

Meal Plan - 2400-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

2378 kcal ● 205g Protein (34%) ● 107g Fett (41%) ● 114g Kohlenhydrate (19%) ● 34g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

455 kcal, 23g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Gekochte Eier

3 Ei(s)- 208 kcal



Pfirsich

2 Pfirsich- 132 kcal



Fruchtsaft

1 Tasse- 115 kcal

Snacks

350 kcal, 13g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Geröstete Cashewnüsse

1/6 Tasse(n)- 139 kcal



Paprikastreifen und Hummus

213 kcal

Mittagessen

785 kcal, 96g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

14 oz- 518 kcal



Zuckerschoten mit Butter

268 kcal

Abendessen

785 kcal, 73g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Einfache Hähnchenschenkel

12 oz- 510 kcal



Zuckerschoten

82 kcal



Gebackene Pommes

193 kcal

Day 2

2446 kcal ● 162g Protein (26%) ● 127g Fett (47%) ● 134g Kohlenhydrate (22%) ● 31g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

455 kcal, 23g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Gekochte Eier
3 Ei(s)- 208 kcal



Pfirsich
2 Pfirsich- 132 kcal



Fruchtsaft
1 Tasse- 115 kcal

Snacks

350 kcal, 13g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Geröstete Cashewnüsse
1/6 Tasse(n)- 139 kcal



Paprikastreifen und Hummus
213 kcal

Mittagessen

855 kcal, 53g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
113 kcal



Buffalo-Drumsticks
10 2/3 oz- 622 kcal



Grapefruit
1 Grapefruit- 119 kcal

Abendessen

785 kcal, 73g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Einfache Hähnchenschenkel
12 oz- 510 kcal



Zuckerschoten
82 kcal



Gebackene Pommes
193 kcal

Day 3

2374 kcal ● 165g Protein (28%) ● 94g Fett (36%) ● 188g Kohlenhydrate (32%) ● 30g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

455 kcal, 23g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Gekochte Eier
3 Ei(s)- 208 kcal



Pfirsich
2 Pfirsich- 132 kcal



Fruchtsaft
1 Tasse- 115 kcal

Snacks

300 kcal, 6g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Grapefruit
1/2 Grapefruit- 59 kcal



Kleiner Müsliriegel
2 Riegel(n)- 238 kcal

Mittagessen

835 kcal, 53g Eiweiß, 66g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Weißer Reis
1/4 Tasse gekochter Reis- 55 kcal



Fischtaco
2 Tortilla(s)- 778 kcal

Abendessen

790 kcal, 83g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven
12 oz- 599 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat
68 kcal



Buttriger weißer Reis
121 kcal

Day 4 2366 kcal ● 160g Protein (27%) ● 83g Fett (32%) ● 217g Kohlenhydrate (37%) ● 28g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

445 kcal, 18g Eiweiß, 79g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Orange

1 Orange(n)- 85 kcal



fettarmer Joghurt

2 Becher- 362 kcal

Snacks

300 kcal, 6g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Grapefruit

1/2 Grapefruit- 59 kcal



Kleiner Müsliriegel

2 Riegel(n)- 238 kcal

Mittagessen

835 kcal, 53g Eiweiß, 66g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Weißer Reis

1/4 Tasse gekochter Reis- 55 kcal



Fischtaco

2 Tortilla(s)- 778 kcal

Abendessen

790 kcal, 83g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

12 oz- 599 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal



Buttriger weißer Reis

121 kcal

Day 5 2413 kcal ● 151g Protein (25%) ● 82g Fett (31%) ● 239g Kohlenhydrate (40%) ● 29g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

445 kcal, 18g Eiweiß, 79g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Orange

1 Orange(n)- 85 kcal



fettarmer Joghurt

2 Becher- 362 kcal

Snacks

355 kcal, 24g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Apfel

1 Apfel(s)- 105 kcal

Mittagessen

820 kcal, 54g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Gegrillter Hähnchen-Hummus-Wrap

2 Wrap(s)- 683 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat

136 kcal

Abendessen

790 kcal, 55g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Caprese-Salat

178 kcal



Schweinefleisch-Pfanne mit Reis

615 kcal

Day 6

2391 kcal ● 162g Protein (27%) ● 110g Fett (41%) ● 147g Kohlenhydrate (25%) ● 41g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

380 kcal, 20g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Pfirsich
1 Pfirsich- 66 kcal



Toast mit Butter
1 Scheibe(n)- 114 kcal



Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin
203 kcal

Snacks

355 kcal, 24g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal



Geröstete Mandeln
1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Apfel
1 Apfel(s)- 105 kcal

Mittagessen

820 kcal, 54g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Gegrillter Hähnchen-Hummus-Wrap
2 Wrap(s)- 683 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat
136 kcal

Abendessen

835 kcal, 64g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
151 kcal



Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat
3 halbe Paprika(n)- 683 kcal

Day 7

2372 kcal ● 153g Protein (26%) ● 99g Fett (37%) ● 181g Kohlenhydrate (31%) ● 36g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

380 kcal, 20g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Pfirsich
1 Pfirsich- 66 kcal



Toast mit Butter
1 Scheibe(n)- 114 kcal



Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin
203 kcal

Snacks

355 kcal, 24g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal



Geröstete Mandeln
1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Apfel
1 Apfel(s)- 105 kcal

Mittagessen

800 kcal, 45g Eiweiß, 97g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Hähnchencurry mit Reis
521 kcal



Fruchtsaft
1 1/4 Tasse- 143 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat
136 kcal

Abendessen

835 kcal, 64g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
151 kcal



Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat
3 halbe Paprika(n)- 683 kcal

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Geröstete Cashews
1/3 Tasse (46g)
- ☐ Mandeln
6 EL, ganz (54g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Hummus
3/4 lbs (323g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Paprika
5 groß (790g)
- ☐ Gefrorene Zuckerschoten
4 1/3 Tasse (624g)
- ☐ Kartoffeln
1 groß (Durchm. 3–4,25") (369g)
- ☐ Tomaten
7 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (915g)
- ☐ Kohl
1/2 Tasse, gerieben (35g)
- ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse
1/2 Packung (ca. 285 g) (142g)
- ☐ Gurke
1 Tasse, Scheiben (104g)
- ☐ Kale-Blätter
2 Tasse, gehackt (80g)
- ☐ Zwiebel
3/4 klein (53g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)
13 groß (650g)
- ☐ Butter
3/8 Stange (42g)
- ☐ fettarmer aromatisierter Joghurt
4 Behälter (≈170 g) (680g)
- ☐ Frischer Mozzarella
1 1/4 oz (35g)
- ☐ Feta
1/2 Tasse (75g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Pfirsich
8 mittel (Durchm. 2,67") (1200g)
- ☐ Fruchtsaft
34 fl oz (mL)

Fette und Öle

- ☐ Olivenöl
1 oz (mL)
- ☐ Öl
2 oz (mL)
- ☐ Salatdressing
1 1/4 Tasse (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
2 1/2 TL (mL)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Zitronenpfeffer
2 1/2 TL (6g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
2 1/2 g (2g)
- ☐ Salz
11 g (11g)
- ☐ Cajun-Gewürz
2 2/3 EL (18g)
- ☐ Chilipulver
4 TL (11g)
- ☐ frischer Basilikum
1/2 oz (17g)
- ☐ Balsamicoessig
2 TL (mL)
- ☐ Rosmarin, getrocknet
4 Prise (1g)

Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate
4 1/2 Packung (≈155 g) (702g)
- ☐ Hähnchenschenkel, mit Haut
2/3 lbs (302g)
- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
3 Behälter (450g)
- ☐ Wok-/Stir-Fry-Soße
2 3/4 EL (45g)
- ☐ Currysauce
1/3 Glas (ca. 425 g) (142g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Frank's RedHot Sauce
1 3/4 EL (mL)

Getränke

- ☐ Wasser
1/8 Gallon (mL)

- ☐ **Grapefruit**
2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (664g)
- ☐ **Limetten**
1 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (67g)
- ☐ **Avocados**
2 1/2 Avocado(s) (503g)
- ☐ **grüne Oliven**
24 groß (106g)
- ☐ **Orange**
2 Orange (308g)
- ☐ **Äpfel**
3 mittel (Durchm. 3") (546g)
- ☐ **Limettensaft**
1 EL (mL)

Geflügelprodukte

- ☐ **Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**
3 1/2 lbs (1505g)
- ☐ **Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut**
1 1/2 lbs (680g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ **Langkorn-Weißreis**
1 Tasse (185g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ **Kabeljau, roh**
4 Filet(s) (ca. 113 g) (453g)
- ☐ **Dosen-Thunfisch**
3 Dose (516g)

Backwaren

- ☐ **Weizentortillas**
8 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (392g)
- ☐ **Brot**
2 Scheibe (64g)

Snacks

- ☐ **kleiner Müsliriegel**
4 Riegel (100g)

Schweinefleischprodukte

- ☐ **schweinelanger Lendenbraten (ohne Knochen)**
6 oz (170g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Gekochte Eier

3 Ei(s) - 208 kcal ● 19g Protein ● 14g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
3 groß (150g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Ei(er)
9 groß (450g)

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.

Pfirsich

2 Pfirsich - 132 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pfirsich
2 mittel (Durchm. 2,67") (300g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Pfirsich
6 mittel (Durchm. 2,67") (900g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Fruchtsaft

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Fruchtsaft
8 fl oz (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Fruchtsaft
24 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 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.

fettarmer Joghurt

2 Becher - 362 kcal ● 17g Protein ● 5g Fett ● 63g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

fettarmer aromatisierter Joghurt
4 Behälter (≈170 g) (680g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Pfirsich

1 Pfirsich - 66 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pfirsich

1 mittel (Durchm. 2,67") (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pfirsich

2 mittel (Durchm. 2,67") (300g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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 2 Mahlzeiten:

Brot

2 Scheibe (64g)

Butter

2 TL (9g)

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

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.

Mittagessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 essen

Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

14 oz - 518 kcal ● 89g Protein ● 16g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 14 oz

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

14 oz (392g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Zitronenpfeffer

2 1/2 TL (6g)

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.

Zuckerschoten mit Butter

268 kcal ● 7g Protein ● 19g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe

**schwarzer Pfeffer**

1 1/4 Prise (0g)

Salz

1 1/4 Prise (1g)

Butter

5 TL (23g)

Gefrorene Zuckerschoten

1 2/3 Tasse (240g)

1. Zuckerschoten nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Mit Butter beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

113 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe

**Gemischte Blattsalate**

2 1/4 Tasse (68g)

Tomaten

6 EL Cherrytomaten (56g)

Salatdressing

2 1/4 EL (mL)

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

Buffalo-Drumsticks

10 2/3 oz - 622 kcal ● 48g Protein ● 47g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 10 2/3 oz

Frank's RedHot Sauce

1 3/4 EL (mL)

Öl

1 TL (mL)

Salz

1 1/3 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 1/3 Prise, gemahlen (0g)

Hähnchenschenkel, mit Haut

2/3 lbs (302g)

1. (Hinweis: Für Paleo-Essende empfehlen wir Frank's Original Red Hot Sauce, da sie aus natürlichen Zutaten besteht, aber jede scharfe Sauce funktioniert.)
2. Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen.
3. Keulen auf ein großes Backblech legen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Etwa 1 Stunde im Ofen garen, bis die Kerntemperatur 75 °C (165 °F) erreicht.
5. Wenn das Hähnchen fast fertig ist, die scharfe Sauce und das Öl Ihrer Wahl in einem Topf erhitzen und verrühren.
6. Die fertigen Keulen aus dem Ofen nehmen und mit der Sauce vermengen, bis sie bedeckt sind.
7. Servieren.

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 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Weißer Reis

1/4 Tasse gekochter Reis - 55 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser

1/6 Tasse(n) (mL)

Langkorn-Weißreis

4 TL (15g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser

1/3 Tasse(n) (mL)

Langkorn-Weißreis

2 2/3 EL (31g)

1. (Hinweis: Befolgen Sie die Anweisungen auf der Reisverpackung, falls diese abweichen)
2. Reis, Wasser und eine Prise Salz in einen Topf geben und umrühren.
3. Bei hoher Hitze zum Kochen bringen. Sobald es kocht, die Hitze auf niedrig reduzieren, zudecken und 15–18 Minuten köcheln lassen, oder bis das Wasser aufgenommen ist und der Reis zart ist.
4. Vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.
5. Mit einer Gabel auflockern und servieren.

Fishtaco

2 Tortilla(s) - 778 kcal ● 52g Protein ● 34g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kabeljau, roh

2 Filet(s) (ca. 113 g) (227g)

Öl

2 TL (mL)

Limetten

1/2 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (34g)

Cajun-Gewürz

4 TL (9g)

Kohl

4 EL, gerieben (18g)

Weizentortillas

2 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (98g)

Avocados, gestampft

1/2 Avocado(s) (101g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kabeljau, roh

4 Filet(s) (ca. 113 g) (453g)

Öl

4 TL (mL)

Limetten

1 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (67g)

Cajun-Gewürz

2 2/3 EL (18g)

Kohl

1/2 Tasse, gerieben (35g)

Weizentortillas

4 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (196g)

Avocados, gestampft

1 Avocado(s) (201g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
 2. Ein Backblech mit Antihalt-Spray einsprühen.
 3. Öl auf alle Seiten des Fisches verteilen und Cajun-Gewürz rundherum darüber streuen.
 4. Auf das Backblech legen und 12–15 Minuten backen.
 5. In der Zwischenzeit eine Avocado zerdrücken und etwas Limettensaft sowie Salz/Pfeffer nach Geschmack hinzufügen.
 6. Eine Tortilla in einer Pfanne oder in der Mikrowelle erwärmen.
 7. Wenn der Fisch fertig ist, auf die Tortilla legen und mit Avocado, Kohl und Limettengarnitur belegen.
 8. Servieren.
 9. Für Reste: Übrigen Fisch luftdicht verschlossen im Kühlschrank aufbewahren. Zum Servieren aufwärmen und den Taco zusammenstellen.
-

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Gegrillter Hähnchen-Hummus-Wrap

2 Wrap(s) - 683 kcal ● 51g Protein ● 25g Fett ● 55g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
5 oz (142g)
Weizentortillas
2 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (98g)
Gemischte Blattsalate
1/2 Tasse (15g)
Hummus
4 EL (60g)
Feta
4 EL (38g)
Gurke, gehackt
1/2 Tasse, Scheiben (52g)
Tomaten, gehackt
2 Scheibe(n), dünn/klein (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
10 oz (284g)
Weizentortillas
4 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (196g)
Gemischte Blattsalate
1 Tasse (30g)
Hummus
1/2 Tasse (120g)
Feta
1/2 Tasse (75g)
Gurke, gehackt
1 Tasse, Scheiben (104g)
Tomaten, gehackt
4 Scheibe(n), dünn/klein (60g)

1. Hähnchen mit einer Prise Salz/Pfeffer würzen. Hähnchen in einer beschichteten Pfanne grillen oder braten, bis es vollständig durchgegart ist. Sobald es abgekühlt ist, das Hähnchen hacken.
2. Hummus auf die Tortilla streichen und alle restlichen Zutaten einschließlich des Hähnchens daraufgeben. Die Tortilla einrollen und servieren.

Einfacher gemischter Blattsalat

136 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate
3 Tasse (90g)
Salatdressing
3 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate
6 Tasse (180g)
Salatdressing
6 EL (mL)

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

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Hähnchencurry mit Reis

521 kcal ● 40g Protein ● 13g Fett ● 57g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Langkorn-Weißreis

1/3 Tasse (62g)

Currysauce

1/3 Glas (ca. 425 g) (142g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, in 1/2-Zoll-Stücke geschnitten

1/3 lbs (149g)

1. Reis nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Inzwischen gewürfeltes Hähnchen in einer beschichteten Pfanne garen, bis es fast durchgegart ist.
3. Überschüssige Flüssigkeit abgießen und Currysauce hineingeben. Zum Köcheln bringen und weiter kochen, bis das Hähnchen fertig ist.
4. Hähnchencurry über Reis servieren.

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.

Einfacher gemischter Blattsalat

136 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

Salatdressing

3 EL (mL)

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

Snacks 1 [🔗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Geröstete Cashewnüsse

1/6 Tasse(n) - 139 kcal ● 3g Protein ● 11g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Geröstete Cashews
2 2/3 EL (23g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Geröstete Cashews
1/3 Tasse (46g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Paprikastreifen und Hummus

213 kcal ● 9g Protein ● 10g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hummus
6 1/2 EL (101g)
Paprika
1 1/4 mittel (149g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hummus
13 EL (203g)
Paprika
2 1/2 mittel (298g)

1. Paprika in Streifen schneiden.
2. Mit Hummus zum Dippen servieren.

Snacks 2 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Grapefruit

1/2 Grapefruit - 59 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Grapefruit

1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (166g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Grapefruit

1 groß (ca. 4,5" Durchm.) (332g)

1. Grapefruit halbieren und die Grapefruit in einzelne Segmente teilen, indem Sie die Membranen auf jeder Seite des Segments mit einem scharfen Messer vorsichtig entlangschneiden.
 2. (optional: vor dem Servieren etwas Ihres Lieblings-Süßungsmittels ohne Kalorien darüberstreuen)
-

Kleiner Müsliriegel

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

kleiner Müsliriegel

2 Riegel (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

kleiner Müsliriegel

4 Riegel (100g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher - 139 kcal ● 20g Protein ● 3g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert

1 Behälter (150g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert

3 Behälter (450g)

1. Guten Appetit.

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 3 Mahlzeiten:

Mandeln

6 EL, ganz (54g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Einfache Hähnchenschenkel

12 oz - 510 kcal ● 65g Protein ● 28g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut

3/4 lbs (340g)

Öl

1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut

1 1/2 lbs (680g)

Öl

1 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.

Zuckerschoten

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gefrorene Zuckerschoten

1 1/3 Tasse (192g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene Zuckerschoten

2 2/3 Tasse (384g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Gebackene Pommes

193 kcal ● 3g Protein ● 7g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kartoffeln

1/2 groß (Durchm. 3–4,25") (185g)

Öl

1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kartoffeln

1 groß (Durchm. 3–4,25") (369g)

Öl

1 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.

Abendessen 2 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

12 oz - 599 kcal ● 80g Protein ● 25g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tomaten

12 Kirschtomaten (204g)

Olivenöl

2 TL (mL)

Salz

4 Prise (3g)

grüne Oliven

12 groß (53g)

schwarzer Pfeffer

4 Prise (0g)

Chilipulver

2 TL (5g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

3/4 lbs (340g)

frischer Basilikum, geraspelt

12 Blätter (6g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten

24 Kirschtomaten (408g)

Olivenöl

4 TL (mL)

Salz

1 TL (6g)

grüne Oliven

24 groß (106g)

schwarzer Pfeffer

1 TL (1g)

Chilipulver

4 TL (11g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 1/2 lbs (680g)

frischer Basilikum, geraspelt

24 Blätter (12g)

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.

Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

Salatdressing

3 EL (mL)

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

Buttriger weißer Reis

121 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise, gemahlen (0g)

Butter

1 TL (5g)

Salz

1 Prise (1g)

Wasser

1/4 Tasse(n) (mL)

Langkorn-Weißreis

2 EL (23g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Butter

3/4 EL (11g)

Salz

2 Prise (2g)

Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

Langkorn-Weißreis

4 EL (46g)

1. In einem Topf mit dicht schließendem Deckel Wasser und Salz zum Kochen bringen.
 2. Reis hinzufügen und umrühren.
 3. Zudecken und die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren. Die richtige Temperatur erkennen Sie daran, dass etwas Dampf am Deckel entweicht. Viel Dampf bedeutet zu hohe Hitze.
 4. 20 Minuten garen.
 5. NICHT DEN DECKEL ANHEBEN!
 6. Der im Topf eingeschlossene Dampf sorgt dafür, dass der Reis richtig gart.
 7. Vom Herd nehmen und mit einer Gabel auflockern, Butter unterrühren und mit Pfeffer abschmecken.
Servieren.
-

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Caprese-Salat

178 kcal ● 10g Protein ● 11g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Frischer Mozzarella

1 1/4 oz (35g)

Gemischte Blattsalate

3/8 Packung (≈155 g) (65g)

frischer Basilikum

1/4 Tasse Blätter, ganz (5g)

Balsamico-Vinaigrette

2 1/2 TL (mL)

Tomaten, halbiert

6 2/3 EL Cherrytomaten (62g)

1. In einer großen Schüssel Blattsalate, Basilikum und Tomaten vermischen.
2. Vor dem Servieren mit Mozzarella und Balsamico-Vinaigrette toppen.

Schweinefleisch-Pfanne mit Reis

615 kcal ● 44g Protein ● 19g Fett ● 61g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



**Langkorn-Weißreis**

4 EL (46g)

Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

Salz

1 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

gemischtes Tiefkühlgemüse

1/2 Packung (ca. 285 g) (142g)

Wok-/Stir-Fry-Soße

2 2/3 EL (45g)

Öl, geteilt

1/4 EL (mL)

schweinelanger Lendenbraten (ohne Knochen), gewürfelt

6 oz (170g)

1. In einem Topf mit Deckel das Wasser zum Kochen bringen. Reis hinzufügen, umrühren, Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren und mit Deckel abdecken. Die Temperatur ist richtig, wenn etwas Dampf am Deckel sichtbar ist. Den Deckel 20 Minuten nicht abnehmen. Wenn fertig, mit einer Gabel auflockern und beiseitestellen.
In der Zwischenzeit die Hälfte des Öls in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Wenn heiß, das gewürfelte Schweinefleisch mit Salz und Pfeffer hinzufügen. 5–6 Minuten anbraten, bis es fast vollständig gar ist. Schweinefleisch herausnehmen und beiseitestellen.
Das restliche Öl in die Pfanne geben und das gefrorene Gemüse hinzufügen. 4–5 Minuten anbraten, bis es knusprig, aber durchgewärmt ist.
Schweinefleisch zurück in die Pfanne geben und umrühren.
Stir-Fry-Sauce dazugeben und gut verteilen.
Hitze reduzieren und köcheln lassen, bis das Schweinefleisch vollständig durchgegart ist.
Über Reis servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

Tomaten

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

Salatdressing

3 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate

6 Tasse (180g)

Tomaten

1 Tasse Cherrytomaten (149g)

Salatdressing

6 EL (mL)

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

Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

3 halbe Paprika(n) - 683 kcal ● 61g Protein ● 36g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Avocados

3/4 Avocado(s) (151g)

Limettensaft

1/2 EL (mL)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise (0g)

Paprika

1 1/2 groß (246g)

Zwiebel

3/8 klein (26g)

Dosen-Thunfisch, abgetropft

1 1/2 Dose (258g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados

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

Limettensaft

1 EL (mL)

Salz

3 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

3 Prise (0g)

Paprika

3 groß (492g)

Zwiebel

3/4 klein (53g)

Dosen-Thunfisch, abgetropft

3 Dose (516g)

1. In einer kleinen Schüssel den abgetropften Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermischen.
2. Die Paprika aushöhlen. Sie können den oberen Teil abschneiden und die Paprika so füllen oder die Paprika halbieren und jede Hälfte füllen.
3. Sie können die gefüllte Paprika so essen oder bei 350 F (180 C) für 15 Minuten in den Ofen geben, bis sie durchgewärmt ist.