g)

Linsen, roh, abgespült

4 EL (48g)

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 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Einfache Hähnchenbrust

4 oz - 159 kcal ● 25g Protein ● 6g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

4 oz (112g)

Öl

1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (224g)

Öl

1/2 EL (mL)

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.

Couscous

201 kcal ● 7g Protein ● 0g Fett ● 40g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Instant-Couscous, gewürzt

1/3 Schachtel (≈165 g) (55g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Instant-Couscous, gewürzt

2/3 Schachtel (≈165 g) (110g)

1. Den Anweisungen auf der Verpackung folgen.

Brokkoli mit Butter

3/4 Tasse - 100 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz
3/8 Prise (0g)
Gefrorener Brokkoli
3/4 Tasse (68g)
schwarzer Pfeffer
3/8 Prise (0g)
Butter
3/4 EL (11g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz
3/4 Prise (0g)
Gefrorener Brokkoli
1 1/2 Tasse (137g)
schwarzer Pfeffer
3/4 Prise (0g)
Butter
1 1/2 EL (21g)

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

Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 essen

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

115 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Kale-Blätter, gehackt
1/4 Bund (43g)
Avocados, gehackt
1/4 Avocado(s) (50g)
Zitrone, ausgepresst
1/4 klein (15g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
3. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

Hähnchen-Brokkoli-Quinoa-Bowl

293 kcal ● 31g Protein ● 7g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Salz
1 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)
Oliveöl
1/2 TL (mL)
Gefrorener Brokkoli
1/4 Packung (71g)
Aromatisierte Quinoa-Mischung
1/4 Packung (≈140 g) (35g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gewürfelt
4 oz (112g)

1. Quinoa und Brokkoli nach den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Währenddessen eine Pfanne mit Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen und die in Würfel geschnittenen Hähnchenstücke mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Das Hähnchen in die Pfanne geben und 7–10 Minuten braten, bis es durchgegart ist.
4. Hähnchen, Brokkoli und Quinoa zusammengeben; umrühren (oder alles separat servieren – wie du magst!). Servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Einfache Hähnchenbrustfilets

6 oz - 224 kcal ● 38g Protein ● 8g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 6 oz

Öl

1/2 EL (mL)

Hähnchenbrust-Filets, roh

6 oz (170g)

1. Die Filets mit Salz, Pfeffer oder deiner Lieblingsgewürzmischung würzen.
2. Pfanne: Öl in einer Pfanne oder Grillpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Filets 3–4 Minuten pro Seite braten, bis sie goldbraun und durchgegart sind. Ofen: Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen, die Filets auf ein Backblech legen und 15–20 Minuten backen oder bis die Kerntemperatur 165°F (74°C) erreicht ist.

Couscous

100 kcal ● 4g Protein ● 0g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Instant-Couscous, gewürzt

1/6 Schachtel (≈165 g) (27g)

1. Den Anweisungen auf der Verpackung folgen.

Knoblauch-Collard Greens

80 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Grünkohl (Collard Greens)

4 oz (113g)

Öl

1/4 EL (mL)

Salz

1/2 Prise (0g)

Knoblauch, fein gehackt

3/4 Zehe(n) (2g)

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.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 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.

Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara

1 Zucchinihälfte(n) - 96 kcal ● 5g Protein ● 5g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pasta-Sauce

2 EL (33g)

Ziegenkäse

1/2 oz (14g)

Zucchini

1/2 groß (162g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pasta-Sauce

4 EL (65g)

Ziegenkäse

1 oz (28g)

Zucchini

1 groß (323g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Eine Zucchini der Länge nach halbieren.
3. Mit einem Löffel etwa 15 % des Inneren herauskratzen, sodass eine flache Mulde entlang der Länge entsteht. Das Ausgekratzte entsorgen.
4. Die Mulde mit Pastasauce füllen und mit Ziegenkäse belegen.
5. Auf ein Backblech setzen und ca. 15–20 Minuten backen. Servieren.

Sonnenblumenkerne

180 kcal ● 9g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sonnenblumenkerne

1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne

2 oz (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Einfacher gebratener Kabeljau

8 oz - 297 kcal ● 40g Protein ● 15g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

Olivenöl
1 EL (mL)
Kabeljau, roh
1/2 lbs (227g)

1. Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen. Olivenöl über beide Seiten der Kabeljaufilets träufeln. Beide Seiten der Filets mit Salz, Pfeffer und anderen gewünschten Gewürzen würzen. Die Kabeljaufilets auf ein ausgelegtes oder eingefettetes Backblech legen und im Ofen 10–12 Minuten backen, bis der Fisch undurchsichtig ist und sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt. Die genaue Garzeit hängt von der Dicke der Filets ab. Servieren.

Gedünstete Paprika und Zwiebeln

125 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Öl
1/2 EL (mL)
Zwiebel, in Scheiben geschnitten
1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)
Paprika, in Streifen geschnitten
1 groß (164g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Paprika und Zwiebel hinzufügen und etwa 15–20 Minuten braten, bis das Gemüse weich ist.
2. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

6 oz - 222 kcal ● 38g Protein ● 7g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
6 oz (168g)
Olivenöl
1/2 TL (mL)
Zitronenpfeffer
1 TL (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
3/4 lbs (336g)
Olivenöl
1 TL (mL)
Zitronenpfeffer
3/4 EL (5g)

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.

Linsen

87 kcal ● 6g Protein ● 0g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
1/2 Tasse(n) (mL)
Salz
1/4 Prise (0g)
Linsen, roh, abgespült
2 EL (24g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
1 Tasse(n) (mL)
Salz
1/2 Prise (0g)
Linsen, roh, abgespült
4 EL (48g)

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.

Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

1 Tasse(n) - 70 kcal ● 3g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer
1/2 Prise (0g)
Salz
1/2 Prise (0g)
Gefrorener Brokkoli
1 Tasse (91g)
Olivenöl
1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)
Salz
1 Prise (0g)
Gefrorener Brokkoli
2 Tasse (182g)
Olivenöl
2 TL (mL)

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

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Brokkoli

2 Tasse(n) - 58 kcal ● 5g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 2 Tasse(n)

Gefrorener Brokkoli
2 Tasse (182g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Linsen

87 kcal ● 6g Protein ● 0g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Wasser
1/2 Tasse(n) (mL)
Salz
1/4 Prise (0g)
Linsen, roh, abgespült
2 EL (24g)

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.

Mariniertes Hähnchenbrustfilet

8 oz - 283 kcal ● 50g Protein ● 8g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (224g)

Marinade

4 EL (mL)

1. Das Hähnchen in einen Ziploc-Beutel mit der Marinade geben und die Marinade so verteilen, dass das Hähnchen vollständig bedeckt ist.
 2. Kühl stellen und mindestens 1 Stunde, besser über Nacht, marinieren.
 3. **BACKEN**
 4. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
 5. Das Hähnchen aus dem Beutel nehmen, überschüssige Marinade verwerfen, und 10 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.
 6. Nach den 10 Minuten das Hähnchen wenden und weiterbacken, bis es in der Mitte nicht mehr rosa ist und die Säfte klar sind, etwa weitere 15 Minuten.
 7. **BRATEN/GRILLEN**
 8. Den Ofen/Grill zum Grillen vorheizen.
 9. Das Hähnchen aus dem Beutel nehmen, überschüssige Marinade verwerfen, und unter dem Grill/grillen, bis es innen nicht mehr rosa ist, in der Regel 4–8 Minuten pro Seite.
-

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Weißer Hähnchen-Chili-Suppe

347 kcal ● 38g Protein ● 6g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hühnerbrühe (servierbereit)

1 Tasse(n) (mL)

Gemahlener Kreuzkümmel

1/3 TL (1g)

Salsa Verde

1/3 Tasse (85g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

4 oz (113g)

Great-Northern-Bohnen (aus der Dose), abgetropft

1/3 Dose (≈425 g) (142g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hühnerbrühe (servierbereit)

2 Tasse(n) (mL)

Gemahlener Kreuzkümmel

1/4 EL (1g)

Salsa Verde

2/3 Tasse (171g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (227g)

Great-Northern-Bohnen (aus der Dose), abgetropft

2/3 Dose (≈425 g) (283g)

1. Rohe Hähnchenbrüste in einen Topf geben und mit etwa einem Zentimeter Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und 10–15 Minuten kochen, bis das Hähnchen vollständig durchgegart ist.
Das Hähnchen in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Sobald es abgekühlt ist, mit zwei Gabeln zerpfücken.
In einem neuen Topf Brühe, Hähnchen, Bohnen, Salsa und Kreuzkümmel bei mittelhoher Hitze zusammengeben und umrühren.
Etwa 5 Minuten köcheln lassen. Servieren.
*Crockpot-Methode: Alle Zutaten (einschließlich des rohen Hähnchens) in den Crockpot geben. Auf niedrig 6–8 Stunden oder auf hoch 3–4 Stunden garen. Anschließend das Hähnchen mit zwei Gabeln zerpfücken und servieren.

Chips und Guacamole

131 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tortilla-Chips

1/2 oz (14g)

Guacamole, abgepackt

2 EL (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tortilla-Chips

1 oz (28g)

Guacamole, abgepackt

4 EL (62g)

1. Guacamole mit Tortilla-Chips servieren.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

38 kcal ● 1g Protein ● 2g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate

3/4 Tasse (23g)

Tomaten

2 EL Cherrytomaten (19g)

Salatdressing

3/4 EL (mL)

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

Garnelen-Brokkoli-Reis-Bowl

392 kcal ● 39g Protein ● 6g Fett ● 41g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Olivenöl

1 TL (mL)

würzige Reis-Mischung

1/3 Beutel (≈160 g) (53g)

Gefrorener Brokkoli

1/3 Packung (95g)

Salz

1 1/3 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 1/3 Prise, gemahlen (0g)

Garnelen, roh, geschält und entdarnt

1/3 lbs (151g)

1. Reismischung und Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten.
 2. Währenddessen Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen.
 3. Garnelen in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer würzen. 5–6 Minuten braten, bis das Fleisch vollständig rosa und undurchsichtig ist.
 4. Wenn alles fertig ist, alles vermischen und servieren.
-