

# Meal Plan - 2100-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** 2217 kcal ● 140g Protein (25%) ● 80g Fett (32%) ● 201g Kohlenhydrate (36%) ● 35g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

360 kcal, 19g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



**Gekochte Eier**  
2 Ei(s)- 139 kcal



**Walnüsse**  
1/8 Tasse(n)- 87 kcal



**Toast mit Butter und Marmelade**  
1 Scheibe(n)- 133 kcal

## Snacks

300 kcal, 10g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



**Banane**  
1 Banane(n)- 117 kcal



**fettarmer Joghurt**  
1 Becher- 181 kcal

## Mittagessen

805 kcal, 57g Eiweiß, 84g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Linsen**  
347 kcal



**Truthahn- & Hummus-Delikatessen-Sandwich**  
1 Sandwich(es)- 349 kcal



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

## Abendessen

755 kcal, 55g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



**Geröstete Mandeln**  
1/3 Tasse(n)- 296 kcal



**Hüttenkäse & Honig**  
1 Tasse(n)- 249 kcal



**Lachs & Artischocken-Salat**  
210 kcal

**Day 2** 2134 kcal ● 146g Protein (27%) ● 80g Fett (34%) ● 181g Kohlenhydrate (34%) ● 27g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

360 kcal, 19g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



**Gekochte Eier**  
2 Ei(s)- 139 kcal



**Walnüsse**  
1/8 Tasse(n)- 87 kcal



**Toast mit Butter und Marmelade**  
1 Scheibe(n)- 133 kcal

## Snacks

300 kcal, 10g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



**Banane**  
1 Banane(n)- 117 kcal



**fettarmer Joghurt**  
1 Becher- 181 kcal

## Mittagessen

725 kcal, 57g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Linsen**  
174 kcal



**Buttrige Limabohnen**  
165 kcal



**Gebackene Hähnchenschenkel**  
6 oz- 385 kcal

## Abendessen

755 kcal, 60g Eiweiß, 66g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Einfache Hähnchenschenkel**  
9 oz- 383 kcal



**Farro**  
1 Tassen (gekocht)- 370 kcal

**Day 3** 2085 kcal ● 189g Protein (36%) ● 67g Fett (29%) ● 158g Kohlenhydrate (30%) ● 23g Ballaststoffe (4%)

## Frühstück

360 kcal, 22g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



### Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal



### fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher- 155 kcal

## Snacks

280 kcal, 15g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



### Hüttenkäse & Honig

1/2 Tasse(n)- 125 kcal



### Datteln

1/4 Tasse- 154 kcal

## Mittagessen

695 kcal, 91g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



### Einfache Hähnchenbrust

13 1/3 oz- 529 kcal



### Buttrige Limabohnen

165 kcal

## Abendessen

755 kcal, 60g Eiweiß, 66g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



### Einfache Hähnchenschenkel

9 oz- 383 kcal



### Farro

1 Tassen (gekocht)- 370 kcal

**Day 4** 2062 kcal ● 150g Protein (29%) ● 68g Fett (30%) ● 184g Kohlenhydrate (36%) ● 28g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

360 kcal, 22g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



### Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal



### fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher- 155 kcal

## Snacks

280 kcal, 15g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



### Hüttenkäse & Honig

1/2 Tasse(n)- 125 kcal



### Datteln

1/4 Tasse- 154 kcal

## Mittagessen

700 kcal, 45g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



### Birne

1 Birne(n)- 113 kcal



### Tzatziki-Hähnchensalat in Pita

1/2 Pita(s)- 222 kcal



### Kürbiskerne

366 kcal

## Abendessen

725 kcal, 69g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



### Ein-Pfannen-geröstetes Hähnchen & Gemüse

447 kcal



### Instant-Kartoffelpüree

276 kcal

**Day 5** 2049 kcal ● 159g Protein (31%) ● 79g Fett (35%) ● 150g Kohlenhydrate (29%) ● 26g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

340 kcal, 16g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



### Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal



### Grapefruit

1/2 Grapefruit- 59 kcal



### Ei- & Avocado-Salat

133 kcal

## Snacks

280 kcal, 15g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



### Hüttenkäse & Honig

1/2 Tasse(n)- 125 kcal



### Datteln

1/4 Tasse- 154 kcal

## Mittagessen

715 kcal, 56g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



### Mit Mandeln panierter Tilapia

8 oz- 565 kcal



### Geröstete Tomaten

2 1/2 Tomate(n)- 149 kcal

## Abendessen

715 kcal, 71g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



### Edamame- und Rote-Bete-Salat

257 kcal



### Gegrilltes Hähnchen-Sandwich

1 Sandwich(es)- 460 kcal

**Day 6** 2028 kcal ● 168g Protein (33%) ● 88g Fett (39%) ● 115g Kohlenhydrate (23%) ● 25g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

340 kcal, 16g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



### Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal



### Grapefruit

1/2 Grapefruit- 59 kcal



### Ei- & Avocado-Salat

133 kcal

## Snacks

255 kcal, 25g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



### Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



### Beef Jerky

146 kcal

## Mittagessen

715 kcal, 56g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



### Mit Mandeln panierter Tilapia

8 oz- 565 kcal



### Geröstete Tomaten

2 1/2 Tomate(n)- 149 kcal

## Abendessen

715 kcal, 71g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



### Edamame- und Rote-Bete-Salat

257 kcal



### Gegrilltes Hähnchen-Sandwich

1 Sandwich(es)- 460 kcal

**Day 7** 2117 kcal ● 163g Protein (31%) ● 79g Fett (34%) ● 159g Kohlenhydrate (30%) ● 28g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

340 kcal, 16g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



### Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal



### Grapefruit

1/2 Grapefruit- 59 kcal



### Ei- & Avocado-Salat

133 kcal

## Snacks

255 kcal, 25g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



### Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



### Beef Jerky

146 kcal

## Mittagessen

770 kcal, 36g Eiweiß, 98g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



### Gegrillter Käse mit Pilzen

323 kcal



### Linsen

289 kcal



### Klementine

4 Klementine(n)- 156 kcal

## Abendessen

750 kcal, 86g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



### Instant-Kartoffelpüree

52 kcal



### Hähnchen Marsala

12 oz Hähnchen- 699 kcal

## Milch- und Eierprodukte

- Ei(er)**  
7 groß (350g)
- Butter**  
5 TL (23g)
- MagerHüttenkäse (1% Fett)**  
2 1/2 Tasse (565g)
- fettarmer aromatisierter Joghurt**  
2 Behälter ( $\approx$ 170 g) (340g)
- fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt**  
2 Becher (je ca. 150 g) (300g)
- Griechischer Joghurt (fettarm, natur)**  
2 EL (35g)
- Vollmilch**  
3 1/2 Tasse(n) (mL)
- Scheibenkäse**  
1 Scheibe (je ca. 20–22 g) (21g)

## Nuss- und Samenprodukte

- Walnüsse**  
4 EL, ohne Schale (25g)
- Gemischte Nüsse**  
2 EL (17g)
- Mandeln**  
1/3 lbs (155g)
- geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
1/2 Tasse (59g)

## Backwaren

- Brot**  
6 3/4 oz (192g)
- Pita-Brot**  
1/2 Pita, groß ( $\approx$ 16,5 cm Ø) (32g)
- Kaisersemmler**  
2 Brötchen (Durchm. ca. 9 cm) (114g)

## Süßwaren

- Gelee**  
2 TL (14g)
- Honig**  
1/4 Tasse (70g)

## Getränke

- Wasser**  
12 2/3 Tasse(n) (mL)

## Gewürze und Kräuter

## Andere

- Gemischte Blattsalate**  
6 1/2 Tasse (195g)
- Farro**  
1 Tasse (208g)

## Fette und Öle

- Öl**  
3 oz (mL)
- Balsamico-Vinaigrette**  
5 EL (mL)
- Olivenöl**  
2 EL (mL)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- Lachs aus der Dose**  
3 oz (85g)
- Tilapia, roh**  
1 lbs (448g)

## Obst und Fruchtsäfte

- Banane**  
2 mittel ( $\approx$ 17,8–20,0 cm lang) (236g)
- entsteinte Datteln (Medjool)**  
3/4 Tasse (150g)
- Birnen**  
1 mittel (178g)
- Grapefruit**  
1 1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (498g)
- Avocados**  
1/2 Avocado(s) (101g)
- Zitronensaft**  
3/4 EL (mL)
- Klementinen**  
4 Frucht (296g)

## Geflügelprodukte

- Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut**  
18 oz (510g)
- Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh**  
6 oz (170g)
- Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
3 1/2 lbs (1503g)

## Snacks

- Salz**  
1/4 oz (8g)
- schwarzer Pfeffer**  
1/2 TL, gemahlen (1g)
- Thymian, getrocknet**  
1 TL, gemahlen (1g)
- Rotweinessig**  
1/2 EL (mL)
- Dillkraut, frisch**  
1/2 EL Zweige (0g)
- Oregano (getrocknet)**  
1/2 TL, gemahlen (1g)
- Knoblauchpulver**  
4 Prise (2g)
- Dijon-Senf**  
1 EL (15g)
- Balsamicoessig**  
3/4 EL (mL)

- proteinreicher Müsliriegel**  
2 Riegel (80g)
- Beef Jerky**  
4 oz (113g)

## Getreide und Teigwaren

- Allzweckmehl**  
1/2 Tasse(n) (55g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Gemüsebrühe (servierbereit)**  
3/8 Tasse(n) (mL)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Linsen, roh**  
56 TL (224g)
- Hummus**  
2 EL (30g)

## Würste und Aufschnitt

- Putenaufschnitt**  
4 oz (113g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Tomaten**  
5 1/2 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (677g)
- Artischocken, aus der Dose**  
1/3 Tasse Herzen (56g)
- Lima-Bohnen, tiefgefroren**  
3/4 Packung ( $\approx 285$  g) (213g)
- Frühlingszwiebeln**  
1/2 EL, gehackt (3g)
- Gurke**  
1/8 Gurke (ca. 21 cm) (38g)
- Knoblauch**  
1 3/4 Zehe(n) (5g)
- Zwiebel**  
1/6 mittel ( $\approx 6,4$  cm Ø) (21g)
- Brokkoli**  
6 EL, gehackt (34g)
- Rote Paprika**  
3/8 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (45g)
- Zucchini**  
3/8 mittel (74g)
- Kartoffelpüree-Mischung**  
3 oz (90g)

- Edamame, gefroren, geschält**  
1 1/2 Tasse (177g)
  - Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)**  
6 Rote Bete(n) (300g)
  - Pilze**  
1/2 lbs (205g)
-

## Frühstück 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Gekochte Eier

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)  
2 groß (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)  
4 groß (200g)

1. Hinweis: Vorgekochte Eier sind in vielen Supermärkten erhältlich, aber Sie können sie auch selbst aus rohen Eiern wie unten beschrieben zubereiten.
2. Die Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken.
3. Das Wasser zum Kochen bringen und weiterkochen, bis die Eier die gewünschte Garstufe erreicht haben. Typischerweise 6–7 Minuten ab dem Kochpunkt für weichgekochte Eier und 8–10 Minuten für hartgekochte Eier.
4. Die Eier pellen, nach Geschmack würzen (Salz, Pfeffer, Sriracha sind gut) und essen.

### 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.

### Toast mit Butter und Marmelade

1 Scheibe(n) - 133 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**  
1 Scheibe (32g)  
**Butter**  
1 TL (5g)  
**Gelee**  
1 TL (7g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brot**  
2 Scheibe (64g)  
**Butter**  
2 TL (9g)  
**Gelee**  
2 TL (14g)

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

## Frühstück 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n) - 204 kcal ● 10g Protein ● 12g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**proteinreicher Müsliriegel**  
1 Riegel (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**proteinreicher Müsliriegel**  
2 Riegel (80g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### 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.

## Frühstück 3 ↗

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### Milch

1 Tasse(n) - 149 kcal ● 8g Protein ● 8g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Vollmilch

1 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Vollmilch

3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### 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)

### Ei- & Avocado-Salat

133 kcal ● 7g Protein ● 10g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Knoblauchpulver

1 1/3 Prise (1g)

#### Avocados

1/6 Avocado(s) (34g)

#### Gemischte Blattsalate

1/3 Tasse (10g)

#### Ei(er), hartgekocht und gekühlt

1 groß (50g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Knoblauchpulver

4 Prise (2g)

#### Avocados

1/2 Avocado(s) (101g)

#### Gemischte Blattsalate

1 Tasse (30g)

#### Ei(er), hartgekocht und gekühlt

3 groß (150g)

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. Auf einem Bett aus Blattsalat servieren.

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Linsen

347 kcal ● 24g Protein ● 1g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



**Wasser**  
2 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
1 Prise (1g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
1/2 Tasse (96g)

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.

### Truthahn- & Hummus-Delikatessen-Sandwich

1 Sandwich(es) - 349 kcal ● 30g Protein ● 9g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sandwich(es)

**Putenaufschliff**  
4 oz (113g)  
**Brot**  
2 Scheibe(n) (64g)  
**Hummus**  
2 EL (30g)  
**Tomaten**  
2 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (54g)  
**Gemischte Blattsalate**  
1/2 Tasse (15g)  
**Öl**  
1/4 TL (mL)

1. Sandwich zusammenstellen, indem Sie den Truthahn, die Tomaten und das gemischte Grünzeug auf die untere Brotscheibe schichten. Die Tomaten und das Grünzeug mit etwas Öl beträufeln und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Hummus auf die obere Brotscheibe streichen, das Sandwich zusammensetzen und 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 2 ↗

An Tag 2 essen

### Linsen

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



**Wasser**

1 Tasse(n) (mL)

**Salz**

1/2 Prise (0g)

**Linsen, roh, abgespült**

4 EL (48g)

1. Die Kochanweisungen für Linsen können variieren. Nach Möglichkeit die Packungsanweisung befolgen.
2. Linsen, Wasser und Salz in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zum Köcheln bringen, zudecken und etwa 20–30 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Überschüssiges Wasser abgießen. Servieren.

### Buttrige Limabohnen

165 kcal ● 7g Protein ● 6g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



**Salz**

1 1/2 Prise (1g)

**Lima-Bohnen, tiefgefroren**

3/8 Packung (≈285 g) (107g)

**Butter**

1/2 EL (7g)

**schwarzer Pfeffer**

3/4 Prise, gemahlen (0g)

1. Limabohnen nach Packungsanweisung kochen.
2. Nach dem Abgießen Butter, Salz und Pfeffer hinzufügen und rühren, bis die Butter geschmolzen ist.
3. Servieren.

### Gebackene Hähnchenschenkel

6 oz - 385 kcal ● 38g Protein ● 26g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 6 oz

**Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh**  
6 oz (170g)  
**Thymian, getrocknet**  
1/2 Prise, gemahlen (0g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Die Hähnchenschenkel auf einem Backblech oder in einer Auflaufform auslegen.
3. Die Schenkel mit Thymian sowie etwas Salz und Pfeffer würzen.
4. Im vorgeheizten Ofen 35–45 Minuten backen, oder bis die Kerntemperatur 165°F (75°C) erreicht. Für besonders knusprige Haut am Ende 2–3 Minuten unter den Grill legen. Servieren.

---

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 3 essen

---

### Einfache Hähnchenbrust

13 1/3 oz - 529 kcal ● 84g Protein ● 22g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 13 1/3 oz

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
13 1/3 oz (373g)  
**Öl**  
2 1/2 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.

---

## Buttrige Limabohnen

165 kcal ● 7g Protein ● 6g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



**Salz**  
1 1/2 Prise (1g)  
**Lima-Bohnen, tiefgefroren**  
3/8 Packung ( $\approx$ 285 g) (107g)  
**Butter**  
1/2 EL (7g)  
**schwarzer Pfeffer**  
3/4 Prise, gemahlen (0g)

1. Limabohnen nach Packungsanweisung kochen.
2. Nach dem Abgießen Butter, Salz und Pfeffer hinzufügen und rühren, bis die Butter geschmolzen ist.
3. Servieren.

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 4 essen

### Birne

1 Birne(n) - 113 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 1 Birne(n)

**Birnen**  
1 mittel (178g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Tzatziki-Hähnchensalat in Pita

1/2 Pita(s) - 222 kcal ● 26g Protein ● 3g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Pita(s)

**Rotweinessig**

1/2 EL (mL)

**Salz**

1 Prise (1g)

**schwarzer Pfeffer**

1 Prise, gemahlen (0g)

**Frühlingszwiebeln**

1/2 EL, gehackt (3g)

**Hähnchenbrust, ohne Haut und**

**Knochen, roh**

3 oz (85g)

**Pita-Brot**

1/2 Pita, groß ( $\approx$ 16,5 cm Ø) (32g)

**Griechischer Joghurt (fettarm, natur),**

natur

2 EL (35g)

**Gurke, gewürfelt**

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

**Knoblauch, fein gehackt**

1/4 Zehe (1g)

**Dillkraut, frisch, gehackt**

1/2 EL Zweige (0g)

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.

3. Das vollständig abgekühlte Hähnchen mit allen anderen Zutaten in einer mittelgroßen Schüssel vermengen.

4. Abdecken und im Kühlschrank aufbewahren, bis es serviert werden soll.

5. Je eine gehäufte Tasse der Mischung in jede große Pita füllen.

6. Servieren.

## 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 5 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Mit Mandeln paniertes Tilapia

8 oz - 565 kcal ● 54g Protein ● 27g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Mandeln**  
1/3 Tasse, in Streifen (36g)  
**Tilapia, roh**  
1/2 lbs (224g)  
**Allzweckmehl**  
1/4 Tasse(n) (28g)  
**Salz**  
1 1/3 Prise (1g)  
**Olivenöl**  
2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Mandeln**  
2/3 Tasse, in Streifen (72g)  
**Tilapia, roh**  
16 oz (448g)  
**Allzweckmehl**  
1/2 Tasse(n) (55g)  
**Salz**  
1/3 TL (1g)  
**Olivenöl**  
4 TL (mL)

1. Die Hälfte der Mandeln mit dem Mehl in einer flachen Schüssel vermengen.
2. Fisch mit Salz würzen und in der Mehl-Mandel-Mischung wenden.
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und den Fisch etwa 4 Minuten pro Seite braten, bis er goldbraun ist. Auf einen Teller geben.
4. Die restlichen Mandeln in die Pfanne geben und unter Rühren etwa eine Minute rösten, bis sie aromatisch sind.
5. Mandeln über den Fisch streuen.
6. Servieren.

### Geröstete Tomaten

2 1/2 Tomate(n) - 149 kcal ● 2g Protein ● 12g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
2 1/2 TL (mL)  
**Tomaten**  
2 1/2 klein, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm)  
(228g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
5 TL (mL)  
**Tomaten**  
5 klein, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (455g)

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.

## Mittagessen 6 ↗

An Tag 7 essen

### Gegrillter Käse mit Pilzen

323 kcal ● 14g Protein ● 16g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



#### Pilze

1/2 Tasse, gehackt (35g)

#### Olivenöl

1/2 EL (mL)

#### Thymian, getrocknet

1 TL, gemahlen (1g)

#### Brot

2 Scheibe(n) (64g)

#### Scheibenkäse

1 Scheibe (je ca. 20–22 g) (21g)

1. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze Öl, Pilze, Thymian sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Anbraten, bis sie goldbraun sind.
2. Käse auf eine Brotscheibe legen und die Pilze darauf geben.
3. Sandwich schließen und zurück in die Pfanne legen, bis der Käse geschmolzen ist und das Brot knusprig ist. Servieren.
4. Tipp: Für Vorrat die Pilze vorbereiten und luftdicht aufbewahren. Beim Essen Pilze erwärmen und das Sandwich wie gewohnt zusammenstellen.

### Linsen

289 kcal ● 20g Protein ● 1g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



#### Wasser

1 2/3 Tasse(n) (mL)

#### Salz

1 Prise (1g)

#### Linsen, roh, abgespült

6 2/3 EL (80g)

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.

### Klementine

4 Klementine(n) - 156 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe

Ergibt 4 Klementine(n)



**Klementinen**  
4 Frucht (296g)

1. Das Rezept enthält keine  
Zubereitungsschritte.

## Snacks 1

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Banane

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Banane**  
1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)  
(118g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Banane**  
2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)  
(236g)

### fettarmer Joghurt

1 Becher - 181 kcal ● 8g Protein ● 2g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**fettarmer aromatisierter Joghurt**  
1 Behälter (≈170 g) (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**fettarmer aromatisierter Joghurt**  
2 Behälter (≈170 g) (340g)

1. Das Rezept enthält keine  
Zubereitungsschritte.

## Snacks 2 ↗

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

### Hüttenkäse & Honig

1/2 Tasse(n) - 125 kcal ● 14g Protein ● 1g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 3 Mahlzeiten:

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

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

### Datteln

1/4 Tasse - 154 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**entsteinte Datteln (Medjool)**  
4 EL (50g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**entsteinte Datteln (Medjool)**  
3/4 Tasse (150g)

1. Guten Appetit.

## Snacks 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Mandeln**  
2 EL, ganz (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Mandeln**  
4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Beef Jerky

146 kcal ● 21g Protein ● 2g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Beef Jerky**  
2 oz (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Beef Jerky**  
4 oz (113g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Geröstete Mandeln

1/3 Tasse(n) - 296 kcal ● 10g Protein ● 24g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 1/3 Tasse(n)

**Mandeln**  
1/3 Tasse, ganz (48g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Hüttenkäse & Honig

1 Tasse(n) - 249 kcal ● 28g Protein ● 2g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse(n)

**MagerHüttenkäse (1% Fett)**  
1 Tasse (226g)  
**Honig**  
4 TL (28g)

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

## Lachs & Artischocken-Salat

210 kcal ● 17g Protein ● 10g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



**Lachs aus der Dose**  
3 oz (85g)  
**Artischocken, aus der Dose**  
1/3 Tasse Herzen (56g)  
**Gemischte Blattsalate**  
1 1/2 Tasse (45g)  
**Balsamico-Vinaigrette**  
2 EL (mL)  
**Tomaten, halbiert**  
1/3 Tasse Cherrytomaten (50g)

1. Einen Teller mit Blattsalaten belegen und Lachs, Artischocken und Tomaten darauf anrichten. Mit Balsamico-Vinaigrette beträufeln und servieren.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Einfache Hähnchenschenkel

9 oz - 383 kcal ● 48g Protein ● 21g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut**  
1/2 lbs (255g)  
**Öl**  
1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut**  
18 oz (510g)  
**Öl**  
3/4 EL (mL)

1. Hähnchenschenkel mit Öl, Salz, Pfeffer und gewünschten Gewürzen einreiben.
2. Die Schenkel entweder in einer Pfanne oder Grillpfanne für 4–5 Minuten auf jeder Seite braten, bis sie innen nicht mehr rosa sind, oder den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen und etwa 20 Minuten backen, bis die Kerntemperatur 165°F (74°C) erreicht.
3. Servieren.

## Farro

1 Tassen (gekocht) - 370 kcal ● 12g Protein ● 2g Fett ● 66g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Farro**

1/2 Tasse (104g)

**Wasser**

4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Farro**

1 Tasse (208g)

**Wasser**

8 Tasse(n) (mL)

1. Befolgen Sie die Packungsanweisungen, falls diese abweichen. Salzwasser zum Kochen bringen. Farro hinzufügen, erneut aufkochen, dann die Hitze auf mittelhoch reduzieren und ungedeckt etwa 30 Minuten kochen, bis er weich ist. Abgießen und servieren.

## Abendessen 3 ↗

An Tag 4 essen

### Ein-Pfannen-geröstetes Hähnchen & Gemüse

447 kcal ● 60g Protein ● 18g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



**Tomaten**

3 EL Cherrytomaten (28g)

**Öl**

3/4 EL (mL)

**Salz**

1/4 TL (2g)

**schwarzer Pfeffer**

1/4 TL, gemahlen (1g)

**Zwiebel, in Scheiben geschnitten**

1/6 mittel ( $\approx$ 6,4 cm Ø) (21g)

**Brokkoli**

6 EL, gehackt (34g)

**Oregano (getrocknet)**

1/2 TL, gemahlen (1g)

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

1/2 lbs (255g)

**Rote Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten**

3/8 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (45g)

**Zucchini, in Scheiben geschnitten**

3/8 mittel (74g)

1. Den Ofen auf 500 °F (260 °C) vorheizen.  
Alle Gemüse in große Stücke schneiden. Hähnchen in kleine Würfel schneiden.  
In einer Bratpfanne oder auf einem Backblech Gemüse, rohes Hähnchen, Öl und Gewürze geben und vermengen.  
Ca. 15–20 Minuten backen, bis das Hähnchen durchgegart ist und das Gemüse leicht gebräunt ist.

### Instant-Kartoffelpüree

276 kcal ● 8g Protein ● 1g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



**Kartoffelpüree-Mischung**

2 2/3 oz (76g)

1. Kartoffelpüree gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Probieren Sie bei Nichtgefallen verschiedene Marken; manche sind deutlich besser als andere.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Edamame- und Rote-Bete-Salat

257 kcal ● 14g Protein ● 11g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Blattsalate**  
1 1/2 Tasse (45g)  
**Balsamico-Vinaigrette**  
1 1/2 EL (mL)  
**Edamame, gefroren, geschält**  
3/4 Tasse (89g)  
**Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt**  
3 Rote Bete(n) (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Blattsalate**  
3 Tasse (90g)  
**Balsamico-Vinaigrette**  
3 EL (mL)  
**Edamame, gefroren, geschält**  
1 1/2 Tasse (177g)  
**Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt**  
6 Rote Bete(n) (300g)

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

### 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.

## Abendessen 5 ↗

An Tag 7 essen

### Instant-Kartoffelpüree

52 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



#### Kartoffelpüree-Mischung

1/2 oz (14g)

1. Kartoffelpüree gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Probieren Sie bei Nichtgefallen verschiedene Marken; manche sind deutlich besser als andere.

### Hähnchen Marsala

12 oz Hähnchen - 699 kcal ● 84g Protein ● 33g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 12 oz Hähnchen

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
3/4 lbs (336g)  
**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
3/8 Tasse(n) (mL)  
**Vollmilch**  
3/8 Tasse(n) (mL)  
**Zitronensaft**  
3/4 EL (mL)  
**Balsamicoessig**  
3/4 EL (mL)  
**Öl, aufgeteilt**  
1 1/2 EL (mL)  
**Pilze, in Scheiben geschnitten**  
6 oz (170g)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
1 1/2 Zehe(n) (5g)

1. Erhitze die Hälfte des Öls in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze. Brate das Hähnchen an, ca. 3–4 Minuten pro Seite. Nimm das Hähnchen aus der Pfanne und stelle es beiseite.
2. Gib das restliche Öl, Knoblauch und Pilze dazu. Mit Salz/Pfeffer abschmecken. Etwa 5 Minuten kochen, bis die Pilze weich sind.
3. Gib Brühe, Milch, Balsamico-Essig und Zitronensaft dazu. Hitze reduzieren, Hähnchen wieder in die Pfanne geben und 8–10 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce eingedickt ist und das Hähnchen durchgegart ist. Servieren.