

Meal Plan - 1500-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 1543 kcal ● 99g Protein (26%) ● 42g Fett (24%) ● 152g Kohlenhydrate (39%) ● 41g Ballaststoffe (11%)

Frühstück

270 kcal, 14g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Kiwi

1 Kiwi- 47 kcal



Apfelmus

57 kcal



Käse-Stick

2 Stück- 165 kcal

Snacks

250 kcal, 17g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Grapefruit

1 Grapefruit- 119 kcal



Joghurt und Gurke

132 kcal

Mittagessen

545 kcal, 25g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Naan-Brot

1/2 Stück(e)- 131 kcal



Eintopf mit schwarzen Bohnen & Süßkartoffeln

415 kcal

Abendessen

480 kcal, 42g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Zuckerschoten

82 kcal



Linsen

87 kcal



Schweinekoteletts mit Chipotle-Honig

309 kcal

Day 2 1543 kcal ● 99g Protein (26%) ● 42g Fett (24%) ● 152g Kohlenhydrate (39%) ● 41g Ballaststoffe (11%)

Frühstück

270 kcal, 14g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Kiwi

1 Kiwi- 47 kcal



Apfelmus

57 kcal



Käse-Stick

2 Stück- 165 kcal

Snacks

250 kcal, 17g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Grapefruit

1 Grapefruit- 119 kcal



Joghurt und Gurke

132 kcal

Mittagessen

545 kcal, 25g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Naan-Brot

1/2 Stück(e)- 131 kcal



Eintopf mit schwarzen Bohnen & Süßkartoffeln

415 kcal

Abendessen

480 kcal, 42g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Zuckerschoten

82 kcal



Linsen

87 kcal



Schweinekoteletts mit Chipotle-Honig

309 kcal

Day 3 1494 kcal ● 99g Protein (26%) ● 71g Fett (43%) ● 96g Kohlenhydrate (26%) ● 20g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

290 kcal, 17g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Einfache Spiegeleier

1 Ei- 80 kcal



Ei- & Avocado-Salat auf Toast

1 Toast- 212 kcal

Snacks

250 kcal, 17g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Grapefruit

1 Grapefruit- 119 kcal



Joghurt und Gurke

132 kcal

Mittagessen

465 kcal, 26g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Kiwi

2 Kiwi- 94 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal



Rotisserie-Hähnchen & Tomatensalat

257 kcal

Abendessen

485 kcal, 38g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Hüttenkäse & Honig

3/4 Tasse(n)- 187 kcal



Salat mit Lachsfrikadelle

1 Frikadelle (~3 oz pro Stück)- 299 kcal

Day 4 1499 kcal ● 98g Protein (26%) ● 73g Fett (44%) ● 95g Kohlenhydrate (25%) ● 19g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

290 kcal, 17g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Einfache Spiegeleier
1 Ei- 80 kcal



Ei- & Avocado-Salat auf Toast
1 Toast- 212 kcal

Snacks

255 kcal, 17g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Grapefruit
1/2 Grapefruit- 59 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher- 131 kcal



Toast mit Butter und Marmelade
1/2 Scheibe(n)- 67 kcal

Mittagessen

465 kcal, 26g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Kiwi
2 Kiwi- 94 kcal



Geröstete Erdnüsse
1/8 Tasse(n)- 115 kcal



Rotisserie-Hähnchen & Tomatensalat
257 kcal

Abendessen

485 kcal, 38g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Hüttenkäse & Honig
3/4 Tasse(n)- 187 kcal



Salat mit Lachsfrikadelle
1 Frikadelle (~3 oz pro Stück)- 299 kcal

Day 5 1486 kcal ● 99g Protein (27%) ● 74g Fett (45%) ● 81g Kohlenhydrate (22%) ● 25g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

315 kcal, 16g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Eier mit Avocado und Salsa
254 kcal



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

Snacks

255 kcal, 17g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Grapefruit
1/2 Grapefruit- 59 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher- 131 kcal



Toast mit Butter und Marmelade
1/2 Scheibe(n)- 67 kcal

Mittagessen

470 kcal, 31g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Karottensticks
4 Karotte(n)- 108 kcal



BBQ Hähnchenflügel
8 oz- 363 kcal

Abendessen

440 kcal, 35g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Geröstete Erdnüsse
1/8 Tasse(n)- 115 kcal



Avocado-Thunfischsalat
327 kcal

Day 6 1463 kcal ● 100g Protein (27%) ● 67g Fett (41%) ● 92g Kohlenhydrate (25%) ● 21g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

315 kcal, 16g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Eier mit Avocado und Salsa
254 kcal



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

Snacks

170 kcal, 15g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Truthahn-Pepperoni
26 Scheiben- 111 kcal



Grapefruit
1/2 Grapefruit- 59 kcal

Mittagessen

470 kcal, 31g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Karottensticks
4 Karotte(n)- 108 kcal



BBQ Hähnchenflügel
8 oz- 363 kcal

Abendessen

505 kcal, 38g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Teriyaki-Burger
1 Burger(s)- 399 kcal



Geröstete Karotten
2 Karotte(s)- 106 kcal

Day 7 1506 kcal ● 94g Protein (25%) ● 68g Fett (41%) ● 103g Kohlenhydrate (27%) ● 25g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

315 kcal, 16g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Eier mit Avocado und Salsa
254 kcal



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

Snacks

170 kcal, 15g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Truthahn-Pepperoni
26 Scheiben- 111 kcal



Grapefruit
1/2 Grapefruit- 59 kcal

Mittagessen

515 kcal, 25g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Süßkartoffelpüree
183 kcal



Tomaten-Avocado-Salat
117 kcal



Schweinekoteletts mit Koriander- und Kreuzkümmel-Rub
1/2 Kotelett(s)- 214 kcal

Abendessen

505 kcal, 38g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Teriyaki-Burger
1 Burger(s)- 399 kcal



Geröstete Karotten
2 Karotte(s)- 106 kcal

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Grapefruit
5 groß (ca. 4,5" Durchm.) (1660g)
- ☐ Kiwi
6 Frucht (414g)
- ☐ Apfelmus
2 Takeaway-Behälter (ca. 115 g) (244g)
- ☐ Zitronensaft
1 fl oz (mL)
- ☐ Avocados
3 Avocado(s) (595g)
- ☐ Limettensaft
3/8 fl oz (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Gurke
2 Gurke (ca. 21 cm) (583g)
- ☐ Kale-Blätter
1 Tasse, gehackt (40g)
- ☐ Tomatenmark
4 TL (21g)
- ☐ Süßkartoffeln
1 2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (350g)
- ☐ Zwiebel
5/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (67g)
- ☐ Knoblauch
2 Zehe(n) (6g)
- ☐ Gefrorene Zuckerschoten
2 2/3 Tasse (384g)
- ☐ Tomaten
2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (236g)
- ☐ Karotten
12 3/4 mittel (776g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Griechischer Joghurt (fettarm, natur)
1 1/2 Tasse (420g)
- ☐ Käsestange
4 Stange (112g)
- ☐ Ghee
2 TL (9g)
- ☐ Ei(er)
8 groß (400g)
- ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)
2 1/4 Tasse (509g)
- ☐ Butter
1 TL (5g)

Fette und Öle

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

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ schwarze Bohnen
1 1/3 Dose(n) (585g)
- ☐ Linsen, roh
4 EL (48g)
- ☐ geröstete Erdnüsse
6 EL (55g)

Schweinefleischprodukte

- ☐ Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh
13 1/4 oz (376g)

Süßwaren

- ☐ Honig
1/4 Tasse (77g)
- ☐ Gelee
1 TL (7g)

Andere

- ☐ Rotisserie-Hähnchen, gekocht
6 oz (170g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
4 Tasse (122g)
- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher (340g)
- ☐ Teriyaki-Soße
2 EL (mL)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Lachs aus der Dose
5 oz (142g)
- ☐ Dosen-Thunfisch
3/4 Dose (129g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Salsa
1/4 Tasse (81g)

Backwaren

- ☐ Naan-Brot
1 Stück(e) (90g)
- ☐ Brot
1/4 lbs (96g)
- ☐ Hamburgerbrötchen
2 Brötchen (102g)

Getränke

- ☐ Wasser
1/6 Gallon (mL)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
1/8 oz (4g)
- ☐ Salz
2 1/4 g (2g)
- ☐ Chipotle-Gewürz
4 Prise (1g)
- ☐ Knoblauchpulver
1/2 TL (1g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/4 g (0g)
- ☐ gemahlener Koriander
1/4 EL (1g)

- ☐ Barbecue-Soße
4 EL (70g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenflügel, mit Haut, roh
1 lbs (454g)

Würste und Aufschnitt

- ☐ Puten-Peperoni
52 Scheiben (92g)

Rindfleischprodukte

- ☐ Hackfleisch, 93% mager
3/4 lbs (340g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Kiwi

1 Kiwi - 47 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kiwi
1 Frucht (69g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kiwi
2 Frucht (138g)

1. Kiwi in Scheiben schneiden und servieren.

Apfelmus

57 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Apfelmus
1 Takeaway-Behälter (ca. 115 g)
(122g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Apfelmus
2 Takeaway-Behälter (ca. 115 g)
(244g)

1. Ein 4 oz To-go-Behälter Apfelmus entspricht etwa einer halben Tasse Apfelmus.

Käse-Stick

2 Stück - 165 kcal ● 13g Protein ● 11g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Käsestange
2 Stange (56g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Käsestange
4 Stange (112g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Einfache Spiegeleier

1 Ei - 80 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
1 groß (50g)
Öl
1/4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
2 groß (100g)
Öl
1/2 TL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen.
2. Eier in die Pfanne aufschlagen und braten, bis das Eiweiß nicht mehr flüssig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

Ei- & Avocado-Salat auf Toast

1 Toast - 212 kcal ● 11g Protein ● 11g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate
2 2/3 EL (5g)
Avocados
1/6 Avocado(s) (34g)
Knoblauchpulver
1 1/3 Prise (1g)
Brot
1 Scheibe(n) (32g)
Ei(er), hartgekocht und gekühlt
1 groß (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate
1/3 Tasse (10g)
Avocados
1/3 Avocado(s) (67g)
Knoblauchpulver
1/3 TL (1g)
Brot
2 Scheibe(n) (64g)
Ei(er), hartgekocht und gekühlt
2 groß (100g)

1. Gekaufte hartgekochte Eier verwenden oder selbst zubereiten und im Kühlschrank abkühlen lassen.
 2. Eier, Avocado, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Mit einer Gabel zerdrücken und zu einer homogenen Masse verarbeiten.
 3. Brot toasten und mit Salat und der Ei-Mischung belegen. Servieren.
-

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Eier mit Avocado und Salsa

254 kcal ● 9g Protein ● 20g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salsa

1 1/2 EL (27g)

Ei(er)

1 groß (50g)

Avocados, gewürfelt

1/2 Avocado(s) (101g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Salsa

1/4 Tasse (81g)

Ei(er)

3 groß (150g)

Avocados, gewürfelt

1 1/2 Avocado(s) (302g)

1. Eier nach Wunsch zubereiten (Rührei, Spiegelei usw.).
2. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und mit gewürfelter Avocado und Salsa belegen.
3. 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 3 Mahlzeiten:

MagerHüttenkäse (1% Fett)

3/4 Tasse (170g)

Honig

1 EL (21g)

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

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Naan-Brot

1/2 Stück(e) - 131 kcal ● 4g Protein ● 3g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Naan-Brot

1/2 Stück(e) (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Naan-Brot

1 Stück(e) (90g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Eintopf mit schwarzen Bohnen & Süßkartoffeln

415 kcal ● 20g Protein ● 6g Fett ● 46g Kohlenhydrate ● 24g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser

1 Tasse(n) (mL)

Gemahlener Kreuzkümmel

4 Prise (1g)

Zitronensaft

1 TL (mL)

Kale-Blätter

1/2 Tasse, gehackt (20g)

Öl

1 TL (mL)

Tomatenmark

2 TL (11g)

schwarze Bohnen, abgetropft

2/3 Dose(n) (293g)

Süßkartoffeln, gewürfelt

1/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (70g)

Zwiebel, gehackt

1/3 klein (23g)

Knoblauch, gewürfelt

2/3 Zehe(n) (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser

2 Tasse(n) (mL)

Gemahlener Kreuzkümmel

1 TL (2g)

Zitronensaft

2 TL (mL)

Kale-Blätter

16 EL, gehackt (40g)

Öl

2 TL (mL)

Tomatenmark

4 TL (21g)

schwarze Bohnen, abgetropft

1 1/3 Dose(n) (585g)

Süßkartoffeln, gewürfelt

2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (140g)

Zwiebel, gehackt

2/3 klein (47g)

Knoblauch, gewürfelt

1 1/3 Zehe(n) (4g)

1. Den Ofen auf 350 °F (180 °C) vorheizen. Die gewürfelten Süßkartoffeln auf ein Backblech legen und 30–40 Minuten backen, bis sie weich sind.
2. In der Zwischenzeit das Gemüse vorbereiten. Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Knoblauch und Zwiebel hinzufügen und ca. 15 Minuten dünsten, bis sie weich sind.
3. Kreuzkümmel sowie eine große Prise Salz/Pfeffer zum Topf geben und verrühren. Etwa eine Minute erhitzen, bis es duftet.
4. Tomatenmark, Wasser und schwarze Bohnen hinzufügen und umrühren. 15 Minuten köcheln lassen.
5. Wenn die Süßkartoffeln weich sind, diese zusammen mit dem Grünkohl und dem Zitronensaft in den Topf geben. Umrühren und servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Kiwi

2 Kiwi - 94 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kiwi
2 Frucht (138g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kiwi
4 Frucht (276g)

1. Kiwi in Scheiben schneiden und servieren.
-

Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n) - 115 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geröstete Erdnüsse
2 EL (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse
4 EL (37g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Rotisserie-Hähnchen & Tomatensalat

257 kcal ● 20g Protein ● 18g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Rotisserie-Hähnchen, gekocht

3 oz (85g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Zitronensaft

1/2 TL (mL)

Gurke, in Scheiben geschnitten

1/8 Gurke (ca. 21 cm) (38g)

Tomaten, in Spalten geschnitten

1/4 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (46g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Rotisserie-Hähnchen, gekocht

6 oz (170g)

Olivenöl

1 EL (mL)

Zitronensaft

1 TL (mL)

Gurke, in Scheiben geschnitten

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

Tomaten, in Spalten geschnitten

1/2 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (91g)

1. Hähnchenfleisch in eine Schüssel geben und mit zwei Gabeln zerpfücken.
2. Hähnchen zusammen mit Tomaten und Gurke anrichten.
3. Mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Karottensticks

4 Karotte(n) - 108 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Karotten

4 mittel (244g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten

8 mittel (488g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

BBQ Hähnchenflügel

8 oz - 363 kcal ● 29g Protein ● 21g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenflügel, mit Haut, roh

1/2 lbs (227g)

Barbecue-Soße

2 EL (35g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenflügel, mit Haut, roh

1 lbs (454g)

Barbecue-Soße

4 EL (70g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Die Wings auf ein großes Backblech legen und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Ca. 45 Minuten im Ofen garen, oder bis die Kerntemperatur 165°F (75°C) erreicht. Während des Backens mehrmals die Pfanne von Säften befreien, um knusprigere Wings zu erhalten.
4. Optional: Wenn das Hähnchen fast fertig ist, die Barbecue-Sauce in einem Topf erhitzen.
5. Wings aus dem Ofen nehmen und mit BBQ-Sauce vermengen, bis sie bedeckt sind.
6. Servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

Süßkartoffelpüree

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



Süßkartoffeln

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

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.

Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Zwiebel
1/2 EL, fein gehackt (8g)
Limettensaft
1/2 EL (mL)
Olivenöl
3/8 TL (mL)
Knoblauchpulver
1 Prise (0g)
Salz
1 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)
Avocados, gewürfelt
1/4 Avocado(s) (50g)
Tomaten, gewürfelt
1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (31g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt servieren.

Schweinekoteletts mit Koriander- und Kreuzkümmel-Rub

1/2 Kotelett(s) - 214 kcal ● 21g Protein ● 14g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Kotelett(s)

Salz
1 Prise (1g)
Gemahlener Kreuzkümmel
1/4 EL (2g)
gemahlener Koriander
1/4 EL (1g)
Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh
1/2 Kotelett (93g)
schwarzer Pfeffer
1/2 Prise (0g)
Knoblauch, fein gehackt
3/4 Zehe(n) (2g)
Olivenöl, geteilt
1/2 EL (mL)

1. Salz, Kreuzkümmel, Koriander, Knoblauch und die Hälfte des Olivenöls zu einer Paste verrühren.\r\nDie Schweinekoteletts mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Paste einreiben.\r\nDas restliche Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Koteletts je Seite etwa 5 Minuten braten, bis eine Kerntemperatur von 145 °F (63 °C) erreicht ist. Servieren.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Grapefruit

1 Grapefruit - 119 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Grapefruit

1 groß (ca. 4,5" Durchm.) (332g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Grapefruit

3 groß (ca. 4,5" Durchm.) (996g)

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)
-

Joghurt und Gurke

132 kcal ● 15g Protein ● 3g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gurke

1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)

Griechischer Joghurt (fettarm, natur)

1/2 Tasse (140g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Gurke

1 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (452g)

Griechischer Joghurt (fettarm, natur)

1 1/2 Tasse (420g)

1. Gurke in Scheiben schneiden und in Joghurt dippen.
-

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 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)

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 2 Mahlzeiten:

Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher (340g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Toast mit Butter und Marmelade

1/2 Scheibe(n) - 67 kcal ● 2g Protein ● 2g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot

1/2 Scheibe (16g)

Butter

4 Prise (2g)

Gelee

4 Prise (4g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot

1 Scheibe (32g)

Butter

1 TL (5g)

Gelee

1 TL (7g)

1. Das Brot nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.
2. Butter und Marmelade auf das Brot streichen.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Truthahn-Pepperoni

26 Scheiben - 111 kcal ● 14g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Puten-Pepperoni
26 Scheiben (46g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Puten-Pepperoni
52 Scheiben (92g)

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 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 und Tag 2 essen

Zuckerschoten

82 kcal ● 5g Protein ● 1g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gefrorene Zuckerschoten
1 1/3 Tasse (192g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene Zuckerschoten
2 2/3 Tasse (384g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

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, ab gespült
2 EL (24g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
1 Tasse(n) (mL)
Salz
1/2 Prise (0g)
Linsen, roh, ab gespült
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.

Schweinekoteletts mit Chipotle-Honig

309 kcal ● 31g Protein ● 18g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ghee
1 TL (5g)
Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh
5 oz (142g)
Honig
1 TL (7g)
Chipotle-Gewürz
2 Prise (1g)
Wasser
1/2 EL (mL)
Öl
1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ghee
2 TL (9g)
Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh
10 oz (283g)
Honig
2 TL (14g)
Chipotle-Gewürz
4 Prise (1g)
Wasser
1 EL (mL)
Öl
2 TL (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.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Hüttenkäse & Honig

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

MagerHüttenkäse (1% Fett)
1 1/2 Tasse (339g)
Honig
2 EL (42g)

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

Salat mit Lachsfrikadelle

1 Frikadelle (~3 oz pro Stück) - 299 kcal ● 17g Protein ● 21g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Lachs aus der Dose

2 1/2 oz (71g)

Ei(er)

1/2 groß (25g)

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

Salatdressing

1 EL (mL)

Zitronensaft

1/2 EL (mL)

Öl

1/2 EL (mL)

Tomaten, gehackt

1/2 Roma-Tomate (40g)

Avocados, in Scheiben geschnitten

1/4 Avocado(s) (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Lachs aus der Dose

5 oz (142g)

Ei(er)

1 groß (50g)

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

Salatdressing

2 EL (mL)

Zitronensaft

1 EL (mL)

Öl

1 EL (mL)

Tomaten, gehackt

1 Roma-Tomate (80g)

Avocados, in Scheiben geschnitten

1/2 Avocado(s) (101g)

1. Vermische in einer kleinen Schüssel Lachs, Ei, Zitrone und Salz/Pfeffer (nach Geschmack), bis alles gut verbunden ist. Forme Frikadellen (ca. 3 oz pro Frikadelle).
2. Erhitze Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze und brate die Lachsfrikadellen ein paar Minuten pro Seite, bis sie außen knusprig und innen gar sind.
3. Vermische Blattsalat mit Avocado, Tomate und Dressing und lege die Lachsfrikadelle darauf. Servieren.

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 5 essen

Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n) - 115 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe

Ergibt 1/8 Tasse(n)

geröstete Erdnüsse

2 EL (18g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



Avocado-Thunfischsalat

327 kcal ● 30g Protein ● 18g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Avocados
3/8 Avocado(s) (75g)
Limettensaft
1/4 EL (mL)
Salz
3/4 Prise (0g)
schwarzer Pfeffer
3/4 Prise (0g)
Gemischte Blattsalate
3/4 Tasse (23g)
Dosen-Thunfisch
3/4 Dose (129g)
Tomaten
3 EL, gehackt (34g)
Zwiebel, fein gehackt
1/6 klein (13g)

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 4 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Teriyaki-Burger

1 Burger(s) - 399 kcal ● 37g Protein ● 15g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hackfleisch, 93% mager
6 oz (170g)
Gurke
4 Scheiben (28g)
Teriyaki-Soße
1 EL (mL)
Hamburgerbrötchen
1 Brötchen (51g)
Öl
1/4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hackfleisch, 93% mager
3/4 lbs (340g)
Gurke
8 Scheiben (56g)
Teriyaki-Soße
2 EL (mL)
Hamburgerbrötchen
2 Brötchen (102g)
Öl
1/2 TL (mL)

1. Rindfleisch großzügig mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Das Fleisch zu einer Hamburgerform formen.
3. Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Hamburger hinzufügen und, einmal wenden, braten, bis er gebräunt und nach Wunsch gegart ist, etwa 2–4 Minuten pro Seite.
4. Hamburger aus der Pfanne nehmen und mit Teriyaki-Sauce bestreichen.
5. Hamburger auf die untere Brötchenhälfte legen und mit Gurkenscheiben belegen. Mit der oberen Brötchenhälfte schließen und servieren.

Geröstete Karotten

2 Karotte(s) - 106 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

1 TL (mL)

Karotten, in Scheiben geschnitten

2 groß (144g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

2 TL (mL)

Karotten, in Scheiben geschnitten

4 groß (288g)

1. Den Ofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
 2. Die in Scheiben geschnittenen Karotten auf ein Backblech legen, mit Öl und einer Prise Salz vermengen. Gleichmäßig verteilen und etwa 30 Minuten rösten, bis sie weich sind. Servieren.
-