

# Meal Plan - 1900-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** 1879 kcal ● 130g Protein (28%) ● 66g Fett (32%) ● 165g Kohlenhydrate (35%) ● 26g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

375 kcal, 18g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



**fettarmer griechischer Joghurt**

1 Becher- 155 kcal



**Brezeln**

220 kcal

## Snacks

200 kcal, 15g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



**Trauben**

58 kcal



**Hüttenkäse & Fruchtbecher**

1 Becher- 131 kcal



**Selleriestangen**

2 Selleriestange- 13 kcal

## Mittagessen

690 kcal, 53g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



**Fruchtsaft**

1 1/4 Tasse- 143 kcal



**Avocado-Thunfischsalat**

545 kcal

## Abendessen

615 kcal, 44g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



**Gebackene Süßkartoffel mit Zimt**

1 Süßkartoffel(n)- 317 kcal



**Einfacher gebratener Kabeljau**

8 oz- 297 kcal

**Day 2** 1920 kcal ● 145g Protein (30%) ● 60g Fett (28%) ● 178g Kohlenhydrate (37%) ● 21g Ballaststoffe (4%)

## Frühstück

375 kcal, 18g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



**fettarmer griechischer Joghurt**

1 Becher- 155 kcal



**Brezeln**

220 kcal

## Snacks

200 kcal, 15g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



**Trauben**

58 kcal



**Hüttenkäse & Fruchtbecher**

1 Becher- 131 kcal



**Selleriestangen**

2 Selleriestange- 13 kcal

## Mittagessen

730 kcal, 68g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Mais**

277 kcal



**Überbackener Tilapia**

10 2/3 oz- 453 kcal

## Abendessen

615 kcal, 44g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



**Gebackene Süßkartoffel mit Zimt**

1 Süßkartoffel(n)- 317 kcal



**Einfacher gebratener Kabeljau**

8 oz- 297 kcal

**Day 3** 1883 kcal ● 168g Protein (36%) ● 72g Fett (34%) ● 121g Kohlenhydrate (26%) ● 20g Ballaststoffe (4%)

### Frühstück

350 kcal, 18g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Apfel**

1 Apfel(s)- 105 kcal



**Cremiges Rührei**

243 kcal

### Snacks

230 kcal, 20g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



**Schinken-, Käse- und Spinat-Taschen**

1 Tasche(n)- 53 kcal



**Heidelbeeren**

1/2 Tasse(s)- 47 kcal



**Hüttenkäse & Fruchtbecher**

1 Becher- 131 kcal

### Mittagessen

730 kcal, 68g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Mais**

277 kcal



**Überbackener Tilapia**

10 2/3 oz- 453 kcal

### Abendessen

575 kcal, 62g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



**Süßkartoffelpüree mit Butter**

125 kcal



**Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven**

9 oz- 449 kcal

---

**Day 4** 1915 kcal ● 131g Protein (27%) ● 86g Fett (40%) ● 136g Kohlenhydrate (28%) ● 20g Ballaststoffe (4%)

### Frühstück

350 kcal, 18g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Apfel**

1 Apfel(s)- 105 kcal



**Cremiges Rührei**

243 kcal

### Snacks

230 kcal, 20g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



**Schinken-, Käse- und Spinat-Taschen**

1 Tasche(n)- 53 kcal



**Heidelbeeren**

1/2 Tasse(s)- 47 kcal



**Hüttenkäse & Fruchtbecher**

1 Becher- 131 kcal

### Mittagessen

655 kcal, 27g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



**Hähnchensalat-Wrap**

1 Wrap(s)- 536 kcal



**Grapefruit**

1 Grapefruit- 119 kcal

### Abendessen

680 kcal, 65g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Gegrilltes Hähnchen-Sandwich**

1 Sandwich(es)- 460 kcal



**Geröstete Mandeln**

1/4 Tasse(n)- 222 kcal

**Day 5** 1942 kcal ● 150g Protein (31%) ● 88g Fett (41%) ● 117g Kohlenhydrate (24%) ● 21g Ballaststoffe (4%)

### Frühstück

350 kcal, 18g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Apfel**

1 Apfel(s)- 105 kcal



**Cremiges Rührei**

243 kcal

### Snacks

240 kcal, 8g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Milch**

3/4 Tasse(n)- 112 kcal



**Grünkohl-Chips**

69 kcal



**Grapefruit**

1/2 Grapefruit- 59 kcal

### Mittagessen

675 kcal, 59g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



**Avocado-Apfel-Hähnchensalat**

412 kcal



**Hüttenkäse & Fruchtbecher**

2 Becher- 261 kcal

### Abendessen

680 kcal, 65g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Gegrilltes Hähnchen-Sandwich**

1 Sandwich(es)- 460 kcal



**Geröstete Mandeln**

1/4 Tasse(n)- 222 kcal

**Day 6** 1888 kcal ● 138g Protein (29%) ● 73g Fett (35%) ● 146g Kohlenhydrate (31%) ● 24g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

315 kcal, 20g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Orange**

1 Orange(n)- 85 kcal



**Rührei mit Gemüse und Schinken**

232 kcal

### Snacks

240 kcal, 8g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Milch**

3/4 Tasse(n)- 112 kcal



**Grünkohl-Chips**

69 kcal



**Grapefruit**

1/2 Grapefruit- 59 kcal

### Mittagessen

665 kcal, 56g Eiweiß, 80g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Fruchtsaft**

1/2 Tasse- 57 kcal



**Pita-Sandwich mit Hähnchen und Tzatziki**

2 Pita-Sandwich(es)- 607 kcal

### Abendessen

665 kcal, 53g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



**Mit Pesto, Hähnchen & Quinoa gefüllte Paprika**

3 Halbe Paprika(s)- 550 kcal



**Tomaten-Avocado-Salat**

117 kcal

**Day 7** 1888 kcal ● 138g Protein (29%) ● 73g Fett (35%) ● 146g Kohlenhydrate (31%) ● 24g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

315 kcal, 20g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Orange**

1 Orange(n)- 85 kcal



**Rührei mit Gemüse und Schinken**

232 kcal

## Snacks

240 kcal, 8g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Milch**

3/4 Tasse(n)- 112 kcal



**Grünkohl-Chips**

69 kcal



**Grapefruit**

1/2 Grapefruit- 59 kcal

## Mittagessen

665 kcal, 56g Eiweiß, 80g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Fruchtsaft**

1/2 Tasse- 57 kcal



**Pita-Sandwich mit Hähnchen und Tzatziki**

2 Pita-Sandwich(es)- 607 kcal

## Abendessen

665 kcal, 53g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



**Mit Pesto, Hähnchen & Quinoa gefüllte Paprika**

3 Halbe Paprika(s)- 550 kcal



**Tomaten-Avocado-Salat**

117 kcal

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt  
2 Becher (je ca. 150 g) (300g)
- ☐ Butter  
1/2 Stange (60g)
- ☐ Ei(er)  
12 groß (600g)
- ☐ Vollmilch  
2 3/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Käse  
2 EL, geraspelt (14g)
- ☐ geriebener Mozzarella  
3/4 Tasse (65g)

## Snacks

- ☐ harte, gesalzene Brezeln  
4 oz (113g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Fruchtsaft  
18 fl oz (mL)
- ☐ Avocados  
1 1/2 Avocado(s) (302g)
- ☐ Limettensaft  
5/6 fl oz (mL)
- ☐ Trauben  
2 Tasse (184g)
- ☐ Zitronensaft  
1 1/2 EL (mL)
- ☐ grüne Oliven  
9 groß (40g)
- ☐ Äpfel  
3 1/2 mittel (Durchm. 3") (614g)
- ☐ Blaubeeren  
1 Tasse (148g)
- ☐ Grapefruit  
2 1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (830g)
- ☐ Orange  
2 Orange (308g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz  
3/4 oz (18g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
4 1/4 g (4g)
- ☐ Zimt (gemahlen)  
1/4 EL (2g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch  
1 1/4 Dose (215g)
- ☐ Kabeljau, roh  
1 lbs (453g)
- ☐ Tilapia, roh  
1 1/3 lbs (597g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten  
4 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (541g)
- ☐ Zwiebel  
2/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (77g)
- ☐ Süßkartoffeln  
2 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (525g)
- ☐ Sellerie, roh  
1/3 Bund (179g)
- ☐ Gefrorene Maiskörner  
4 Tasse (544g)
- ☐ frischer Spinat  
10 Blätter (10g)
- ☐ Kale-Blätter  
1 Bund (170g)
- ☐ Gurke  
16 Scheiben (112g)
- ☐ grüne Paprika  
4 EL, gehackt (37g)
- ☐ Paprika  
3 mittel (357g)

## Süßwaren

- ☐ Zucker  
1 EL (13g)

## Fette und Öle

- ☐ Olivenöl  
1/4 lbs (mL)
- ☐ Öl  
1/4 oz (mL)
- ☐ Mayonnaise  
2 EL (mL)

## Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
2 2/3 lbs (1262g)

## Würste und Aufschnitt

- ☐ **Chilipulver**  
1/2 EL (4g)
- ☐ **frischer Basilikum**  
9 Blätter (5g)
- ☐ **Dijon-Senf**  
1 EL (15g)
- ☐ **Knoblauchpulver**  
1/2 TL (1g)

## Andere

- ☐ **Gemischte Blattsalate**  
3 3/4 Tasse (113g)
- ☐ **Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
6 Becher (1020g)
- ☐ **Tzatziki**  
1/2 Tasse (112g)

- ☐ **Schinkenaufschnitt**  
1/4 lbs (103g)
- ☐ **Hähnchenaufschnitt**  
1 lbs (454g)

## Backwaren

- ☐ **Weizentortillas**  
1 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (72g)
- ☐ **Kaisersemmeln**  
2 Brötchen (Durchm. ca. 9 cm) (114g)
- ☐ **Pita-Brot**  
4 Pita, mittel (Durchm. 5") (200g)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ **Mandeln**  
1/2 Tasse, ganz (72g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ **Pesto**  
1/2 Glas (ca. 177 g) (89g)

## Getreide und Teigwaren

- ☐ **Quinoa, ungekocht**  
2 3/4 EL (28g)
-

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher - 155 kcal ● 12g Protein ● 4g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**fettarmer aromatisierter  
griechischer Joghurt**

1 Becher (je ca. 150 g) (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**fettarmer aromatisierter  
griechischer Joghurt**

2 Becher (je ca. 150 g) (300g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Brezeln

220 kcal ● 6g Protein ● 2g Fett ● 44g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**harte, gesalzene Brezeln**

2 oz (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**harte, gesalzene Brezeln**

4 oz (113g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

### Apfel

1 Apfel(s) - 105 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Äpfel

1 mittel (Durchm. 3") (182g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Äpfel

3 mittel (Durchm. 3") (546g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Cremiges Rührei

243 kcal ● 17g Protein ● 18g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Ei(er)

2 2/3 groß (133g)

#### Salz

1 1/3 Prise (1g)

#### schwarzer Pfeffer

1 1/3 Prise, gemahlen (0g)

#### Butter

1/2 EL (6g)

#### Vollmilch

1/8 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Ei(er)

8 groß (400g)

#### Salz

4 Prise (3g)

#### schwarzer Pfeffer

4 Prise, gemahlen (1g)

#### Butter

4 TL (18g)

#### Vollmilch

1/4 Tasse(n) (mL)

1. Eier, Milch, Salz und Pfeffer in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen, bis alles vermischt ist.
2. Butter in einer großen Antihalt-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bis sie heiß ist.
3. Die Eirmischung hineingießen.
4. Sobald die Eier zu stocken beginnen, unter leichtem Rühren zusammenschaben.
5. Vorgang wiederholen (ohne ständig umzurühren), bis das Rührei dick ist und keine flüssigen Eier mehr vorhanden sind.



## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Orange

1 Orange(n) - 85 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Orange

1 Orange (154g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Orange

2 Orange (308g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Rührei mit Gemüse und Schinken

232 kcal ● 19g Protein ● 15g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Vollmilch

1/8 Tasse(n) (mL)

#### Butter

1 TL (5g)

#### Ei(er)

2 groß (100g)

#### Zwiebel, gewürfelt

2 EL, gehackt (20g)

#### grüne Paprika, gehackt

2 EL, gehackt (19g)

#### Schinkenaufschnitt, gehackt

1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Vollmilch

1/4 Tasse(n) (mL)

#### Butter

2 TL (9g)

#### Ei(er)

4 groß (200g)

#### Zwiebel, gewürfelt

4 EL, gehackt (40g)

#### grüne Paprika, gehackt

4 EL, gehackt (37g)

#### Schinkenaufschnitt, gehackt

2 oz (57g)

1. Eier, Milch, Zwiebeln, grüne Paprika, Schinken und etwas Salz und Pfeffer in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen, bis alles vermischt ist.
2. Butter in einer großen Antihalt-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bis sie heiß ist.
3. Die Eiemischung hineingießen.
4. Sobald die Eier zu stocken beginnen, unter leichtem Rühren zusammenschaben.
5. Vorgang wiederholen (ohne ständig umzurühren), bis das Rührei dick ist und keine flüssigen Eier mehr vorhanden sind.

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Fruchtsaft

1 1/4 Tasse - 143 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/4 Tasse

**Fruchtsaft**  
10 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Avocado-Thunfischsalat

545 kcal ● 51g Protein ● 30g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



**Avocados**  
5/8 Avocado(s) (126g)  
**Limettensaft**  
1 1/4 TL (mL)  
**Salz**  
1 1/4 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 1/4 Prise (0g)  
**Gemischte Blattsalate**  
1 1/4 Tasse (38g)  
**Dosen-Thunfisch**  
1 1/4 Dose (215g)  
**Tomaten**  
5 EL, gehackt (56g)  
**Zwiebel, fein gehackt**  
1/3 klein (22g)

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.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Mais

277 kcal ● 8g Protein ● 2g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gefrorene Maiskörner**  
2 Tasse (272g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gefrorene Maiskörner**  
4 Tasse (544g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

## Überbackener Tilapia

10 2/3 oz - 453 kcal ● 60g Protein ● 23g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zitronensaft**  
2 TL (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/3 TL, gemahlen (1g)  
**Tilapia, roh**  
2/3 lbs (299g)  
**Olivenöl**  
4 TL (mL)  
**Salz**  
1/3 TL (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zitronensaft**  
4 TL (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/4 EL, gemahlen (2g)  
**Tilapia, roh**  
1 1/3 lbs (597g)  
**Olivenöl**  
2 2/3 EL (mL)  
**Salz**  
1/4 EL (4g)

1. Grill des Ofens vorheizen. Grillblech einfetten oder mit Aluminiumfolie auslegen.
2. Tilapia mit Olivenöl bestreichen und mit Zitronensaft beträufeln.
3. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Filets in einer einzigen Lage auf das vorbereitete Blech legen.
5. Einige Zentimeter unter der Hitze 2–3 Minuten grillen. Filets wenden und weitergrillen, bis der Fisch sich leicht mit einer Gabel löst, ca. 2 Minuten.

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

### Hähnchensalat-Wrap

1 Wrap(s) - 536 kcal ● 25g Protein ● 32g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1 Wrap(s)

**Öl**  
1/4 EL (mL)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1/2 Stück (85g)  
**Zitronensaft**  
1/4 EL (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise, gemahlen (0g)  
**Weizentortillas**  
1 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (72g)  
**Mayonnaise**  
2 EL (mL)  
**Sellerie, roh, gehackt**  
1/4 Stiel, mittel (19–20 cm) (10g)

1. Den Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Die Hähnchenbrustfilets beidseitig mit Öl bestreichen und auf ein Backblech legen.
3. 10–15 Minuten auf jeder Seite backen oder bis sie durch sind.
4. Das Hähnchen abkühlen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden.
5. Alle Zutaten außer Brot und Öl in einer Schüssel vermischen.
6. Für jeden Wrap die Mischung auf eine Tortilla streichen und einrollen.

## Grapefruit

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



Ergibt 1 Grapefruit

### 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)

---

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

---

### Avocado-Apfel-Hähnchensalat

412 kcal ● 31g Protein ● 25g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



#### Sellerie, roh

1 1/2 EL, gehackt (9g)

#### Oliveöl

3/4 EL (mL)

#### Knoblauchpulver

1 1/2 Prise (1g)

#### Salz

3/4 Prise (1g)

#### schwarzer Pfeffer

3/4 Prise, gemahlen (0g)

#### Limettensaft

1/4 EL (mL)

#### Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gewürfelt

1/4 lbs (128g)

#### Avocados, gehackt

3/8 Avocado(s) (75g)

#### Äpfel, fein gehackt

3/8 mittel (Durchm. 3") (68g)

1. Hähnchen würfeln und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Eine Pfanne mit etwas Öl bei mittlerer Hitze erhitzen und die Hähnchenwürfel hinzufügen. Braten, bis das Hähnchen durchgegart ist, ca. 6–8 Minuten.
3. Während das Hähnchen gart, Dressing zubereiten: Olivenöl, Limettensaft und Knoblauchpulver in einer kleinen Schüssel vermengen. Aufschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Alle Zutaten in einer großen Schüssel vermengen und gut durchmischen.
5. Servieren.

---

## Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher - 261 kcal ● 28g Protein ● 5g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 2 Becher

### Hüttenkäse & Fruchtbecher 2 Becher (340g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

## Mittagessen 5 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Fruchtsaft

1/2 Tasse - 57 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Fruchtsaft**  
4 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Fruchtsaft**  
8 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Pita-Sandwich mit Hähnchen und Tzatziki

2 Pita-Sandwich(es) - 607 kcal ● 55g Protein ● 9g Fett ● 68g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Pita-Brot**  
2 Pita, mittel (Durchm. 5") (100g)  
**Hähnchenaufschnitt**  
1/2 lbs (227g)  
**Gemischte Blattsalate**  
1 Tasse (30g)  
**Tomaten**  
6 Scheibe(n), dünn/klein (90g)  
**Gurke**  
8 Scheiben (56g)  
**Tzatziki**  
4 EL (56g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Pita-Brot**  
4 Pita, mittel (Durchm. 5") (200g)  
**Hähnchenaufschnitt**  
1 lbs (454g)  
**Gemischte Blattsalate**  
2 Tasse (60g)  
**Tomaten**  
12 Scheibe(n), dünn/klein (180g)  
**Gurke**  
16 Scheiben (112g)  
**Tzatziki**  
1/2 Tasse (112g)

1. Schneide die Pita auf. Verteile Tzatziki in der Pita. Fülle sie mit Hähnchenscheiben, Blattsalat, Tomatenscheiben und Gurkenscheiben. Servieren.



## Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Trauben

58 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Trauben**  
1 Tasse (92g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Trauben**  
2 Tasse (184g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### 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.

### Selleriestangen

2 Selleriestange - 13 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sellerie, roh**  
2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sellerie, roh**  
4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)

1. Sellerie in Stangen schneiden und servieren.

## Snacks 2 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Schinken-, Käse- und Spinat-Taschen

1 Tasche(n) - 53 kcal ● 6g Protein ● 3g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Schinkenaufschnitt

1 Scheibe (23g)

#### Käse

1 EL, geraspelt (7g)

#### frischer Spinat

5 Blätter (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Schinkenaufschnitt

2 Scheibe (46g)

#### Käse

2 EL, geraspelt (14g)

#### frischer Spinat

10 Blätter (10g)

1. Eine Scheibe Schinken flach auslegen.
2. Einen Esslöffel Käse und etwa 5 Spinatblätter auf eine Hälfte der Scheibe legen.
3. Die andere Hälfte darüberklappen.
4. Sie können die Tasche so essen oder in einer Pfanne jede Seite 1–2 Minuten braten, bis sie warm und leicht gebräunt ist.

### Heidelbeeren

1/2 Tasse(s) - 47 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Blaubeeren

1/2 Tasse (74g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Blaubeeren

1 Tasse (148g)

1. Heidelbeeren abspülen und servieren.

### 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.

## Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### Milch

3/4 Tasse(n) - 112 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Vollmilch

3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Vollmilch

2 1/4 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Grünkohl-Chips

69 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Salz

1/3 TL (2g)

#### Kale-Blätter

1/3 Bund (57g)

#### Olivenöl

1 TL (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Salz

1 TL (6g)

#### Kale-Blätter

1 Bund (170g)

#### Olivenöl

1 EL (mL)

1. Backofen auf 350 °F (175 °C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die Blätter vom Stiel schneiden und in mundgerechte Stücke zupfen.
3. Grünkohl waschen und gründlich trocknen (wenn er noch nass ist, wird das Ergebnis beeinträchtigt).
4. Etwas Olivenöl über die Blätter träufeln (sparsam verwenden, zu viel Öl macht die Chips matschig).
5. Die Blätter auf dem Backblech verteilen und mit Salz bestreuen.
6. Ca. 10–15 Minuten backen, bis die Ränder gebräunt, aber nicht verbrannt sind.
7. 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 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)

## Abendessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Gebackene Süßkartoffel mit Zimt

1 Süßkartoffel(n) - 317 kcal ● 4g Protein ● 12g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Süßkartoffeln

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

#### Zucker

1/2 EL (7g)

#### Zimt (gemahlen)

3 Prise (1g)

#### Butter

1 EL (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Süßkartoffeln

2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

#### Zucker

1 EL (13g)

#### Zimt (gemahlen)

1/4 EL (2g)

#### Butter

2 EL (28g)

1. OFEN:\r\nBackofen auf 400°F (200°C) vorheizen.\r\nSüßkartoffeln 45 bis 75 Minuten backen (größere benötigen länger).\r\nWenn sie fertig sind, ist die Außenseite dunkler und das Innere weich.\r\nMIKROWELLE:\r\nDie Süßkartoffelschalen 5–6 Mal einstechen.\r\nAuf einen mikrowellengeeigneten Teller legen und 5–8 Minuten in der Mikrowelle garen, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden. Die Kartoffel ist fertig, wenn die Schale aufbläht und das Innere weich ist. Die Garzeit verlängert sich, wenn mehrere Kartoffeln gleichzeitig in der Mikrowelle sind.\r\nZucker und Zimt vermischen und beiseitestellen.\r\nZum Servieren eine Kartoffel der Länge nach aufschneiden. Butter hinzufügen, dann etwas Zimt/Zucker darüber streuen.

## Einfacher gebratener Kabeljau

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Olivenöl**  
2 EL (mL)  
**Kabeljau, roh**  
1 lbs (453g)

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.

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

### Süßkartoffelpüree mit Butter

125 kcal ● 2g Protein ● 4g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



**Süßkartoffeln**  
1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (105g)  
**Butter**  
1 TL (5g)

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, mit Butter beträufeln und servieren.

### Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

9 oz - 449 kcal ● 60g Protein ● 19g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 9 oz

#### Tomaten

9 Kirschtomaten (153g)

#### Olivenöl

1/2 EL (mL)

#### Salz

3 Prise (2g)

#### grüne Oliven

9 groß (40g)

#### schwarzer Pfeffer

3 Prise (0g)

#### Chilipulver

1/2 EL (4g)

#### Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (255g)

#### frischer Basilikum, geraspelt

9 Blätter (5g)

1. Den Ofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen.\r\nDie Hähnchenbrust in eine kleine Auflaufform legen.\r\nDas Olivenöl über das Hähnchen träufeln und mit Salz, Pfeffer und Chili-Pulver würzen.\r\nTomaten, Basilikum und Oliven auf das Hähnchen legen.\r\nDie Auflaufform in den Ofen stellen und etwa 25 Minuten garen.\r\nPrüfen, ob das Hähnchen durchgegart ist. Falls nicht, einige Minuten länger garen.

## Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Gegrilltes Hähnchen-Sandwich

1 Sandwich(es) - 460 kcal ● 58g Protein ● 11g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (227g)

#### Tomaten

3 Scheibe(n), dünn/klein (45g)

#### Gemischte Blattsalate

4 EL (8g)

#### Dijon-Senf

1/2 EL (8g)

#### Kaisersemmeln

1 Brötchen (Durchm. ca. 9 cm) (57g)

#### Öl

1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 lbs (454g)

#### Tomaten

6 Scheibe(n), dünn/klein (90g)

#### Gemischte Blattsalate

1/2 Tasse (15g)

#### Dijon-Senf

1 EL (15g)

#### Kaisersemmeln

2 Brötchen (Durchm. ca. 9 cm) (114g)

#### Öl

1 TL (mL)

1. Hähnchen mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Öl in einer Pfanne oder Grillpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Hähnchen hinzufügen, einmal wenden, und braten, bis es innen nicht mehr rosa ist. Beiseite stellen.
3. Kaiserbrötchen der Länge nach halbieren und Senf auf die Schnittseite des Brötchens streichen.
4. Auf das untere Brötchen grüne Blätter, Tomate und das gegarte Hähnchenbrustfilet schichten. Deckel auflegen. Servieren.

### Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n) - 222 kcal ● 8g Protein ● 18g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Mandeln**

4 EL, ganz (36g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Mandeln**

1/2 Tasse, ganz (72g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Mit Pesto, Hähnchen & Quinoa gefüllte Paprika

3 Halbe Paprika(s) - 550 kcal ● 51g Protein ● 28g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Paprika**

1 1/2 mittel (179g)

**geriebener Mozzarella**

6 EL (32g)

**Pesto**

1/4 Glas (ca. 177 g) (44g)

**Quinoa, ungekocht**

4 TL (14g)

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**

6 oz (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Paprika**

3 mittel (357g)

**geriebener Mozzarella**

3/4 Tasse (65g)

**Pesto**

1/2 Glas (ca. 177 g) (89g)

**Quinoa, ungekocht**

2 2/3 EL (28g)

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**

3/4 lbs (340g)

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. Quinoa nach Packungsanweisung kochen. Sollte ca. 1 Tasse gekochte Quinoa ergeben. Beiseitestellen.
4. Währenddessen Grillfunktion einschalten und die Paprika 5 Minuten unter den Grill legen, bis die Haut Blasen wirft und leicht schwarz wird. Herausnehmen und beiseitelegen.
5. Backofen auf 350 °F (180 °C) vorheizen.
6. In einer mittelgroßen Schüssel Quinoa, Hähnchen, Käse und Pesto vermischen.
7. Wenn die Paprika abgekühlt sind, halbieren und entkernen.
8. Paprikahälften mit der Hähnchen-Quinoa-Mischung füllen und mit Käse bestreuen.
9. 10 Minuten backen. Servieren.

### Tomaten-Avocado-Salat

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





Für eine einzelne Mahlzeit:

**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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zwiebel**

1 EL, fein gehackt (15g)

**Limettensaft**

1 EL (mL)

**Olivenöl**

1/4 EL (mL)

**Knoblauchpulver**

2 Prise (1g)

**Salz**

2 Prise (2g)

**schwarzer Pfeffer**

2 Prise, gemahlen (1g)

**Avocados, gewürfelt**

1/2 Avocado(s) (101g)

**Tomaten, gewürfelt**

1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)

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.
-