

Meal Plan - 2000-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 2054 kcal ● 136g Protein (26%) ● 124g Fett (54%) ● 77g Kohlenhydrate (15%) ● 21g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

390 kcal, 21g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin
203 kcal



Pistazien
188 kcal

Snacks

250 kcal, 17g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal



Sonnenblumenkerne
90 kcal



Naturjoghurt
1/2 Tasse- 77 kcal

Mittagessen

735 kcal, 44g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)
1 1/2 Dose- 371 kcal



Kürbiskerne
366 kcal

Abendessen

675 kcal, 53g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Honig-Senf-Hähnchenschenkel mit Haut
8 oz- 558 kcal



Geröstete Tomaten
2 Tomate(n)- 119 kcal

Day 2 2039 kcal ● 151g Protein (30%) ● 95g Fett (42%) ● 118g Kohlenhydrate (23%) ● 26g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

390 kcal, 21g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin
203 kcal



Pistazien
188 kcal

Snacks

250 kcal, 17g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal



Sonnenblumenkerne
90 kcal



Naturjoghurt
1/2 Tasse- 77 kcal

Mittagessen

760 kcal, 45g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Süßkartoffelpüree
183 kcal



Hähnchenschenkel mit Honig-Senf
1 oz- 427 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
151 kcal

Abendessen

635 kcal, 68g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Schwein-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl
554 kcal



Einfacher Grünkohlsalat
1 1/2 Tasse- 83 kcal

Day 3 1979 kcal ● 146g Protein (29%) ● 87g Fett (40%) ● 123g Kohlenhydrate (25%) ● 30g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

345 kcal, 26g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Karottensticks

1 Karotte(n)- 27 kcal



Einfache Rühreier

4 Ei(er)- 318 kcal

Snacks

305 kcal, 9g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n)- 148 kcal



Apfel & Erdnussbutter

1/2 Apfel(e)- 155 kcal

Mittagessen

695 kcal, 43g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Gemischter Salat

121 kcal



Teriyaki-Burger

1 Burger(s)- 399 kcal



Süßkartoffelspalten

174 kcal

Abendessen

635 kcal, 68g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Schwein-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl

554 kcal



Einfacher Grünkohlsalat

1 1/2 Tasse- 83 kcal

Day 4 1960 kcal ● 130g Protein (26%) ● 87g Fett (40%) ● 131g Kohlenhydrate (27%) ● 32g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

345 kcal, 26g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Karottensticks

1 Karotte(n)- 27 kcal



Einfache Rühreier

4 Ei(er)- 318 kcal

Snacks

305 kcal, 9g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n)- 148 kcal



Apfel & Erdnussbutter

1/2 Apfel(e)- 155 kcal

Mittagessen

695 kcal, 43g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Gemischter Salat

121 kcal



Teriyaki-Burger

1 Burger(s)- 399 kcal



Süßkartoffelspalten

174 kcal

Abendessen

620 kcal, 52g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Hähnchen-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl

477 kcal



Tomaten-Gurken-Salat

141 kcal

Day 5 1997 kcal ● 132g Protein (26%) ● 59g Fett (27%) ● 197g Kohlenhydrate (39%) ● 37g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

345 kcal, 26g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Karottensticks

1 Karotte(n)- 27 kcal



Einfache Rühreier

4 Ei(er)- 318 kcal

Snacks

235 kcal, 15g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Apfel

1 Apfel(s)- 105 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal

Mittagessen

690 kcal, 63g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Edamame- und Rote-Bete-Salat

171 kcal



BBQ-Hähnchen gefüllte Süßkartoffeln

1 Kartoffel(n)- 520 kcal

Abendessen

725 kcal, 29g Eiweiß, 90g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Käse-Ravioli

544 kcal



Gemischter Salat

182 kcal

Day 6 1955 kcal ● 162g Protein (33%) ● 56g Fett (26%) ● 168g Kohlenhydrate (34%) ● 32g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

420 kcal, 28g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Milch

2/3 Tasse(n)- 99 kcal



Banane & Hüttenkäse-Toast

2 Toast(s)- 322 kcal

Snacks

235 kcal, 15g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Apfel

1 Apfel(s)- 105 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal

Mittagessen

690 kcal, 63g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Edamame- und Rote-Bete-Salat

171 kcal



BBQ-Hähnchen gefüllte Süßkartoffeln

1 Kartoffel(n)- 520 kcal

Abendessen

610 kcal, 57g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Ranch-Hähnchen

8 Unze(n)- 461 kcal



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

147 kcal

Day 7 2046 kcal ● 127g Protein (25%) ● 67g Fett (29%) ● 200g Kohlenhydrate (39%) ● 34g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

420 kcal, 28g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Milch

2/3 Tasse(n)- 99 kcal



Banane & Hüttenkäse-Toast

2 Toast(s)- 322 kcal

Mittagessen

780 kcal, 28g Eiweiß, 100g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Banane

1 Banane(n)- 117 kcal



Kleiner Müsliriegel

2 Riegel(n)- 238 kcal



Hühnersuppe mit Nudeln

3 Dose- 427 kcal

Snacks

235 kcal, 15g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Apfel

1 Apfel(s)- 105 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal

Abendessen

610 kcal, 57g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Ranch-Hähnchen

8 Unze(n)- 461 kcal



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

147 kcal

Fette und Öle

- ☐ Öl
2 oz (mL)
- ☐ Olivenöl
5 TL (mL)
- ☐ Salatdressing
1/2 lbs (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
2 EL (mL)
- ☐ Ranch-Dressing
4 EL (mL)

Getränke

- ☐ Wasser
6 EL (mL)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Balsamicoessig
2 TL (mL)
- ☐ Rosmarin, getrocknet
4 Prise (1g)
- ☐ brauner Delikatessenf
1 1/4 EL (19g)
- ☐ Thymian, getrocknet
1 TL, gemahlen (1g)
- ☐ Salz
1/2 EL (10g)
- ☐ Paprika
1/4 EL (2g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1 TL, gemahlen (3g)
- ☐ Zimt (gemahlen)
4 Prise (1g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten
7 1/3 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (903g)
- ☐ Kale-Blätter
5 Tasse, gehackt (200g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
1 1/4 Packung (355g)
- ☐ Süßkartoffeln
7 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (1435g)
- ☐ Römersalat
3 1/4 Herzen (1625g)
- ☐ rote Zwiebel
3/4 mittel (≈ 6,4 cm Ø) (83g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ geschälte Pistazien
1/2 Tasse (62g)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1/2 Tasse (59g)
- ☐ Sonnenblumenkerne
1 oz (28g)
- ☐ Mandeln
1/3 Tasse, ganz (48g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
1 1/2 Dose (≈ 540 g) (789g)
- ☐ Barbecue-Soße
1/3 Tasse (95g)
- ☐ Pasta-Sauce
1/3 Glas (ca. 680 g) (224g)
- ☐ Konzent. Dosen-Hühnersuppe mit Nudeln
3 Dose (ca. 300 g) (894g)

Süßwaren

- ☐ Honig
1 EL (21g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
14 oz (397g)
- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
2 1/2 lbs (1083g)

Schweinefleischprodukte

- ☐ Schweinefilet, roh
1 1/4 lbs (567g)

Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate
5 Tasse (150g)
- ☐ Teriyaki-Soße
2 EL (mL)
- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher
3 Becher (510g)
- ☐ Ranch-Dressing-Mix
1/2 Päckchen (ca. 28 g) (14g)

Rindfleischprodukte

☐ Gurke
1 Gurke (ca. 21 cm) (338g)

☐ Karotten
5 mittel (316g)

☐ Edamame, gefroren, geschält
1 Tasse (118g)

☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
4 Rote Bete(n) (200g)

Milch- und Eierprodukte

☐ Ei(er)
16 groß (800g)

☐ Käsestange
2 Stange (56g)

☐ Naturjoghurt (fettarm)
1 Tasse (245g)

☐ Vollmilch
1 1/3 Tasse(n) (mL)

☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)
1 Tasse (226g)

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

Backwaren

☐ Hamburgerbrötchen
2 Brötchen (102g)

☐ Brot
4 Scheibe (128g)

Obst und Fruchtsäfte

☐ Äpfel
4 mittel (Durchm. 3") (728g)

☐ Banane
2 1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (280g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

☐ Erdnussbutter
2 EL (32g)

Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

☐ tiefgekühlte Käseravioli
1/2 lbs (227g)

Snacks

☐ kleiner Müsliriegel
2 Riegel (50g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

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.

Pistazien

188 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geschälte Pistazien
4 EL (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geschälte Pistazien
1/2 Tasse (62g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Karottensticks

1 Karotte(n) - 27 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Karotten

1 mittel (61g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Karotten

3 mittel (183g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Einfache Rühreier

4 Ei(er) - 318 kcal ● 25g Protein ● 24g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

1 TL (mL)

Ei(er)

4 groß (200g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Öl

1 EL (mL)

Ei(er)

12 groß (600g)

1. Eier in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen, bis sie vermischt sind.
2. Öl in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bis es heiß ist.
3. Eimischung hineingießen.
4. Sobald die Eier zu stocken beginnen, mit einem Pfannenwender rühren.
5. Vorgang wiederholen (ohne ständig zu rühren), bis die Eier eingedickt sind und keine flüssigen Stellen mehr vorhanden sind. Mit Salz/Pfeffer würzen.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Milch

2/3 Tasse(n) - 99 kcal ● 5g Protein ● 5g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch

2/3 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

1 1/3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Banane & Hüttenkäse-Toast

2 Toast(s) - 322 kcal ● 23g Protein ● 4g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot

2 Scheibe (64g)

MagerHüttenkäse (1% Fett)

1/2 Tasse (113g)

Zimt (gemahlen)

2 Prise (1g)

Banane, in Scheiben geschnitten

1 extra klein (weniger als ≈15,2 cm lang) (81g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot

4 Scheibe (128g)

MagerHüttenkäse (1% Fett)

1 Tasse (226g)

Zimt (gemahlen)

4 Prise (1g)

Banane, in Scheiben geschnitten

2 extra klein (weniger als ≈15,2 cm lang) (162g)

1. Brot toasten.
2. Toast mit Hüttenkäse und Bananenscheiben belegen.
3. Zimt darüberstreuen und servieren!

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1 1/2 Dose - 371 kcal ● 27g Protein ● 10g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Dose

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

1 1/2 Dose (≈540 g) (789g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Kürbiskerne

366 kcal ● 18g Protein ● 29g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

1/2 Tasse (59g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 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.

Hähnchenschenkel mit Honig-Senf

1 oz - 427 kcal ● 39g Protein ● 26g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1 oz

brauner Delikatesssenf

1/2 EL (8g)

Thymian, getrocknet

4 Prise, gemahlen (1g)

Honig

1/2 EL (11g)

Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh

1 Oberschenkel (170g)

1. Den Ofen auf 375 °F (190 °C) vorheizen.\r\n\r\nHonig, Senf, Thymian und Salz in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen. Die Hähnchenschenkel hinzufügen und damit bestreichen.\r\n\r\nDie Hähnchenteile auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.\r\n\r\nDie Hähnchenstücke 40–45 Minuten rösten, bis sie durchgegart sind. Vor dem Servieren 4–6 Minuten ruhen lassen.

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

151 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

Tomaten

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

Salatdressing

3 EL (mL)

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

Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Gemischter Salat

121 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Römersalat, geraspelt

1/2 Herzen (250g)

Tomaten, gewürfelt

1/2 klein, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (46g)

Salatdressing

1 EL (mL)

rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten

1/8 mittel (≈ 6,4 cm Ø) (14g)

Gurke, in Scheiben geschnitten oder gewürfelt

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

Karotten, geschält und geraspelt oder in Scheiben geschnitten

1/2 klein (ca. 14 cm lang) (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Römersalat, geraspelt

1 Herzen (500g)

Tomaten, gewürfelt

1 klein, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (91g)

Salatdressing

2 EL (mL)

rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten

1/4 mittel (≈ 6,4 cm Ø) (28g)

Gurke, in Scheiben geschnitten oder gewürfelt

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

Karotten, geschält und geraspelt oder in Scheiben geschnitten

1 klein (ca. 14 cm lang) (50g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.
2. Wenn Sie mehrere Portionen im Voraus zubereiten möchten, können Sie die Karotten und den Kopfsalat raspeln und die Zwiebel vorschneiden und im Kühlschrank in einem Ziploc-Beutel oder einer Tupperdose lagern. Dann müssen Sie beim nächsten Mal nur noch etwas Gurke und Tomate würfeln und etwas Dressing hinzufügen.

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.

Süßkartoffelspalten

174 kcal ● 2g Protein ● 6g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

1/2 EL (mL)

Salz

1/3 TL (2g)

schwarzer Pfeffer

1 1/3 Prise, gemahlen (0g)

**Süßkartoffeln, in Spalten
geschnitten**

2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang
(140g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

1 EL (mL)

Salz

1/4 EL (4g)

schwarzer Pfeffer

1/3 TL, gemahlen (1g)

**Süßkartoffeln, in Spalten
geschnitten**

1 1/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang
(280g)

1. Backofen auf 400 F (200 C) vorheizen und ein Backblech einfetten.
2. Die Süßkartoffeln mit Öl vermengen, bis alle Seiten gut bedeckt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und noch einmal durchmischen, dann in einer einzigen Schicht auf dem Backblech auslegen (bei zu viel Platzmangel ein zweites Backblech verwenden).
3. Insgesamt 25 Minuten backen oder bis sie goldbraun und zart sind, dabei zur Halbzeit einmal wenden, damit sie gleichmäßig garen.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Edamame- und Rote-Bete-Salat

171 kcal ● 9g Protein ● 7g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate

1 Tasse (30g)

Balsamico-Vinaigrette

1 EL (mL)

Edamame, gefroren, geschält

1/2 Tasse (59g)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt

2 Rote Bete(n) (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate

2 Tasse (60g)

Balsamico-Vinaigrette

2 EL (mL)

Edamame, gefroren, geschält

1 Tasse (118g)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt

4 Rote Bete(n) (200g)

1. Edamame nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Blattsalate, Edamame und Rote Bete in einer Schüssel anrichten. Mit Dressing beträufeln und servieren.

BBQ-Hähnchen gefüllte Süßkartoffeln

1 Kartoffel(n) - 520 kcal ● 54g Protein ● 6g Fett ● 55g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Barbecue-Soße

2 2/3 EL (48g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (224g)

Süßkartoffeln, halbiert

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Barbecue-Soße

1/3 Tasse (95g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 lbs (448g)

Süßkartoffeln, halbiert

2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

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

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Banane

1 Banane(n) - 117 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe

Ergibt 1 Banane(n)

Banane

1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



Kleiner Müsliriegel

2 Riegel(n) - 238 kcal ● 5g Protein ● 10g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe

Ergibt 2 Riegel(n)

kleiner Müsliriegel

2 Riegel (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



Hühnersuppe mit Nudeln

3 Dose - 427 kcal ● 21g Protein ● 14g Fett ● 46g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe

Ergibt 3 Dose

Konzentr. Dosen-Hühnersuppe mit Nudeln

3 Dose (ca. 300 g) (894g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.



Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Käse-Stick

1 Stück - 83 kcal ● 7g Protein ● 6g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Käsestange
1 Stange (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Käsestange
2 Stange (56g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Sonnenblumenkerne

90 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sonnenblumenkerne
1/2 oz (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne
1 oz (28g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Naturjoghurt

1/2 Tasse - 77 kcal ● 6g Protein ● 2g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Naturjoghurt (fettarm)
1/2 Tasse (123g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Naturjoghurt (fettarm)
1 Tasse (245g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n) - 148 kcal ● 5g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln

2 2/3 EL, ganz (24g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln

1/3 Tasse, ganz (48g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Apfel & Erdnussbutter

1/2 Apfel(e) - 155 kcal ● 4g Protein ● 8g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Äpfel

1/2 mittel (Durchm. 3") (91g)

Erdnussbutter

1 EL (16g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Äpfel

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

Erdnussbutter

2 EL (32g)

1. Apfel in Scheiben schneiden und die Erdnussbutter gleichmäßig auf jede Scheibe verstreichen.
-

Snacks 3 [🔗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 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.

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.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Honig-Senf-Hähnchenschenkel mit Haut

8 oz - 558 kcal ● 52g Protein ● 35g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

brauner Delikatesssenf

3/4 EL (11g)

Honig

1/2 EL (11g)

Thymian, getrocknet

4 Prise, gemahlen (1g)

Salz

1 Prise (1g)

Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh

1/2 lbs (227g)

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

Geröstete Tomaten

2 Tomate(n) - 119 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 2 Tomate(n)

Öl

2 TL (mL)

Tomaten

2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (182g)

1. Den Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Tomaten der Länge nach durch den Stiel halbieren und mit Öl einreiben. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
3. 30–35 Minuten backen, bis sie weich sind. Servieren.

Abendessen 2

An Tag 2 und Tag 3 essen

Schwein-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl

554 kcal ● 66g Protein ● 14g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Paprika
1/4 TL (0g)
Gefrorener Brokkoli
3/8 Packung (118g)
Salz
1/4 TL (1g)
schwarzer Pfeffer
1/4 TL, gemahlen (0g)
Olivenöl
1/2 EL (mL)
Süßkartoffeln, in mundgerechte Würfel geschnitten
5/6 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (175g)
Schweinefilet, roh, in mundgerechte Würfel geschnitten
10 oz (284g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Paprika
1/2 TL (1g)
Gefrorener Brokkoli
5/6 Packung (237g)
Salz
1/2 TL (3g)
schwarzer Pfeffer
1/2 TL, gemahlen (1g)
Olivenöl
1 EL (mL)
Süßkartoffeln, in mundgerechte Würfel geschnitten
1 2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (350g)
Schweinefilet, roh, in mundgerechte Würfel geschnitten
1 1/4 lbs (567g)

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.

Einfacher Grünkohlsalat

1 1/2 Tasse - 83 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kale-Blätter
1 1/2 Tasse, gehackt (60g)
Salatdressing
1 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kale-Blätter
3 Tasse, gehackt (120g)
Salatdressing
3 EL (mL)

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

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Hähnchen-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl

477 kcal ● 49g Protein ● 13g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Gefrorener Brokkoli

3/8 Packung (118g)

Salz

1/2 TL (3g)

schwarzer Pfeffer

1/2 TL, gemahlen (1g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Paprika

1/2 TL (1g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, in mundgerechte Würfel geschnitten

6 2/3 oz (187g)

Süßkartoffeln, in mundgerechte Würfel geschnitten

5/6 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (175g)

1. Ofen auf 425 F (220 C) vorheizen.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Salz, Pfeffer und Paprika vermischen.
3. Die Hälfte der Mischung verwenden, um die Süßkartoffeln zu bedecken.
4. Die Süßkartoffeln gleichmäßig auf ein Backblech legen. 20 Minuten backen.
5. Währenddessen die verbleibende Gewürzmischung verwenden, um das Hähnchen zu marinieren. Das Hähnchen auf ein separates Backblech legen und zusammen mit den Süßkartoffeln in den Ofen geben. Das Hähnchen 12–15 Minuten oder bis es gar ist backen.
6. Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten. Beiseitestellen.
7. Wenn alles fertig ist, Hähnchen, Brokkoli und Süßkartoffeln zusammengeben; umrühren (oder separat servieren – wie du magst!). Servieren.

Tomaten-Gurken-Salat

141 kcal ● 3g Protein ● 6g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Salatdressing
2 EL (mL)
rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
1/2 klein (35g)
Gurke, in dünne Scheiben geschnitten
1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)
Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten
1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (123g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Käse-Ravioli

544 kcal ● 22g Protein ● 14g Fett ● 75g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Pasta-Sauce
1/3 Glas (ca. 680 g) (224g)
tiefgekühlte Käseravioli
1/2 lbs (227g)

1. Die Ravioli gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Pastasauce servieren und genießen.

Gemischter Salat

182 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Römersalat, geraspelt
3/4 Herzen (375g)
Tomaten, gewürfelt
3/4 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (68g)
Salatdressing
1 1/2 EL (mL)
rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten
1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (21g)
Gurke, in Scheiben geschnitten oder gewürfelt
1/6 Gurke (ca. 21 cm) (56g)
Karotten, geschält und geraspelt oder in Scheiben geschnitten
3/4 klein (ca. 14 cm lang) (38g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.
2. Wenn Sie mehrere Portionen im Voraus zubereiten möchten, können Sie die Karotten und den Kopfsalat raspeln und die Zwiebel vorschneiden und im Kühlschrank in einem Ziploc-Beutel oder einer Tupperdose lagern. Dann müssen Sie beim nächsten Mal nur noch etwas Gurke und Tomate würfeln und etwas Dressing hinzufügen.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Ranch-Hähnchen

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ranch-Dressing
4 EL (mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1 lbs (448g)
Öl
1 EL (mL)
Ranch-Dressing-Mix
1/2 Päckchen (ca. 28 g) (14g)

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.

Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

147 kcal ● 6g Protein ● 5g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salatdressing
1 EL (mL)
Karotten, in Scheiben geschnitten
3/8 mittel (23g)
Römersalat, grob gehackt
3/4 Herzen (375g)
Tomaten, gewürfelt
3/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (92g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing
2 1/4 EL (mL)
Karotten, in Scheiben geschnitten
3/4 mittel (46g)
Römersalat, grob gehackt
1 1/2 Herzen (750g)
Tomaten, gewürfelt
1 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (185g)

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