

Meal Plan - 1200-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 1191 kcal ● 103g Protein (35%) ● 40g Fett (30%) ● 90g Kohlenhydrate (30%) ● 16g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

275 kcal, 11g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Walnüsse

1/8 Tasse(n)- 87 kcal



Gekochte Eier

1 Ei(s)- 69 kcal



Kleiner Müsliriegel

1 Riegel(n)- 119 kcal

Mittagessen

435 kcal, 39g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Stückige Dosenuppe (nicht cremig)

1 Dose- 247 kcal



Hüttenkäse & Honig

3/4 Tasse(n)- 187 kcal

Abendessen

480 kcal, 53g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

38 kcal



Schwein-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl

443 kcal

Day 2 1182 kcal ● 101g Protein (34%) ● 48g Fett (37%) ● 63g Kohlenhydrate (21%) ● 24g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

275 kcal, 11g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Walnüsse

1/8 Tasse(n)- 87 kcal



Gekochte Eier

1 Ei(s)- 69 kcal



Kleiner Müsliriegel

1 Riegel(n)- 119 kcal

Mittagessen

405 kcal, 19g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

38 kcal



Teriyaki-Kichererbsen-Pfanne

369 kcal

Abendessen

500 kcal, 72g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

10 2/3 oz- 395 kcal



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

1 1/2 Tasse(n)- 105 kcal

Day 3 1162 kcal ● 119g Protein (41%) ● 40g Fett (31%) ● 67g Kohlenhydrate (23%) ● 16g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

260 kcal, 16g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Grapefruit

1/2 Grapefruit- 59 kcal



Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin

203 kcal

Mittagessen

400 kcal, 31g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Süßkartoffelpüree

183 kcal



Teriyaki-Hähnchen

4 oz- 190 kcal



Einfacher Grünkohlsalat

1/2 Tasse- 28 kcal

Abendessen

500 kcal, 72g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

10 2/3 oz- 395 kcal



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

1 1/2 Tasse(n)- 105 kcal

Day 4 1173 kcal ● 122g Protein (42%) ● 38g Fett (29%) ● 68g Kohlenhydrate (23%) ● 18g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

260 kcal, 16g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Grapefruit

1/2 Grapefruit- 59 kcal



Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin

203 kcal

Mittagessen

400 kcal, 31g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Süßkartoffelpüree

183 kcal



Teriyaki-Hähnchen

4 oz- 190 kcal



Einfacher Grünkohlsalat

1/2 Tasse- 28 kcal

Abendessen

510 kcal, 75g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Brokkoli

3 Tasse(n)- 87 kcal



Einfache Hähnchenbrust

10 2/3 oz- 423 kcal

Day 5 1206 kcal ● 99g Protein (33%) ● 42g Fett (31%) ● 91g Kohlenhydrate (30%) ● 18g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

270 kcal, 14g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Trauben
73 kcal



Pesto-Rührei
2 Ei(er)- 198 kcal

Mittagessen

445 kcal, 30g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Mediterranes Truthahn-Sandwich
1 Sandwich(es)- 337 kcal



Gemischte Nüsse
1/8 Tasse(n)- 109 kcal

Abendessen

490 kcal, 55g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Süßkartoffelpüree
183 kcal



Schweine-Souvlaki & Tzatziki
2 Spieß(e)- 307 kcal

Day 6 1165 kcal ● 98g Protein (33%) ● 32g Fett (25%) ● 105g Kohlenhydrate (36%) ● 16g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

270 kcal, 14g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Trauben
73 kcal



Pesto-Rührei
2 Ei(er)- 198 kcal

Mittagessen

405 kcal, 29g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Buffalo Delikatessen-Hähnchen-Wrap
1 Wrap(s)- 345 kcal



Grapefruit
1/2 Grapefruit- 59 kcal

Abendessen

490 kcal, 55g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Süßkartoffelpüree
183 kcal



Schweine-Souvlaki & Tzatziki
2 Spieß(e)- 307 kcal

Day 7 1165 kcal ● 96g Protein (33%) ● 50g Fett (39%) ● 70g Kohlenhydrate (24%) ● 12g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

270 kcal, 14g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Trauben
73 kcal



Pesto-Rührei
2 Ei(er)- 198 kcal

Mittagessen

405 kcal, 29g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Buffalo Delikatessen-Hähnchen-Wrap
1 Wrap(s)- 345 kcal



Grapefruit
1/2 Grapefruit- 59 kcal

Abendessen

490 kcal, 54g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Brokkoli
1 Tasse(n)- 29 kcal



Ranch-Hähnchen
8 Unze(n)- 461 kcal

Andere

- Gemischte Blattsalate
1 3/4 Tasse (53g)
- Teriyaki-Soße
6 EL (mL)
- Tzatziki
1/2 Tasse(n) (112g)
- Spieß(e)
4 Spieß(e) (4g)
- Coleslaw-Mischung
1/2 Tasse (45g)
- Ranch-Dressing-Mix
1/4 Päckchen (ca. 28 g) (7g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- Tomaten
2 1/4 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (271g)
- Gefrorener Brokkoli
26 oz (732g)
- Süßkartoffeln
4 2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (980g)
- gemischtes Tiefkühlgemüse
1/2 Packung (ca. 285 g) (142g)
- Kale-Blätter
3 Tasse, gehackt (120g)
- Gurke
1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)
- Zwiebel
4 Scheiben, dünn (36g)

Fette und Öle

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

Gewürze und Kräuter

- Paprika
1 1/2 Prise (0g)
- Salz
1/8 oz (2g)
- schwarzer Pfeffer
1/2 g (1g)

Schweinefleischprodukte

- Schweinefilet, roh
1 1/2 lbs (680g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Herzhaft Dosen-Suppe (nicht-cremig)
1 Dose (≈ 540 g) (526g)
- Pesto
3 EL (48g)
- Frank's RedHot Sauce
2 TL (mL)

Milch- und Eierprodukte

- MagerHüttenkäse (1% Fett)
3/4 Tasse (170g)
- Ei(er)
12 groß (600g)
- Feta
2 EL (19g)
- Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
2 EL (35g)

Süßwaren

- Honig
1 EL (21g)

Nuss- und Samenprodukte

- Walnüsse
4 EL, ohne Schale (25g)
- Gemischte Nüsse
2 EL (17g)

Snacks

- kleiner Müsliriegel
2 Riegel (50g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Kichererbsen, konserviert
1/2 Dose(n) (224g)

Geflügelprodukte

- Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
3 lbs (1344g)

- Zitronenpfeffer
4 TL (9g)
- Balsamicoessig
2 TL (mL)
- Rosmarin, getrocknet
4 Prise (1g)
- getrockneter Dill
4 Prise (1g)

Obst und Fruchtsäfte

- Grapefruit
2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (664g)
- Trauben
3 3/4 Tasse (345g)

Getränke

- Wasser
6 EL (mL)

Backwaren

- Brot
2 Scheibe(n) (64g)
- Wezentortillas
2 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (144g)

Würste und Aufschnitt

- Putenaufschlitt
3 oz (85g)
 - Hähnchenaufschlitt
1/2 lbs (227g)
-

Frühstück 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Walnüsse

1/8 Tasse(n) - 87 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Walnüsse
2 EL, ohne Schale (13g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse
4 EL, ohne Schale (25g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Kleiner Müsliriegel

1 Riegel(n) - 119 kcal ● 3g Protein ● 5g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

kleiner Müsliriegel

1 Riegel (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

kleiner Müsliriegel

2 Riegel (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

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 2 Mahlzeiten:

Grapefruit

1 groß (ca. 4,5" Durchm.) (332g)

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)

Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin

203 kcal ● 15g Protein ● 12g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1/2 TL (mL)
Wasser
3 EL (mL)
Balsamicoessig
1 TL (mL)
Rosmarin, getrocknet
2 Prise (0g)
Tomaten
1/2 Tasse, gehackt (90g)
Ei(er)
2 groß (100g)
Kale-Blätter
1 Tasse, gehackt (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1 TL (mL)
Wasser
6 EL (mL)
Balsamicoessig
2 TL (mL)
Rosmarin, getrocknet
4 Prise (1g)
Tomaten
1 Tasse, gehackt (180g)
Ei(er)
4 groß (200g)
Kale-Blätter
2 Tasse, gehackt (80g)

1. In einer kleinen Pfanne das gewünschte Öl bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
2. Grünkohl, Tomaten, Rosmarin und das Wasser hinzufügen. Abdecken und etwa 4 Minuten garen, dabei gelegentlich umrühren, bis das Gemüse weich ist.
3. Eier hinzufügen und unter Rühren mit dem Gemüse verquirlen.
4. Wenn die Eier gar sind, vom Herd nehmen und anrichten. Nach Belieben mit Balsamico-Vinaigrette beträufeln (optional). Servieren.

Frühstück 3 ↗

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Trauben

73 kcal ● 1g Protein ● 1g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Trauben
1 1/4 Tasse (115g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Trauben
3 3/4 Tasse (345g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Pesto-Rührei

2 Ei(er) - 198 kcal ● 13g Protein ● 15g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
2 groß (100g)
Pesto
1 EL (16g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Ei(er)
6 groß (300g)
Pesto
3 EL (48g)

1. In einer kleinen Schüssel Eier und Pesto verquirlen, bis alles gut vermischt ist.
2. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze unter Rühren garen, bis die Eier vollständig gestockt sind.
Servieren.

Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

Stückige Dosenuppe (nicht cremig)

1 Dose - 247 kcal ● 18g Protein ● 7g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1 Dose

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
1 Dose (≈540 g) (526g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Hüttenkäse & Honig

3/4 Tasse(n) - 187 kcal ● 21g Protein ● 2g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 3/4 Tasse(n)

MagerHüttenkäse (1% Fett)
3/4 Tasse (170g)
Honig
1 EL (21g)

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

Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 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.

Teriyaki-Kichererbsen-Pfanne

369 kcal ● 18g Protein ● 9g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



gemischtes Tiefkühlgemüse

1/2 Packung (ca. 285 g) (142g)
Öl
1/4 EL (mL)
Teriyaki-Soße
2 EL (mL)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
1/2 Dose(n) (224g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Kichererbsen hinzufügen und gelegentlich umrühren, etwa 5 Minuten, bis sie leicht gebräunt sind.
2. Gefrorenes Gemüse mit einem Schuss Wasser hinzufügen und etwa 6–8 Minuten kochen, bis das Gemüse weich und warm ist.
3. Teriyakisauce einröhren und 1–2 Minuten erhitzen, bis alles durchgewärmt ist. Servieren.

Mittagessen 3 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Süßkartoffelpüree

183 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Süßkartoffeln

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffeln

2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

1. Süßkartoffeln mit einer Gabel ein paar Mal einstechen, damit sie ablüften, und bei hoher Leistung etwa 5–10 Minuten in der Mikrowelle garen, bis die Süßkartoffel durchgehend weich ist. Zum leichten Abkühlen beiseitestellen.
2. Wenn sie kühl genug sind, die Schale entfernen und wegwerfen. Das Fruchtfleisch in eine kleine Schüssel geben und mit der Rückseite einer Gabel zu einem glatten Püree zerdrücken. Mit einer Prise Salz abschmecken und servieren.

Teriyaki-Hähnchen

4 oz - 190 kcal ● 27g Protein ● 6g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

1/4 EL (mL)

Teriyaki-Soße

2 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gewürfelt

4 oz (112g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

1/2 EL (mL)

Teriyaki-Soße

4 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gewürfelt

1/2 lbs (224g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Gewürfeltes Hähnchen hinzufügen und gelegentlich umrühren, bis es vollständig gegart ist, etwa 8–10 Minuten.
2. Teriyakisauce einrühren und 1–2 Minuten erhitzen, bis alles durchgewärmt ist. Servieren.

Einfacher Grünkohlsalat

1/2 Tasse - 28 kcal ● 1g Protein ● 2g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kale-Blätter

1/2 Tasse, gehackt (20g)

Salatdressing

1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kale-Blätter

1 Tasse, gehackt (40g)

Salatdressing

1 EL (mL)

1. Grünkohl mit einem Dressing Ihrer Wahl vermengen und servieren.

Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 essen

Mediterranes Truthahn-Sandwich

1 Sandwich(es) - 337 kcal ● 26g Protein ● 8g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sandwich(es)

Brot

2 Scheibe(n) (64g)

Gemischte Blattsalate

4 EL (8g)

Putenaufschliff

3 oz (85g)

Feta

2 EL (19g)

Tomaten, in Scheiben geschnitten

2 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm
dick) (54g)

Gurke, in Scheiben geschnitten

1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)

Zwiebel, in Scheiben geschnitten

4 Scheiben, dünn (36g)

1. Sandwich bauen, indem alle Zutaten in das Brot geschichtet werden. Servieren.

Gemischte Nüsse

1/8 Tasse(n) - 109 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/8 Tasse(n)

Gemischte Nüsse

2 EL (17g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Buffalo Delikatessen-Hähnchen-Wrap

1 Wrap(s) - 345 kcal ● 28g Protein ● 8g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wezentortillas

1 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (72g)

Hähnchenaufschmitt

4 oz (113g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

1 EL (18g)

Coleslaw-Mischung

4 EL (23g)

Frank's RedHot Sauce

1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wezentortillas

2 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (144g)

Hähnchenaufschmitt

1/2 lbs (227g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

2 EL (35g)

Coleslaw-Mischung

1/2 Tasse (45g)

Frank's RedHot Sauce

2 TL (mL)

1. Griechischen Joghurt und Frank's RedHot in einer kleinen Schüssel verrühren. Beiseitestellen.
2. Tortilla mit Hähnchen und Krautsalatmix belegen und die Joghurtmischung darüberträufeln.
3. Einwickeln und servieren.

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 2 Mahlzeiten:

Grapefruit

1 groß (ca. 4,5" Durchm.) (332g)

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)

Abendessen 1 ↗

An Tag 1 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.

Schwein-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl

443 kcal ● 53g Protein ● 11g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Paprika
1 1/3 Prise (0g)
Gefrorener Brokkoli
1/3 Packung (95g)
Salz
1 1/3 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 1/3 Prise, gemahlen (0g)
Olivenöl
1/2 EL (mL)
Süßkartoffeln, in mundgerechte Würfel geschnitten
2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (140g)
Schweinefilet, roh, in mundgerechte Würfel geschnitten
1/2 lbs (227g)

1. Ofen auf 400 F (200 C) vorheizen.
2. In einer kleinen Schüssel Salz, Pfeffer, Paprika und die Hälfte des Olivenöls vermischen.
3. Die Süßkartoffeln mit der Mischung bedecken.
4. Die Süßkartoffeln gleichmäßig auf ein Backblech legen. 20 Minuten backen.
5. Währenddessen das restliche Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Das Schweinefleisch hinzufügen und 6–10 Minuten braten, bis es gar ist; dabei häufig umrühren. Beiseitestellen.
6. Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten.
7. Wenn alles fertig ist, Schweinefleisch, Brokkoli und Süßkartoffeln zusammengeben; umrühren (oder separat servieren – wie du magst!). Servieren.

Abendessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

10 2/3 oz - 395 kcal ● 68g Protein ● 13g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
2/3 lbs (299g)
Olivenöl
1 TL (mL)
Zitronenpfeffer
2 TL (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1 1/3 lbs (597g)
Olivenöl
2 TL (mL)
Zitronenpfeffer
4 TL (9g)

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.

Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

3 Tasse(n) - 87 kcal ● 8g Protein ● 0g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 3 Tasse(n)

Gefrorener Brokkoli

3 Tasse (273g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Einfache Hähnchenbrust

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



Ergibt 10 2/3 oz

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
2/3 lbs (299g)
Öl
2 TL (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 zurück behalten.
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.

Abendessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

Süßkartoffelpüree

183 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Süßkartoffeln

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffeln

2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

1. Süßkartoffeln mit einer Gabel ein paar Mal einstechen, damit sie ablüften, und bei hoher Leistung etwa 5–10 Minuten in der Mikrowelle garen, bis die Süßkartoffel durchgehend weich ist. Zum leichten Abkühlen beiseitestellen.
2. Wenn sie kühl genug sind, die Schale entfernen und wegwerfen. Das Fruchtfleisch in eine kleine Schüssel geben und mit der Rückseite einer Gabel zu einem glatten Püree zerdrücken. Mit einer Prise Salz abschmecken und servieren.

Schweine-Souvlaki & Tzatziki

2 Spieß(e) - 307 kcal ● 52g Protein ● 8g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

getrockneter Dill

2 Prise (0g)

Tzatziki

1/4 Tasse(n) (56g)

Öl

1/2 Gramm (mL)

Spieß(e)

2 Spieß(e) (2g)

Schweinefilet, roh, in

mundgerechte Würfel geschnitten

1/2 lbs (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

getrockneter Dill

4 Prise (1g)

Tzatziki

1/2 Tasse(n) (112g)

Öl

1 Gramm (mL)

Spieß(e)

4 Spieß(e) (4g)

Schweinefilet, roh, in

mundgerechte Würfel geschnitten

1 lbs (454g)

1. Die Schweinewürfel mit Dill sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Das Fleisch gleichmäßig auf die Spieße stecken.
2. Eine große Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen und das Öl hinzufügen. Die Spieße hineinlegen und 3–4 Minuten pro Seite braten, bis sie durchgegart sind.
3. Spieße mit Tzatziki servieren.

Abendessen 5 ↗

An Tag 7 essen

Brokkoli

1 Tasse(n) - 29 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse(n)

Gefrorener Brokkoli

1 Tasse (91g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Ranch-Hähnchen

8 Unze(n) - 461 kcal ● 51g Protein ● 26g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 8 Unze(n)

Ranch-Dressing

2 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und

Knochen, roh

1/2 lbs (224g)

Öl

1/2 EL (mL)

Ranch-Dressing-Mix

1/4 Päckchen (ca. 28 g) (7g)

1. Ofen auf 350 F (180 C) vorheizen.
2. Öl gleichmäßig über das Hähnchen verteilen.
3. Ranch-Gewürzmischung über alle Seiten des Hähnchens streuen und andrücken, bis das Hähnchen vollständig bedeckt ist.
4. Hähnchen in eine Auflaufform legen und 35–40 Minuten garen oder bis das Hähnchen vollständig durchgegart ist.
5. Mit einer Seite Ranch-Dressing servieren.