

Meal Plan - 2600-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

2637 kcal ● 181g Protein (27%) ● 102g Fett (35%) ● 206g Kohlenhydrate (31%) ● 43g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

430 kcal, 19g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Einfacher Zimt-Haferbrei mit Milch
164 kcal



Einfache Spiegeleier
2 Ei- 159 kcal



Apfel
1 Apfel(s)- 105 kcal

Snacks

345 kcal, 20g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Karotten und Hummus
205 kcal



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal

Mittagessen

945 kcal, 63g Eiweiß, 84g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate
85 kcal



Süßkartoffeln mit Pesto-Hähnchen
2 Süßkartoffel(n)- 862 kcal

Abendessen

920 kcal, 79g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Teriyaki-Burger
2 Burger(s)- 799 kcal



Knoblauch-Collard Greens
119 kcal

Day 2

2640 kcal ● 176g Protein (27%) ● 106g Fett (36%) ● 202g Kohlenhydrate (31%) ● 43g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

430 kcal, 19g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Einfacher Zimt-Haferbrei mit Milch
164 kcal



Einfache Spiegeleier
2 Ei- 159 kcal



Apfel
1 Apfel(s)- 105 kcal

Snacks

345 kcal, 20g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Karotten und Hummus
205 kcal



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal

Mittagessen

950 kcal, 59g Eiweiß, 80g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Geröstete Cashewnüsse
1/4 Tasse(n)- 209 kcal



Stückige Dosenuppe (nicht cremig)
3 Dose- 741 kcal

Abendessen

920 kcal, 79g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Teriyaki-Burger
2 Burger(s)- 799 kcal



Knoblauch-Collard Greens
119 kcal

Day

3

Frühstück

430 kcal, 19g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Einfacher Zimt-Haferbrei mit Milch
164 kcal



Einfache Spiegeleier
2 Ei- 159 kcal



Apfel
1 Apfel(s)- 105 kcal

Snacks

340 kcal, 35g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Joghurt und Gurke
264 kcal



Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal

Mittagessen

950 kcal, 59g Eiweiß, 80g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Geröstete Cashewnüsse
1/4 Tasse(n)- 209 kcal



Stückige Dosenuppe (nicht cremig)
3 Dose- 741 kcal

Abendessen

925 kcal, 62g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



Knoblauch-Collard Greens
239 kcal



Avocado-Apfel-Hähnchensalat
687 kcal

Day

4

Frühstück

410 kcal, 24g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel(n)- 204 kcal



Pesto-Rührei
2 Ei(er)- 198 kcal



Selleriestangen
1 Selleriestange- 7 kcal

Mittagessen

955 kcal, 58g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 57g Fett



Geröstete Cashewnüsse
1/8 Tasse(n)- 104 kcal



fettarmer Joghurt
1 Becher- 181 kcal



Philly-Cheesesteak-Salat-Wrap
3 Salat-Wrap(s)- 668 kcal

Snacks

340 kcal, 35g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Joghurt und Gurke
264 kcal



Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal

Abendessen

925 kcal, 62g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



Knoblauch-Collard Greens
239 kcal



Avocado-Apfel-Hähnchensalat
687 kcal

Day 5 2567 kcal ● 178g Protein (28%) ● 151g Fett (53%) ● 94g Kohlenhydrate (15%) ● 30g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

410 kcal, 24g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel(n)- 204 kcal



Pesto-Rührei
2 Ei(er)- 198 kcal



Selleriestangen
1 Selleriestange- 7 kcal

Snacks

295 kcal, 22g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Hüttenkäse & Honig
1/2 Tasse(n)- 125 kcal



Paprikastreifen und Hummus
170 kcal

Mittagessen

920 kcal, 54g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 60g Fett



Geröstete Cashewnüsse
1/2 Tasse(n)- 417 kcal



Hähnchen-Avocado-Salat
500 kcal

Abendessen

945 kcal, 80g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



Caprese-Hähnchen
8 Unze(n)- 597 kcal



Milch
1 1/4 Tasse(n)- 186 kcal



Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten
163 kcal

Day

6 2571 kcal ● 165g Protein (26%) ● 110g Fett (38%) ● 193g Kohlenhydrate (30%) ● 38g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

505 kcal, 28g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Einfache Rühreier
2 2/3 Ei(er)- 212 kcal



Einfacher Zimt-Haferbrei mit Wasser
108 kcal



Kürbiskerne
183 kcal

Snacks

295 kcal, 22g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Hüttenkäse & Honig
1/2 Tasse(n)- 125 kcal



Paprikastreifen und Hummus
170 kcal

Mittagessen

870 kcal, 61g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Kleiner Müsliriegel
2 Riegel(n)- 238 kcal



Honig-Senf-Hähnchensalat
554 kcal



Trauben
77 kcal

Abendessen

905 kcal, 54g Eiweiß, 72g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Fischtaco
2 Tortilla(s)- 778 kcal



Buttriger Natiurreis
125 kcal

Day

7

2571 kcal ● 165g Protein (26%) ● 110g Fett (38%) ● 193g Kohlenhydrate (30%) ● 38g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

505 kcal, 28g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Einfache Rühreier
2 2/3 Ei(er)- 212 kcal



Einfacher Zimt-Haferbrei mit Wasser
108 kcal



Kürbiskerne
183 kcal

Snacks

295 kcal, 22g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Hüttenkäse & Honig
1/2 Tasse(n)- 125 kcal



Paprikastreifen und Hummus
170 kcal

Mittagessen

870 kcal, 61g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Kleiner Müsliriegel
2 Riegel(n)- 238 kcal



Honig-Senf-Hähnchensalat
554 kcal



Trauben
77 kcal

Abendessen

905 kcal, 54g Eiweiß, 72g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Fischtaco
2 Tortilla(s)- 778 kcal



Buttriger Naturreis
125 kcal

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Hummus**
14 oz (394g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- Babykarotten**
40 mittel (400g)
- Sellerie, roh**
1/4 Bund (138g)
- Gurke**
2 3/4 Gurke (ca. 21 cm) (814g)
- Tomaten**
1 1/2 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (182g)
- Süßkartoffeln**
2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)
- Grünkohl (Collard Greens)**
2 1/4 lbs (1021g)
- Knoblauch**
6 3/4 Zehe(n) (20g)
- Römersalat**
3 Blatt innen (18g)
- Paprika**
3 groß (468g)
- Zwiebel**
5/6 mittel ($\approx 6,4$ cm \varnothing) (93g)
- Gefrorene Zuckerschoten**
1 1/3 Tasse (192g)
- Rosenkohl**
5 Sprossen (95g)
- Kohl**
1/2 Tasse, gerieben (35g)

Milch- und Eierprodukte

- Ei(er)**
19 1/3 groß (967g)
- Vollmilch**
3 1/2 Tasse(n) (mL)
- Griechischer Joghurt (fettarm, natur)**
2 Tasse (560g)
- fettarmer aromatisierter Joghurt**
1 Behälter (≈ 170 g) (170g)
- Provolone**
1 1/2 Scheibe(n) (42g)
- MagerHüttenkäse (1% Fett)**
1 1/2 Tasse (339g)
- Frischer Mozzarella**
2 oz (57g)
- Butter**
3/4 EL (11g)

Frühstückscerealien

- Schnelle Haferflocken**
1 1/4 Tasse (100g)

Fette und Öle

- Öl**
1/4 lbs (mL)
- Salatdressing**
1 EL (mL)
- Olivenöl**
1 1/2 oz (mL)

Obst und Fruchtsäfte

- Äpfel**
4 1/4 mittel (Durchm. 3") (774g)
- Limettensaft**
1 1/2 EL (mL)
- Avocados**
3 1/4 Avocado(s) (653g)
- Trauben**
2 2/3 Tasse (245g)
- Limetten**
1 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (67g)

Andere

- Gemischte Blattsalate**
1 Packung (≈ 155 g) (172g)
- Teriyaki-Soße**
4 EL (mL)
- Italienische Gewürzmischung**
1 TL (3g)

Geflügelprodukte

- Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**
3 1/3 lbs (1500g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Pesto**
1/2 Tasse (128g)
- Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)**
6 Dose (≈ 540 g) (3156g)

Rindfleischprodukte

- Hackfleisch, 93% mager**
1 1/2 lbs (680g)

Süßwaren

- Zucker
2 1/2 EL (33g)
- Honig
4 oz (110g)

Gewürze und Kräuter

- Zimt (gemahlen)
2 1/2 TL (7g)
- Salz
1/4 oz (7g)
- Knoblauchpulver
5 Prise (2g)
- schwarzer Pfeffer
1 g (1g)
- frischer Basilikum
2 EL, gehackt (5g)
- Dijon-Senf
3 EL (50g)
- Cajun-Gewürz
2 2/3 EL (18g)

- Sirloin-Steak, roh
6 oz (170g)

Backwaren

- Hamburgerbrötchen
4 Brötchen (204g)
- Wezentortillas
4 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (196g)

Nuss- und Samenprodukte

- Geröstete Cashews
1 Tasse (154g)
- geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1/2 Tasse (59g)

Snacks

- proteinreicher Müsliriegel
2 Riegel (80g)
- kleiner Müsliriegel
4 Riegel (100g)

Getränke

- Wasser
1 1/4 Tasse(n) (mL)

Fisch- und Schalentierprodukte

- Kabeljau, roh
4 Filet(s) (ca. 113 g) (453g)

Getreide und Teigwaren

- Vollkornreis (brauner Reis)
4 EL (48g)
-

Frühstück 1 ↗

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Einfacher Zimt-Haferbrei mit Milch

164 kcal ● 6g Protein ● 4g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zucker
1/2 EL (7g)
Zimt (gemahlen)
4 Prise (1g)
Vollmilch
3/8 Tasse(n) (mL)
Schnelle Haferflocken
4 EL (20g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Zucker
1 1/2 EL (20g)
Zimt (gemahlen)
1/2 EL (4g)
Vollmilch
1 Tasse(n) (mL)
Schnelle Haferflocken
3/4 Tasse (60g)

1. Haferflocken, Zimt und Zucker in eine Schüssel geben und vermischen.
2. Die Milch darüber gießen und in der Mikrowelle 90 Sekunden bis 2 Minuten erhitzen.

Einfache Spiegeleier

2 Ei - 159 kcal ● 13g Protein ● 12g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
2 groß (100g)
Öl
1/2 TL (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Ei(er)
6 groß (300g)
Öl
1/2 EL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen.
2. Eier in die Pfanne aufschlagen und braten, bis das Eiweiß nicht mehr flüssig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

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.

Frühstück 2 ↗

An Tag 4 und Tag 5 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.

Pesto-Rührei

2 Ei(er) - 198 kcal ● 13g Protein ● 15g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:
Ei(er)
2 groß (100g)
Pesto
1 EL (16g)

Für alle 2 Mahlzeiten:
Ei(er)
4 groß (200g)
Pesto
2 EL (32g)

1. In einer kleinen Schüssel Eier und Pesto verquirlen, bis alles gut vermischt ist.
2. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze unter Rühren garen, bis die Eier vollständig gestockt sind. Servieren.

Selleriestangen

1 Selleriestange - 7 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sellerie, roh

1 Stiel, mittel (19–20 cm) (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sellerie, roh

2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

1. Sellerie in Stangen schneiden und servieren.

Frühstück 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfache Rühreier

2 2/3 Ei(er) - 212 kcal ● 17g Protein ● 16g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

1/4 EL (mL)

Ei(er)

2 2/3 groß (133g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

1/2 EL (mL)

Ei(er)

5 1/3 groß (267g)

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.

Einfacher Zimt-Haferbrei mit Wasser

108 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Schnelle Haferflocken
4 EL (20g)
Zucker
1/2 EL (7g)
Zimt (gemahlen)
4 Prise (1g)
Wasser
3/8 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Schnelle Haferflocken
1/2 Tasse (40g)
Zucker
1 EL (13g)
Zimt (gemahlen)
1 TL (3g)
Wasser
3/4 Tasse(n) (mL)

1. Haferflocken, Zimt und Zucker in eine Schüssel geben und vermischen.
2. Das Wasser darüber gießen und in der Mikrowelle 90 Sekunden bis 2 Minuten erhitzen.

Kürbiskerne

183 kcal ● 9g Protein ● 15g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
4 EL (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1/2 Tasse (59g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate

85 kcal ● 3g Protein ● 3g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Salatdressing
3 TL (mL)
Sellerie, roh, gehackt
2/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (27g)
Gemischte Blattsalate
1/3 Packung (≈155 g) (52g)
Gurke, in Scheiben geschnitten
1/3 Gurke (ca. 21 cm) (100g)
Tomaten, gewürfelt
1/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (41g)

1. Alle Gemüse in einer großen Schüssel vermengen.
2. Das Salatdressing beim Servieren darüberträufeln.

Süßkartoffeln mit Pesto-Hähnchen

2 Süßkartoffel(n) - 862 kcal ● 60g Protein ● 29g Fett ● 75g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Ergibt 2 Süßkartoffel(n)

Süßkartoffeln

2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und

Knochen, roh

1/2 lbs (227g)

Pesto

4 EL (64g)

1. Mikrowelle die(n) Süßkartoffel(n) 4–7 Minuten, bis sie weich sind. (Optional: Im Ofen bei 400 °F (200 °C) 45 min–1 Std. backen)
2. In der Zwischenzeit das rohe Hähnchen in einen Topf geben und mit etwa 2,5 cm Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und 15–20 Minuten kochen, bis das Hähnchen durch ist.
3. Hähnchen in eine Schüssel übertragen und mit zwei Gabeln zerpfücken.
4. Pesto zum Hähnchen geben und gut vermischen. Süßkartoffeln mit der Hähnchenmischung füllen. Servieren.

Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

Geröstete Cashewnüsse

1/4 Tasse(n) - 209 kcal ● 5g Protein ● 16g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Geröstete Cashews

4 EL (34g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Geröstete Cashews

1/2 Tasse (69g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Stückige Dosenuppe (nicht cremig)

3 Dose - 741 kcal ● 54g Protein ● 20g Fett ● 70g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Herzhafte Dosen-Suppe

(nicht-cremig)

3 Dose (≈540 g) (1578g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Herzhafte Dosen-Suppe

(nicht-cremig)

6 Dose (≈540 g) (3156g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Mittagessen 3 ↗

An Tag 4 essen

Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n) - 104 kcal ● 3g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

Ergibt 1/8 Tasse(n)

Geröstete Cashews

2 EL (17g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



fettarmer Joghurt

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

Ergibt 1 Becher

fettarmer aromatisierter Joghurt

1 Behälter (≈170 g) (170g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



Philly-Cheesesteak-Salat-Wrap

3 Salat-Wrap(s) - 668 kcal ● 47g Protein ● 47g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 3 Salat-Wrap(s)

Römersalat

3 Blatt innen (18g)

Provolone

1 1/2 Scheibe(n) (42g)

Italienische Gewürzmischung

3 Prise (1g)

Öl

1 EL (mL)

Sirloin-Steak, roh, in Streifen geschnitten

6 oz (170g)

Paprika, in Streifen geschnitten

1 1/2 klein (111g)

Zwiebel, in Scheiben geschnitten

3/4 mittel (\approx 6,4 cm Ø) (83g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Das Rindfleisch hinzufügen und 5–10 Minuten braten, bis es gebräunt und durchgegart ist. Das Rindfleisch aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
2. Zwiebeln und Paprika in die Pfanne geben und in den verbleibenden Fleischsäften braten, bis das Gemüse weich ist, etwa 10 Minuten.
3. Übrige Flüssigkeit abgießen und das Rindfleisch zurück in die Pfanne geben. Den Käse hinzufügen und umrühren, bis er vollständig geschmolzen ist. Mit italienischen Kräutern und Salz/Pfeffer abschmecken.
4. Die Rindfleischmischung in Salatblätter geben und servieren.

Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 essen

Geröstete Cashewnüsse

1/2 Tasse(n) - 417 kcal ● 10g Protein ● 32g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse(n)

Geröstete Cashews

1/2 Tasse (69g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Hähnchen-Avocado-Salat

500 kcal ● 43g Protein ● 28g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
6 oz (170g)
Zwiebel
1 EL, gehackt (10g)
Limettensaft
2 TL (mL)
Öl
2 TL (mL)
Rosenkohl
5 Sprossen (95g)
Avocados, gehackt
1/2 Avocado(s) (101g)

1. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Das Hähnchen hinzufügen und etwa 10 Minuten kochen, bis es vollständig durchgegart ist.
2. In der Zwischenzeit die Rosenkohlröschen dünn aufschneiden, die Basen wegwerfen und die Blattlagen mit den Fingern trennen.
3. Wenn das Hähnchen fertig ist, herausnehmen, abkühlen lassen und zerkleinern.
4. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen. Servieren.

Mittagessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

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.

Honig-Senf-Hähnchensalat

554 kcal ● 55g Protein ● 20g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Dijon-Senf
5 TL (25g)
Honig
5 TL (34g)
Öl
1 TL (mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1/2 lbs (227g)
Gemischte Blattsalate
2 Tasse (60g)
Tomaten, in Scheiben geschnitten
4 EL, in Scheiben (45g)
Avocados, gehackt
1/4 Avocado(s) (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Dijon-Senf
3 EL (50g)
Honig
3 EL (68g)
Öl
2 1/2 TL (mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1 lbs (454g)
Gemischte Blattsalate
4 Tasse (120g)
Tomaten, in Scheiben geschnitten
1/2 Tasse, in Scheiben (90g)
Avocados, gehackt
1/2 Avocado(s) (101g)

1. Honig und Senf in einer kleinen Schüssel verquirlen. Beiseite stellen.
2. Hähnchen mit etwas Salz/Pfeffer würzen.
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Hähnchen in die Pfanne geben und 3–5 Minuten pro Seite braten. Die Zeit hängt von der Dicke der Hähnchenbrust ab.
4. Wenn das Hähnchen fast fertig ist, die Hälfte der Honig-Senf-Sauce über das Hähnchen geben und das Hähnchen ein paar Mal wenden, bis es gleichmäßig überzogen ist. Hähnchen aus der Pfanne nehmen und in Scheiben schneiden, sobald es kühl genug zum Schneiden ist. Beiseite stellen.
5. Salat mit Blattsalaten, Tomaten und Avocado zusammenstellen. Restliche Honig-Senf-Sauce darüber geben und vermengen. Hähnchen hinzufügen und servieren.

Trauben

77 kcal ● 1g Protein ● 1g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Trauben
1 1/3 Tasse (123g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Trauben
2 2/3 Tasse (245g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Karotten und Hummus

205 kcal ● 7g Protein ● 8g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hummus
5 EL (75g)
Babykarotten
20 mittel (200g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hummus
10 EL (150g)
Babykarotten
40 mittel (400g)

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.

Snacks 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Joghurt und Gurke

264 kcal ● 31g Protein ● 5g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gurke

1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)

Griechischer Joghurt (fettarm, natur)

1 Tasse (280g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gurke

2 Gurke (ca. 21 cm) (602g)

Griechischer Joghurt (fettarm, natur)

2 Tasse (560g)

1. Gurke in Scheiben schneiden und in Joghurt dippen.

Milch

1/2 Tasse(n) - 75 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch

1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

1 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 ↗

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 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.

Paprikastreifen und Hummus

170 kcal ● 7g Protein ● 8g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hummus

1/3 Tasse (81g)

Paprika

1 mittel (119g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Hummus

1 Tasse (244g)

Paprika

3 mittel (357g)

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

Abendessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Teriyaki-Burger

2 Burger(s) - 799 kcal ● 74g Protein ● 30g Fett ● 57g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hackfleisch, 93% mager
1 1/2 lbs (680g)
Gurke
16 Scheiben (112g)
Teriyaki-Soße
4 EL (mL)
Hamburgerbrötchen
4 Brötchen (204g)
Öl
1 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.

Knoblauch-Collard Greens

119 kcal ● 5g Protein ● 6g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Grünkohl (Collard Greens)
6 oz (170g)
Öl
1 TL (mL)
Salz
3/4 Prise (1g)
Knoblauch, fein gehackt
1 Zehe(n) (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Grünkohl (Collard Greens)
3/4 lbs (340g)
Öl
3/4 EL (mL)
Salz
1 1/2 Prise (1g)
Knoblauch, fein gehackt
2 1/4 Zehe(n) (7g)

1. Die Collards abspülen, trocken tupfen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken.
2. Das Öl Ihrer Wahl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Sobald das Öl warm ist (etwa 1 Minute), den Knoblauch hinzufügen und etwa 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
3. Die Collards zugeben und 4–6 Minuten unter häufigem Rühren weich dünsten, bis sie hellgrün und zart sind (nicht zu dunkel werden lassen, da dies den Geschmack beeinträchtigt).
4. Mit Salz abschmecken und servieren.

Abendessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Knoblauch-Collard Greens

239 kcal ● 11g Protein ● 13g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Grünkohl (Collard Greens)
3/4 lbs (340g)
Öl
3/4 EL (mL)
Salz
1 1/2 Prise (1g)
Knoblauch, fein gehackt
2 1/4 Zehe(n) (7g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Grünkohl (Collard Greens)
1 1/2 lbs (680g)
Öl
1 1/2 EL (mL)
Salz
3 Prise (2g)
Knoblauch, fein gehackt
4 1/2 Zehe(n) (14g)

1. Die Collards abspülen, trocken tupfen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken.
2. Das Öl Ihrer Wahl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Sobald das Öl warm ist (etwa 1 Minute), den Knoblauch hinzufügen und etwa 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
3. Die Collards zugeben und 4–6 Minuten unter häufigem Rühren weich dünsten, bis sie hellgrün und zart sind (nicht zu dunkel werden lassen, da dies den Geschmack beeinträchtigt).
4. Mit Salz abschmecken und servieren.

Avocado-Apfel-Hähnchensalat

687 kcal ● 51g Protein ● 41g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sellerie, roh
2 1/2 EL, gehackt (16g)
Olivenöl
1 1/4 EL (mL)
Knoblauchpulver
1/3 TL (1g)
Salz
1 1/4 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 1/4 Prise, gemahlen (0g)
Limettensaft
1 1/4 TL (mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gewürfelt
1/2 lbs (213g)
Avocados, gehackt
5/8 Avocado(s) (126g)
Äpfel, fein gehackt
5/8 mittel (Durchm. 3") (114g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sellerie, roh
5 EL, gehackt (32g)
Olivenöl
2 1/2 EL (mL)
Knoblauchpulver
5 Prise (2g)
Salz
1/3 TL (2g)
schwarzer Pfeffer
1/3 TL, gemahlen (1g)
Limettensaft
2 1/2 TL (mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gewürfelt
15 oz (425g)
Avocados, gehackt
1 1/4 Avocado(s) (251g)
Äpfel, fein gehackt
1 1/4 mittel (Durchm. 3") (228g)

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

Abendessen 3 ↗

An Tag 5 essen

Caprese-Hähnchen

8 Unze(n) - 597 kcal ● 65g Protein ● 35g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 8 Unze(n)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1/2 lbs (224g)
frischer Basilikum
2 EL, gehackt (5g)
Öl
1 TL (mL)
Pesto
2 EL (32g)
Italienische Gewürzmischung
4 Prise (2g)
Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten
2 oz (57g)
Tomaten, geviertelt
3 Kirschtomaten (51g)

1. Öl auf die Hähnchenbrüste streichen und mit Salz/Pfeffer sowie italienischer Würzmischung nach Geschmack würzen.
2. Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und das Hähnchen hinzufügen.
3. Jede Seite etwa 6–10 Minuten braten, bis es vollständig durchgegart ist.
4. Währenddessen das Topping vorbereiten, indem Tomaten und Basilikum vermischt werden.
5. Wenn das Hähnchen fertig ist, Mozzarella in Scheiben auf jede Brust legen und noch eine Minute oder zwei weitergaren, bis er weich geworden ist.
6. Entnehmen, mit der Tomatenmischung toppen und einen Schuss Pesto darüber geben.
7. Servieren.

Milch

1 1/4 Tasse(n) - 186 kcal ● 10g Protein ● 10g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/4 Tasse(n)

Vollmilch
1 1/4 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

163 kcal ● 5g Protein ● 10g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)
Salz
1 Prise (0g)
Gefrorene Zuckerschoten
1 1/3 Tasse (192g)
Olivenöl
2 TL (mL)

1. Zuckerschoten gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Abendessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Fischtaco

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)
Wezentortillas
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)
Wezentortillas
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 Antihaft-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.

Buttriger Naturreis

125 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Butter
1 TL (5g)
Vollkornreis (brauner Reis)
2 EL (24g)
Salz
3/4 Prise (1g)
Wasser
1/4 Tasse(n) (mL)
schwarzer Pfeffer
3/4 Prise, gemahlen (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Butter
3/4 EL (11g)
Vollkornreis (brauner Reis)
4 EL (48g)
Salz
1 1/2 Prise (1g)
Wasser
1/2 Tasse(n) (mL)
schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

1. Die Stärke vom Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser etwa 30 Sekunden abspülen.
 2. Wasser in einem großen Topf mit dicht schließendem Deckel bei starker Hitze zum Kochen bringen.
 3. Reis hinzufügen, einmal umrühren und abgedeckt 30 Minuten kochen.
 4. Reis in ein Sieb über dem Spülbecken geben und 10 Sekunden abtropfen lassen.
 5. Den Reis zurück in denselben Topf geben, vom Herd nehmen.
 6. Sofort abdecken und 10 Minuten ruhen lassen (das ist der Dampfteil).
 7. Aufdecken, Butter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
-