

Meal Plan - 2200-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 2187 kcal ● 143g Protein (26%) ● 97g Fett (40%) ● 148g Kohlenhydrate (27%) ● 37g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

425 kcal, 33g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Karotten und Hummus
82 kcal



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal



Proteinreicher griechischer Joghurt
1 Behälter- 206 kcal

Snacks

270 kcal, 13g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



fettarmer griechischer Joghurt
1 Becher- 155 kcal



Birne
1 Birne(n)- 113 kcal

Mittagessen

775 kcal, 38g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Avocado- und Speck-Eiersalat-Sandwich
657 kcal



Klementine
3 Klementine(n)- 117 kcal

Abendessen

720 kcal, 59g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Gebackene Pommes
97 kcal



Mit Olivenöl beträufelte Limabohnen
161 kcal



Ranch-Hähnchen
8 Unze(n)- 461 kcal

Day 2 2152 kcal ● 141g Protein (26%) ● 94g Fett (39%) ● 149g Kohlenhydrate (28%) ● 36g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

425 kcal, 33g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Karotten und Hummus
82 kcal



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal



Proteinreicher griechischer Joghurt
1 Behälter- 206 kcal

Snacks

270 kcal, 13g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



fettarmer griechischer Joghurt
1 Becher- 155 kcal



Birne
1 Birne(n)- 113 kcal

Mittagessen

775 kcal, 38g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Avocado- und Speck-Eiersalat-Sandwich
657 kcal



Klementine
3 Klementine(n)- 117 kcal

Abendessen

685 kcal, 57g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Hähnchenschenkel mit Blauschimmelkäse-Füllung
1 Schenkel- 452 kcal



Linsen
231 kcal

Day 3 2244 kcal ● 148g Protein (26%) ● 72g Fett (29%) ● 204g Kohlenhydrate (36%) ● 47g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

320 kcal, 14g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Hummus-Toast

1 Scheibe(n)- 146 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n)- 173 kcal

Snacks

325 kcal, 8g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Milch

3/4 Tasse(n)- 112 kcal



Klementine

1 Klementine(n)- 39 kcal



Karotten mit Ranch-Dip

173 kcal

Mittagessen

845 kcal, 24g Eiweiß, 121g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Mit Kichererbsen gefüllte Süßkartoffel

1 1/2 Süßkartoffel(n)- 733 kcal



Fruchtsaft

1 Tasse- 115 kcal

Abendessen

755 kcal, 102g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Linsen

260 kcal



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

13 1/3 oz- 494 kcal

Day 4 2244 kcal ● 148g Protein (26%) ● 72g Fett (29%) ● 204g Kohlenhydrate (36%) ● 47g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

320 kcal, 14g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Hummus-Toast

1 Scheibe(n)- 146 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n)- 173 kcal

Snacks

325 kcal, 8g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Milch

3/4 Tasse(n)- 112 kcal



Klementine

1 Klementine(n)- 39 kcal



Karotten mit Ranch-Dip

173 kcal

Mittagessen

845 kcal, 24g Eiweiß, 121g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Mit Kichererbsen gefüllte Süßkartoffel

1 1/2 Süßkartoffel(n)- 733 kcal



Fruchtsaft

1 Tasse- 115 kcal

Abendessen

755 kcal, 102g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Linsen

260 kcal



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

13 1/3 oz- 494 kcal

Day 5

2233 kcal ● 154g Protein (28%) ● 105g Fett (42%) ● 141g Kohlenhydrate (25%) ● 27g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

420 kcal, 23g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Geröstete Erdnüsse
1/6 Tasse(n)- 153 kcal



Gemüse-Omelett im Einmachglas
1 Glas(se)- 155 kcal



Toast mit Butter
1 Scheibe(n)- 114 kcal

Snacks

325 kcal, 8g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Milch
3/4 Tasse(n)- 112 kcal



Klementine
1 Klementine(n)- 39 kcal



Karotten mit Ranch-Dip
173 kcal

Mittagessen

745 kcal, 74g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Linsen
231 kcal



Einfach angebratener Spinat
199 kcal



Hähnchenbrust mit Balsamico
8 oz- 316 kcal

Abendessen

740 kcal, 49g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Lachs Alfredo Pasta
627 kcal



Einfaches Knoblauchbrot
1 Scheibe(n)- 115 kcal

Day 6

2160 kcal ● 152g Protein (28%) ● 104g Fett (43%) ● 125g Kohlenhydrate (23%) ● 29g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

420 kcal, 23g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Geröstete Erdnüsse
1/6 Tasse(n)- 153 kcal



Gemüse-Omelett im Einmachglas
1 Glas(se)- 155 kcal



Toast mit Butter
1 Scheibe(n)- 114 kcal

Snacks

230 kcal, 19g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Naturjoghurt
1 1/2 Tasse- 232 kcal

Mittagessen

745 kcal, 52g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Geröstete Mandeln
1/4 Tasse(n)- 222 kcal



Truthahn- & Hummus-Delikatessen-Sandwich
1 1/2 Sandwich(es)- 524 kcal

Abendessen

760 kcal, 58g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Mit Mandeln paniertes Tilapia
7 1/2 oz- 529 kcal



Gerösteter Blumenkohl
231 kcal

Day
7

2160 kcal ● 152g Protein (28%) ● 104g Fett (43%) ● 125g Kohlenhydrate (23%) ● 29g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

420 kcal, 23g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n)- 153 kcal



Gemüse-Omelett im Einmachglas

1 Glas(se)- 155 kcal



Toast mit Butter

1 Scheibe(n)- 114 kcal

Snacks

230 kcal, 19g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Naturjoghurt

1 1/2 Tasse- 232 kcal

Mittagessen

745 kcal, 52g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n)- 222 kcal



Truthahn- & Hummus-Delikatessen-Sandwich

1 1/2 Sandwich(es)- 524 kcal

Abendessen

760 kcal, 58g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Mit Mandeln paniertes Tilapia

7 1/2 oz- 529 kcal



Gerösteter Blumenkohl

231 kcal

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Hummus
1 Tasse (225g)
- ☐ Linsen, roh
1 1/2 Tasse (272g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
1 1/2 Dose(n) (672g)
- ☐ geröstete Erdnüsse
14 EL (128g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Babykarotten
52 mittel (520g)
- ☐ Kartoffeln
1/4 groß (Durchm. 3–4,25") (92g)
- ☐ Lima-Bohnen, tiefgefroren
3/8 Packung (≈285 g) (107g)
- ☐ Schalotten
1 1/2 Nelke(n) (85g)
- ☐ Süßkartoffeln
3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (630g)
- ☐ Paprika
1 1/2 klein (111g)
- ☐ Zwiebel
3/4 klein (53g)
- ☐ frischer Spinat
9 1/2 Tasse(n) (285g)
- ☐ Knoblauch
1 Zehe (3g)
- ☐ Tomaten
6 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (162g)
- ☐ Blumenkohl
2 Kopf klein (Durchm. 4") (530g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)
16 groß (800g)
- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
4 Becher (je ca. 150 g) (600g)
- ☐ Blauschimmelkäse
1/2 oz (14g)
- ☐ Vollmilch
2 1/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Butter
4 TL (18g)
- ☐ Naturjoghurt (fettarm)
3 Tasse (735g)

Andere

- ☐ Kakao-Nibs
2 TL (7g)
- ☐ Ranch-Dressing-Mix
1/4 Päckchen (ca. 28 g) (7g)
- ☐ Balsamico-Glasur
1 1/2 EL (mL)
- ☐ Alfredo-Soße
6 EL (90g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung
2 Prise (1g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
1 1/2 Tasse (45g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
1/3 oz (9g)
- ☐ Knoblauchpulver
1/4 oz (6g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/3 TL, gemahlen (1g)
- ☐ Thymian, getrocknet
1 g (1g)
- ☐ Paprika
1 Prise (0g)
- ☐ Zitronenpfeffer
5 TL (12g)

Schweinefleischprodukte

- ☐ bacon, gekocht
4 Scheibe(n) (40g)

Backwaren

- ☐ Brot
18 oz (512g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
2 1/2 oz (mL)
- ☐ Olivenöl
1/4 Tasse (mL)
- ☐ Ranch-Dressing
1/2 Tasse (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
2 EL (mL)

Geflügelprodukte

Getränke

- ☐ **Proteinpulver**
2 EL (12g)
- ☐ **Wasser**
5 2/3 Tasse(n) (mL)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ **Himbeeren**
16 Himbeeren (30g)
- ☐ **Birnen**
2 mittel (356g)
- ☐ **Avocados**
1 Avocado(s) (201g)
- ☐ **Klementinen**
9 Frucht (666g)
- ☐ **Fruchtsaft**
16 fl oz (mL)

- ☐ **Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**
2 2/3 lbs (1198g)
- ☐ **Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh**
1 Oberschenkel (170g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ **Lachs**
6 oz (170g)
- ☐ **Tilapia, roh**
15 oz (420g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ **ungekochte trockene Pasta**
2 1/4 oz (64g)
- ☐ **Allzweckmehl**
3/8 Tasse(n) (52g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ **Mandeln**
5 oz (139g)

Würste und Aufschnitt

- ☐ **Putenaufschnitt**
3/4 lbs (340g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Karotten und Hummus

82 kcal ● 3g Protein ● 3g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hummus
2 EL (30g)
Babykarotten
8 mittel (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hummus
4 EL (60g)
Babykarotten
16 mittel (160g)

1. Karotten mit Hummus servieren.

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.

Proteinreicher griechischer Joghurt

1 Behälter - 206 kcal ● 17g Protein ● 6g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt

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

Proteinpulver

1 EL (6g)

Himbeeren

8 Himbeeren (15g)

Kakao-Nibs

1 TL (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt

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

Proteinpulver

2 EL (12g)

Himbeeren

16 Himbeeren (30g)

Kakao-Nibs

2 TL (7g)

1. Griechischen Joghurt und Proteinpulver glatt verrühren. Mit zerdrückten Himbeeren und Kakao-Nibs (optional) garnieren. Servieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Hummus-Toast

1 Scheibe(n) - 146 kcal ● 7g Protein ● 5g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot

1 Scheibe (32g)

Hummus

2 1/2 EL (38g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot

2 Scheibe (64g)

Hummus

5 EL (75g)

1. (Optional) Brot toasten.
2. Verteile Hummus auf dem Brot und servieren.

Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n) - 173 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geröstete Erdnüsse

3 EL (27g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse

6 EL (55g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n) - 153 kcal ● 6g Protein ● 12g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geröstete Erdnüsse
2 2/3 EL (24g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse
1/2 Tasse (73g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gemüse-Omelett im Einmachglas

1 Glas(se) - 155 kcal ● 13g Protein ● 10g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
2 groß (100g)
Paprika, gehackt
1/2 klein (37g)
Zwiebel, gewürfelt
1/4 klein (18g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Ei(er)
6 groß (300g)
Paprika, gehackt
1 1/2 klein (111g)
Zwiebel, gewürfelt
3/4 klein (53g)

1. Fülle ein 16 oz Einmachglas ein und gib Paprika, Zwiebel und Eier hinein. (Wenn du mehrere Gläser vorbereitest, verteile die Zutaten gleichmäßig auf die Gläser)
2. Verschließe den Deckel und schüttle, bis alles gut vermischt ist.
3. Deckel entfernen und im Mikrowellenherd bei niedriger Leistung 4 Minuten garen, dabei genau beobachten, da Eier beim Garen aufgehen.
4. Entnehmen, mit Salz/Pfeffer nach Geschmack würzen und servieren.
5. Meal-Prep-Hinweis: Du kannst das Gemüse vorbereiten und in die Einmachgläser geben zusammen mit 2 gespülten, unaufgebrochenen Eiern pro Glas. Deckel aufsetzen und im Kühlschrank lagern. Beim Servieren Eier aufschlagen und ab Schritt zwei fortfahren.

Toast mit Butter

1 Scheibe(n) - 114 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
1 Scheibe (32g)
Butter
1 TL (5g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Brot
3 Scheibe (96g)
Butter
1 EL (14g)

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

Mittagessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Avocado- und Speck-Eiersalat-Sandwich

657 kcal ● 36g Protein ● 39g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz
2 Prise (2g)
Knoblauchpulver
1 TL (3g)
bacon, gekocht
2 Scheibe(n) (20g)
Avocados
1/2 Avocado(s) (101g)
Brot
2 Scheibe (64g)
Ei(er), hartgekocht und gekühlt
3 groß (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz
4 Prise (3g)
Knoblauchpulver
2 TL (6g)
bacon, gekocht
4 Scheibe(n) (40g)
Avocados
1 Avocado(s) (201g)
Brot
4 Scheibe (128g)
Ei(er), hartgekocht und gekühlt
6 groß (300g)

1. Verwenden Sie gekaufte hartgekochte Eier oder kochen Sie eigene und lassen Sie sie im Kühlschrank abkühlen.
2. Braten Sie den Speck nach Packungsanweisung. Beiseitelegen.
3. Eier, Avocado, Salz und Knoblauch in einer Schüssel vermengen. Mit einer Gabel zerdrücken, bis alles gut vermischt ist.
4. Speck zerbröseln und dazugeben. Vermischen.
5. Eiersalat zwischen zwei Brotscheiben geben, sodass ein Sandwich entsteht.
6. Servieren.
7. (Hinweis: Reste des Eiersalats können ein oder zwei Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden)

Klementine

3 Klementine(n) - 117 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Klementinen
3 Frucht (222g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Klementinen
6 Frucht (444g)

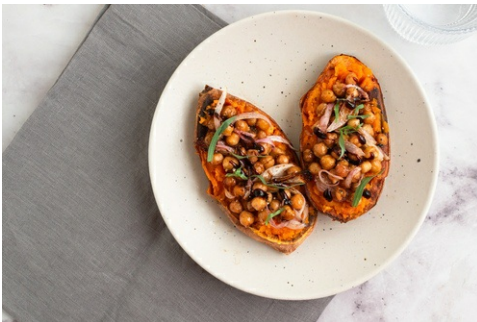
1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Mit Kichererbsen gefüllte Süßkartoffel

1 1/2 Süßkartoffel(n) - 733 kcal ● 23g Protein ● 17g Fett ● 96g Kohlenhydrate ● 26g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
3/4 EL (mL)
Balsamico-Glasur
3/4 EL (mL)
Schalotten, gehackt
3/4 Nelke(n) (43g)
Süßkartoffeln, der Länge nach halbiert
1 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (315g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und ab gespült
3/4 Dose(n) (336g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1 1/2 EL (mL)
Balsamico-Glasur
1 1/2 EL (mL)
Schalotten, gehackt
1 1/2 Nelke(n) (85g)
Süßkartoffeln, der Länge nach halbiert
3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (630g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und ab gespült
1 1/2 Dose(n) (672g)

1. Den Ofen auf 220 °C (425 °F) vorheizen.
Ein paar Tropfen Öl auf die Süßkartoffelhälften reiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Süßkartoffeln mit der Schnittseite nach unten auf eine Hälfte eines Backblechs legen. 20 Minuten im Ofen rösten.
In einer kleinen Schüssel Kichererbsen und Schalotte mit dem restlichen Öl vermischen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
Das Backblech aus dem Ofen nehmen und die Kichererbsenmischung auf die andere Hälfte der Pfanne geben. Weitere 18–20 Minuten rösten, bis die Süßkartoffel zart ist und die Schalotten beginnen, zu bräunen.
Die Süßkartoffel auf einen Teller legen und das Innere in der Schale vorsichtig zerdrücken. Eine Mulde in das zerstampfte Süßkartoffelfleisch drücken und mit der Kichererbsenmischung füllen.
Mit Balsamico-Glasur beträufeln und servieren.

Fruchtsaft

1 Tasse - 115 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Fruchtsaft
8 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Fruchtsaft
16 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Linsen

231 kcal ● 16g Protein ● 1g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Wasser
1 1/3 Tasse(n) (mL)
Salz
2/3 Prise (0g)
Linsen, roh, abgespült
1/3 Tasse (64g)

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.

Einfach angebratener Spinat

199 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



schwarzer Pfeffer
2 Prise, gemahlen (1g)
Salz
2 Prise (2g)
Olivenöl
1 EL (mL)
frischer Spinat
8 Tasse(n) (240g)
Knoblauch, gewürfelt
1 Zehe (3g)

1. Öl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen.
2. Knoblauch hinzufügen und ein bis zwei Minuten sautieren, bis er duftet.
3. Bei hoher Hitze Spinat, Salz und Pfeffer hinzufügen und schnell umrühren, bis der Spinat zusammengefallen ist.
4. Servieren.

Hähnchenbrust mit Balsamico

8 oz - 316 kcal ● 51g Protein ● 12g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1/2 lbs (227g)
Balsamico-Vinaigrette
2 EL (mL)
Öl
1 TL (mL)
Italienische Gewürzmischung
2 Prise (1g)

1. In einem verschließbaren Beutel Hähnchen, Balsamico-Vinaigrette und italienische Gewürze geben. Hähnchen mindestens 10 Minuten oder bis zu über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.
2. Öl in einer Grillpfanne oder Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Hähnchen aus der Marinade nehmen (Marinade verwerfen) und in die Pfanne legen. Je nach Dicke etwa 5–10 Minuten pro Seite garen, bis das Innere nicht mehr rosa ist. Servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

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.

Truthahn- & Hummus-Delikatessen-Sandwich

1 1/2 Sandwich(es) - 524 kcal ● 45g Protein ● 14g Fett ● 46g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Putenaufschnitt
6 oz (170g)
Brot
3 Scheibe(n) (96g)
Hummus
3 EL (45g)
Tomaten
3 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (81g)
Gemischte Blattsalate
3/4 Tasse (23g)
Öl
3/8 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Putenaufschnitt
3/4 lbs (340g)
Brot
6 Scheibe(n) (192g)
Hummus
6 EL (90g)
Tomaten
6 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (162g)
Gemischte Blattsalate
1 1/2 Tasse (45g)
Öl
1/4 EL (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.

Snacks 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.

Birne

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Birnen

1 mittel (178g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Birnen

2 mittel (356g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 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.

Klementine

1 Klementine(n) - 39 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Klementinen

1 Frucht (74g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Klementinen

3 Frucht (222g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Karotten mit Ranch-Dip

173 kcal ● 1g Protein ● 14g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Babykarotten
12 mittel (120g)
Ranch-Dressing
2 EL (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Babykarotten
36 mittel (360g)
Ranch-Dressing
6 EL (mL)

1. Karotten in dünne Streifen schneiden. Mit Ranch-Dip zum Eintunken servieren.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Naturjoghurt

1 1/2 Tasse - 232 kcal ● 19g Protein ● 6g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Naturjoghurt (fettarm)
1 1/2 Tasse (368g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Naturjoghurt (fettarm)
3 Tasse (735g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Gebackene Pommes

97 kcal ● 2g Protein ● 4g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Kartoffeln

1/4 groß (Durchm. 3–4,25") (92g)

Öl

1/4 EL (mL)

1. Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen und ein Backblech mit Alufolie auslegen.
2. Kartoffel in dünne Stifte schneiden und auf das Backblech legen. Etwas Öl über die Kartoffeln träufeln und großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln schwenken, damit sie gleichmäßig bedeckt sind.
3. Kartoffeln etwa 15 Minuten rösten, mit einem Spatel wenden und weitere 10–15 Minuten rösten, bis sie weich und goldbraun sind. Servieren.

Mit Olivenöl beträufelte Limabohnen

161 kcal ● 7g Protein ● 5g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



schwarzer Pfeffer

3/4 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Lima-Bohnen, tiefgefroren

3/8 Packung (≈285 g) (107g)

Olivenöl

1 TL (mL)

1. Limabohnen gemäß Packungsangabe kochen.
2. Nach dem Abtropfen Olivenöl, Salz und Pfeffer hinzufügen; umrühren, bis sich (Butter) geschmolzen hat.
3. Servieren.

Ranch-Hähnchen

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



Ergibt 8 Unze(n)

Ranch-Dressing

2 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (224g)

Öl

1/2 EL (mL)

Ranch-Dressing-Mix

1/4 Päckchen (ca. 28 g) (7g)

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

Abendessen 2 [🔗](#)

An Tag 2 essen

Hähnchenschenkel mit Blauschimmelkäse-Füllung

1 Schenkel - 452 kcal ● 41g Protein ● 32g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1 Schenkel

Blauschimmelkäse

1/2 oz (14g)

Thymian, getrocknet

1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

Olivenöl

3/8 TL (mL)

Paprika

1 Prise (0g)

Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh

1 Oberschenkel (170g)

1. Blauschimmelkäse und Thymian in einer kleinen Schüssel vermengen.
2. Die Haut des Hähnchens lösen und die Käsemischung vorsichtig unter die Haut streichen, dabei darauf achten, die Haut nicht einzureißen. Die Haut leicht massieren, damit sich die Mischung gleichmäßig verteilt.
3. Paprika rundherum auf das Hähnchen streuen.
4. Das Öl in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Das Hähnchen mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und 5 Minuten braten. Wenden und weitere 5–7 Minuten braten, bis die Kerntemperatur 165 F (75 C) erreicht. Servieren.

Linsen

231 kcal ● 16g Protein ● 1g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Wasser

1 1/3 Tasse(n) (mL)

Salz

2/3 Prise (0g)

Linsen, roh, abgespült

1/3 Tasse (64g)

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.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Linsen

260 kcal ● 18g Protein ● 1g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Salz

3/4 Prise (1g)

Linsen, roh, abgespült

6 EL (72g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser

3 Tasse(n) (mL)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Linsen, roh, abgespült

3/4 Tasse (144g)

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.

Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

13 1/3 oz - 494 kcal ● 85g Protein ● 16g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

13 1/3 oz (373g)

Olivenöl

1 1/4 TL (mL)

Zitronenpfeffer

2 1/2 TL (6g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 2/3 lbs (747g)

Olivenöl

2 1/2 TL (mL)

Zitronenpfeffer

5 TL (12g)

1. Zuerst die Hähnchenbrust mit Olivenöl und Zitronenpfeffer einreiben. Wenn auf dem Herd zubereitet, etwas Öl für die Pfanne aufbewahren.
2. AUF DEM HERD
3. Den Rest des Olivenöls in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, die Hähnchenbrust hineinlegen und kochen, bis die Ränder undurchsichtig sind, etwa 10 Minuten.
4. Die Brust wenden, dann die Pfanne abdecken, die Hitze reduzieren und weitere 10 Minuten garen.
5. IM OFEN
6. Den Ofen auf 400 °F (ca. 200 °C) vorheizen.
7. Hähnchen auf ein Gitterrost (empfohlen) oder auf ein Backblech legen.
8. 10 Minuten backen, wenden und weitere 15 Minuten backen (oder bis die Kerntemperatur 165 °F erreicht).
9. UNTER DEM GRILL/GRILLEN
10. Das obere Backofengitter so positionieren, dass es 3–4 Zoll (7–10 cm) vom Heizelement entfernt ist.
11. Den Ofen auf Grillstufe (broil) auf hoher Stufe vorheizen.
12. Hähnchen 3–8 Minuten pro Seite grillen. Die tatsächliche Zeit hängt von der Dicke der Brust und der Nähe zum Heizelement ab.

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 essen

Lachs Alfredo Pasta

627 kcal ● 45g Protein ● 27g Fett ● 47g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Lachs
6 oz (170g)
frischer Spinat
1 1/2 Tasse(n) (45g)
Alfredo-Soße
6 EL (90g)
ungekochte trockene Pasta
2 1/4 oz (64g)

1. Ofen auf 350°F (180°C) vorheizen.
2. Pasta nach Packungsanweisung kochen. Beiseitestellen.
3. Lachs mit der Hautseite nach unten auf ein Backblech legen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. 14–16 Minuten backen, bis das Lachsfilet auseinanderfällt.
4. In der Zwischenzeit Alfredo-Sauce in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen, bis sie zu köcheln beginnt. Spinat dazugeben und umrühren. 1–2 Minuten kochen, bis der Spinat zusammengefallen ist.
5. Den Lachs aus dem Ofen nehmen und, wenn er kühl genug zum Anfassen ist, in große Stücke zerteilen.
6. Pasta auf einen Teller geben und die Alfredo-Sauce darüber gießen. Mit Lachs und etwas Pfeffer toppen. Servieren.

Einfaches Knoblauchbrot

1 Scheibe(n) - 115 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 Scheibe(n)

Brot
1 Scheibe (32g)
Butter
1 TL (5g)
Knoblauchpulver
1/2 Prise (0g)

1. Butter auf das Brot streichen, etwas Knoblauchpulver darüberstreuen und im Toasterofen rösten, bis das Brot goldbraun ist.
-

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Mit Mandeln paniertes Tilapia

7 1/2 oz - 529 kcal ● 51g Protein ● 25g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln
5 EL, in Streifen (34g)
Tilapia, roh
1/2 lbs (210g)
Allzweckmehl
1/6 Tasse(n) (26g)
Salz
1 1/4 Prise (1g)
Olivenöl
2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln
10 EL, in Streifen (68g)
Tilapia, roh
15 oz (420g)
Allzweckmehl
3/8 Tasse(n) (52g)
Salz
1/3 TL (1g)
Olivenöl
1 1/4 EL (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.

Gerösteter Blumenkohl

231 kcal ● 7g Protein ● 15g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1 EL (mL)
Thymian, getrocknet
4 Prise, Blätter (1g)
Blumenkohl, in Röschen zerteilt
1 Kopf klein (Durchm. 4") (265g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
2 EL (mL)
Thymian, getrocknet
1 TL, Blätter (1g)
Blumenkohl, in Röschen zerteilt
2 Kopf klein (Durchm. 4") (530g)

1. Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Die Blumenkohlroschen mit Öl vermengen. Mit Thymian sowie etwas Salz und Pfeffer würzen. Etwa 20–25 Minuten rösten, bis sie goldbraun sind. Servieren.