

Meal Plan - 2700-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

2751 kcal ● 189g Protein (28%) ● 83g Fett (27%) ● 275g Kohlenhydrate (40%) ● 36g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

495 kcal, 40g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



[Overnight-Haferflocken mit gemischten Beeren und Protein \(mit Wasser\)](#)

256 kcal



[Sonnenblumenkerne](#)

240 kcal

Snacks

400 kcal, 31g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



[Cracker](#)

8 Stück(e)- 135 kcal



[Joghurt und Gurke](#)

132 kcal



[Hüttenkäse & Fruchtbecher](#)

1 Becher- 131 kcal

Mittagessen

895 kcal, 48g Eiweiß, 135g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



[Birne](#)

2 Birne(n)- 226 kcal



[Cajun-Garnelen-Sandwich](#)

1 Sandwich(es)- 369 kcal



[Kefir](#)

300 kcal

Abendessen

960 kcal, 70g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



[Zuckerschoten](#)

82 kcal



[Couscous](#)

301 kcal



[Teriyaki-Steak-Bites](#)

9 oz Steak- 578 kcal

Day 2

2675 kcal ● 175g Protein (26%) ● 96g Fett (32%) ● 241g Kohlenhydrate (36%) ● 36g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

495 kcal, 40g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



[Overnight-Haferflocken mit gemischten Beeren und Protein \(mit Wasser\)](#)

256 kcal



[Sonnenblumenkerne](#)

240 kcal

Snacks

400 kcal, 31g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



[Cracker](#)

8 Stück(e)- 135 kcal



[Joghurt und Gurke](#)

132 kcal



[Hüttenkäse & Fruchtbecher](#)

1 Becher- 131 kcal

Mittagessen

895 kcal, 48g Eiweiß, 135g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



[Birne](#)

2 Birne(n)- 226 kcal



[Cajun-Garnelen-Sandwich](#)

1 Sandwich(es)- 369 kcal



[Kefir](#)

300 kcal

Abendessen

885 kcal, 56g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



[Linsen](#)

174 kcal



[Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat](#)

403 kcal



[Hackfleisch-Kohl-Pfanne](#)

309 kcal

Day 3

2657 kcal ● 190g Protein (29%) ● 124g Fett (42%) ● 157g Kohlenhydrate (24%) ● 37g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

445 kcal, 18g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Käse-Stick

1 Stück- 83 kcal



Eier mit Tomate und Avocado

163 kcal



Pfirsich

3 Pfirsich- 198 kcal

Snacks

400 kcal, 31g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Cracker

8 Stück(e)- 135 kcal



Joghurt und Gurke

132 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal

Mittagessen

905 kcal, 91g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal



Avocado-Thunfischsalat

764 kcal

Abendessen

910 kcal, 49g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



Beilagensalat mit Rosenkohl, Apfel und Walnuss

380 kcal



Weißer Reis

1/2 Tasse gekochter Reis- 109 kcal



Mit Mandeln paniertes Tilapia

6 oz- 424 kcal

Day 4

2722 kcal ● 164g Protein (24%) ● 118g Fett (39%) ● 213g Kohlenhydrate (31%) ● 38g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

445 kcal, 18g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Käse-Stick

1 Stück- 83 kcal



Eier mit Tomate und Avocado

163 kcal



Pfirsich

3 Pfirsich- 198 kcal

Snacks

420 kcal, 17g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Birne

1 Birne(n)- 113 kcal



Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n)- 166 kcal



Thunfisch und Cracker

142 kcal

Mittagessen

945 kcal, 79g Eiweiß, 81g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher- 261 kcal



Gegrillter Hähnchen-Hummus-Wrap

2 Wrap(s)- 683 kcal

Abendessen

910 kcal, 49g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



Beilagensalat mit Rosenkohl, Apfel und Walnuss

380 kcal



Weißer Reis

1/2 Tasse gekochter Reis- 109 kcal



Mit Mandeln paniertes Tilapia

6 oz- 424 kcal

Day 5

2739 kcal ● 174g Protein (25%) ● 120g Fett (39%) ● 200g Kohlenhydrate (29%) ● 41g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

445 kcal, 18g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Käse-Stick

1 Stück- 83 kcal



Eier mit Tomate und Avocado

163 kcal



Pfirsich

3 Pfirsich- 198 kcal

Snacks

420 kcal, 17g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Birne

1 Birne(n)- 113 kcal



Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n)- 166 kcal



Thunfisch und Cracker

142 kcal

Mittagessen

945 kcal, 79g Eiweiß, 81g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher- 261 kcal



Gegrillter Hähnchen-Hummus-Wrap

2 Wrap(s)- 683 kcal

Abendessen

930 kcal, 60g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



Salat mit Rosenkohl, Hähnchen und Apfel

825 kcal



Apfel

1 Apfel(s)- 105 kcal

Day 6

2707 kcal ● 172g Protein (25%) ● 109g Fett (36%) ● 215g Kohlenhydrate (32%) ● 45g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

505 kcal, 17g Eiweiß, 69g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Birne

1 Birne(n)- 113 kcal



Einfacher Zimt-Haferbrei mit Wasser

271 kcal



Speck- & Eierbecher

1 Tasse(n)- 120 kcal

Snacks

350 kcal, 8g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Walnüsse

1/3 Tasse(n)- 219 kcal



Pfirsich

2 Pfirsich- 132 kcal

Mittagessen

870 kcal, 44g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1 1/2 Dose- 371 kcal



Geröstete Erdnüsse

3/8 Tasse(n)- 345 kcal



Apfel & Erdnussbutter

1/2 Apfel(e)- 155 kcal

Abendessen

980 kcal, 103g Eiweiß, 65g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Linsen

260 kcal



Teriyaki-Hähnchen

12 oz- 570 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

151 kcal

Day 7

2707 kcal ● 172g Protein (25%) ● 109g Fett (36%) ● 215g Kohlenhydrate (32%) ● 45g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

505 kcal, 17g Eiweiß, 69g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Birne

1 Birne(n)- 113 kcal



Einfacher Zimt-Haferbrei mit Wasser

271 kcal



Speck- & Eierbecher

1 Tasse(n)- 120 kcal

Snacks

350 kcal, 8g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Walnüsse

1/3 Tasse(n)- 219 kcal



Pfirsich

2 Pfirsich- 132 kcal

Mittagessen

870 kcal, 44g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1 1/2 Dose- 371 kcal



Geröstete Erdnüsse

3/8 Tasse(n)- 345 kcal



Apfel & Erdnussbutter

1/2 Apfel(e)- 155 kcal

Abendessen

980 kcal, 103g Eiweiß, 65g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Linsen

260 kcal



Teriyaki-Hähnchen

12 oz- 570 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

151 kcal

Backwaren

- ☐ Cracker
34 Cracker (119g)
- ☐ Weizentortillas
4 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (196g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Gurke
2 Gurke (ca. 21 cm) (556g)
- ☐ Gefrorene Zuckerschoten
1 1/3 Tasse (192g)
- ☐ Tomaten
5 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (596g)
- ☐ Kohl
1/8 Kopf, klein (ca. 11 cm Durchm.) (89g)
- ☐ Zwiebel
1/2 klein (31g)
- ☐ Rosenkohl
3 3/4 Tasse (330g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Griechischer Joghurt (fettarm, natur)
1 1/2 Tasse (420g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
2 EL (35g)
- ☐ Kefir (aromatisiert)
4 Tasse (mL)
- ☐ Frischer Mozzarella
3 1/3 oz (95g)
- ☐ Käsestange
3 Stange (84g)
- ☐ Ei(er)
5 groß (250g)
- ☐ Feta
1/2 Tasse (75g)

Andere

- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher
7 Becher (1190g)
- ☐ Gefrorene Beerenmischung
1 Tasse (136g)
- ☐ Sub-Brötchen
2 Brötchen (170g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
9 3/4 Tasse (293g)
- ☐ Teriyaki-Soße
14 EL (mL)
- ☐ Rinderhackfleisch (20% Fett)
4 oz (113g)
- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
1 Behälter (150g)

Frühstückscerealien

Fette und Öle

- ☐ Mayonnaise
1 EL (mL)
- ☐ Öl
2 EL (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
5 TL (mL)
- ☐ Olivenöl
1/3 Tasse (mL)
- ☐ Salatdressing
6 EL (mL)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Cajun-Gewürz
2 Prise (1g)
- ☐ Salz
4 1/4 g (4g)
- ☐ frischer Basilikum
1/4 oz (6g)
- ☐ Senf, gelb
3 Prise (2g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/2 TL (0g)
- ☐ Apfelessig
1 1/4 EL (19g)
- ☐ Zimt (gemahlen)
2 1/2 TL (7g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Garnelen, gekocht
6 oz (170g)
- ☐ Dosen-Thunfisch
2 1/4 Dose (386g)
- ☐ Tilapia, roh
3/4 lbs (336g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Instant-Couscous, gewürzt
1/2 Schachtel (≈ 165 g) (82g)
- ☐ Langkorn-Weißreis
1/3 Tasse (62g)
- ☐ Allzweckmehl
1/3 Tasse(n) (42g)

Rindfleischprodukte

- ☐ Sirloin-Steak, roh
1/2 lbs (255g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Linsen, roh
1 Tasse (192g)
- ☐ Hummus
1/2 Tasse (120g)

- ☐ **Haferflocken (zarte Haferflocken)**
2/3 Tasse(n) (54g)
- ☐ **Schnelle Haferflocken**
1 1/4 Tasse (100g)

Getränke

- ☐ **Proteinpulver, Vanille**
2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)
- ☐ **Wasser**
8 Tasse(n) (mL)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ **Sonnenblumenkerne**
2 2/3 oz (76g)
- ☐ **Walnüsse**
1/3 lbs (133g)
- ☐ **Mandeln**
4 oz (108g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ **Birnen**
8 mittel (1424g)
- ☐ **Avocados**
1 1/2 Avocado(s) (327g)
- ☐ **Limettensaft**
1 3/4 TL (mL)
- ☐ **Pfirsich**
13 mittel (Durchm. 2,67") (1950g)
- ☐ **Äpfel**
2 2/3 mittel (Durchm. 3") (488g)

- ☐ **geröstete Erdnüsse**
3/4 Tasse (110g)
- ☐ **Erdnussbutter**
2 EL (32g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ **Hühnerbouillon (trocken)**
1/8 Würfel (1g)
- ☐ **Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)**
3 Dose (≈540 g) (1578g)

Süßwaren

- ☐ **Ahornsirup**
5 TL (mL)
- ☐ **Zucker**
2 1/2 EL (33g)

Geflügelprodukte

- ☐ **Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**
2 1/2 lbs (1182g)

Schweinefleischprodukte

- ☐ **bacon, gekocht**
2 Scheibe(n) (20g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Overnight-Haferflocken mit gemischten Beeren und Protein (mit Wasser)

256 kcal ● 29g Protein ● 2g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gefrorene Beerenmischung
1/2 Tasse (68g)
Haferflocken (zarte Haferflocken)
1/3 Tasse(n) (27g)
Proteinpulver, Vanille
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)
Wasser
3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene Beerenmischung
1 Tasse (136g)
Haferflocken (zarte Haferflocken)
2/3 Tasse(n) (54g)
Proteinpulver, Vanille
2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)
Wasser
1 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Alle Zutaten in einem luftdichten Behälter vermischen.
2. Über Nacht oder mindestens 4 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Servieren.

Sonnenblumenkerne

240 kcal ● 11g Protein ● 19g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sonnenblumenkerne
1 1/3 oz (38g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne
2 2/3 oz (76g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Käse-Stick

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Käsestange
1 Stange (28g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Käsestange
3 Stange (84g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Eier mit Tomate und Avocado

163 kcal ● 8g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz
1 Prise (0g)
Ei(er)
1 groß (50g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)
Tomaten
1 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (27g)
Avocados, in Scheiben geschnitten
1/4 Avocado(s) (50g)
frischer Basilikum, gehackt
1 Blätter (1g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Salz
3 Prise (1g)
Ei(er)
3 groß (150g)
schwarzer Pfeffer
3 Prise (0g)
Tomaten
3 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (81g)
Avocados, in Scheiben geschnitten
3/4 Avocado(s) (151g)
frischer Basilikum, gehackt
3 Blätter (2g)

1. Eier nach Wunsch zubereiten und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Tomatenscheiben auf einem Teller auslegen, mit Avocado und Basilikum belegen und die Eier darübergerben.
3. Servieren.

Pfirsich

3 Pfirsich - 198 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pfirsich
3 mittel (Durchm. 2,67") (450g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Pfirsich
9 mittel (Durchm. 2,67") (1350g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

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.

Einfacher Zimt-Haferbrei mit Wasser

271 kcal ● 7g Protein ● 4g Fett ● 47g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Schnelle Haferflocken

10 EL (50g)

Zucker

1 1/4 EL (16g)

Zimt (gemahlen)

1 1/4 TL (3g)

Wasser

1 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Schnelle Haferflocken

1 1/4 Tasse (100g)

Zucker

2 1/2 EL (33g)

Zimt (gemahlen)

2 1/2 TL (7g)

Wasser

2 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.

Speck- & Eierbecher

1 Tasse(n) - 120 kcal ● 10g Protein ● 9g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)

1 groß (50g)

bacon, gekocht

1 Scheibe(n) (10g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)

2 groß (100g)

bacon, gekocht

2 Scheibe(n) (20g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Speck auf einem Backblech etwa 10 Minuten backen, bis er größtenteils gegart, aber noch formbar ist. Auf Küchenpapier abkühlen lassen.
3. Muffinblech einfetten und je eine Scheibe Speck in jede Mulde legen, so dass die Seiten bedeckt sind. In jede Mulde ein Ei aufschlagen.
4. 12–15 Minuten backen, bis die Eier gar sind. Aus der Form nehmen und etwas abkühlen lassen. Servieren.
5. Meal-Prep-Hinweis: Reste luftdicht im Kühlschrank aufbewahren oder einzeln einwickeln und einfrieren. In der Mikrowelle aufwärmen.

Mittagessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Birne

2 Birne(n) - 226 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Birnen

2 mittel (356g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Birnen

4 mittel (712g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Cajun-Garnelen-Sandwich

1 Sandwich(es) - 369 kcal ● 31g Protein ● 8g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sub-Brötchen

1 Brötchen (85g)

Mayonnaise

1/2 EL (mL)

Gemischte Blattsalate

1/2 Tasse (15g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

1 EL (18g)

Cajun-Gewürz

1 Prise (0g)

Garnelen, gekocht, geschält & entdarmt

3 oz (85g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sub-Brötchen

2 Brötchen (170g)

Mayonnaise

1 EL (mL)

Gemischte Blattsalate

1 Tasse (30g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

2 EL (35g)

Cajun-Gewürz

2 Prise (1g)

Garnelen, gekocht, geschält & entdarmt

6 oz (170g)

1. Vermische in einer mittelgroßen Schüssel Mayonnaise, griechischen Joghurt, Cajun-Gewürz und etwas Salz und Pfeffer.
2. Streiche etwa ein Drittel der Sauce in das Brötchen. Gib die Garnelen in die Schüssel mit der restlichen Sauce und wende sie darin.
3. Fülle die Brötchen mit Salat und den Garnelen. Servieren.

Kefir

300 kcal ● 16g Protein ● 4g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kefir (aromatisiert)

2 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kefir (aromatisiert)

4 Tasse (mL)

1. In ein Glas gießen und trinken.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Protein-Griechischer Joghurt

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



Ergibt 1 Becher

Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert

1 Behälter (150g)

1. Guten Appetit.

Avocado-Thunfischsalat

764 kcal ● 71g Protein ● 42g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Avocados
7/8 Avocado(s) (176g)
Limettensaft
1 3/4 TL (mL)
Salz
1/4 TL (1g)
schwarzer Pfeffer
1/4 TL (0g)
Gemischte Blattsalate
1 3/4 Tasse (53g)
Dosen-Thunfisch
1 3/4 Dose (301g)
Tomaten
1/2 Tasse, gehackt (79g)
Zwiebel, fein gehackt
1/2 klein (31g)

1. In einer kleinen Schüssel Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermischen.
2. Die Thunfischmischung auf einem Bett aus Blattsalat anrichten und mit gehackten Tomaten bestreuen.
3. Servieren.

Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher - 261 kcal ● 28g Protein ● 5g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher (340g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hüttenkäse & Fruchtbecher
4 Becher (680g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

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.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

1 1/2 Dose (≈540 g) (789g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

3 Dose (≈540 g) (1578g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Geröstete Erdnüsse

3/8 Tasse(n) - 345 kcal ● 13g Protein ● 27g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geröstete Erdnüsse

6 EL (55g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse

3/4 Tasse (110g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Apfel & Erdnussbutter

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Äpfel

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

Erdnussbutter

1 EL (16g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Äpfel

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

Erdnussbutter

2 EL (32g)

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

Snacks 1 [🔗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Cracker

8 Stück(e) - 135 kcal ● 2g Protein ● 6g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Cracker
8 Cracker (28g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Cracker
24 Cracker (84g)

1. Guten Appetit.

Joghurt und Gurke

132 kcal ● 15g Protein ● 3g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gurke
1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)
Griechischer Joghurt (fettarm, natur)
1/2 Tasse (140g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Gurke
1 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (452g)
Griechischer Joghurt (fettarm, natur)
1 1/2 Tasse (420g)

1. Gurke in Scheiben schneiden und in Joghurt dippen.

Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher - 131 kcal ● 14g Protein ● 3g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher (170g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Hüttenkäse & Fruchtbecher
3 Becher (510g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

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.

Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n) - 166 kcal ● 6g Protein ● 13g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln

3 EL, ganz (27g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln

6 EL, ganz (54g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Thunfisch und Cracker

142 kcal ● 10g Protein ● 6g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Dosen-Thunfisch

1 1/2 oz (43g)

Cracker

5 Cracker (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Dosen-Thunfisch

3 oz (85g)

Cracker

10 Cracker (35g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Walnüsse

1/3 Tasse(n) - 219 kcal ● 5g Protein ● 20g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Walnüsse

5 EL, ohne Schale (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse

10 EL, ohne Schale (63g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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 2 Mahlzeiten:

Pfirsich

4 mittel (Durchm. 2,67") (600g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Zuckerschoten

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



Gefrorene Zuckerschoten

1 1/3 Tasse (192g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Couscous

301 kcal ● 11g Protein ● 1g Fett ● 60g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Instant-Couscous, gewürzt
1/2 Schachtel (≈165 g) (82g)

1. Den Anweisungen auf der Verpackung folgen.

Teriyaki-Steak-Bites

9 oz Steak - 578 kcal ● 54g Protein ● 38g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 9 oz Steak

Teriyaki-Soße
2 EL (mL)
Öl
1 TL (mL)
Sirloin-Steak, roh, gewürfelt
1/2 lbs (255g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Steakwürfel hinzufügen und ein paar Minuten auf jeder Seite braten, bis sie fast den gewünschten Gargrad erreicht haben.
2. Teriyaki-Sauce in die Pfanne geben und zum Köcheln bringen. 1–2 Minuten köcheln lassen.
3. Servieren.

Abendessen 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.

Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

403 kcal ● 23g Protein ● 28g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Balsamico-Vinaigrette
5 TL (mL)
frischer Basilikum
5 TL, gehackt (4g)
Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten
1/4 lbs (95g)
Tomaten, in Scheiben geschnitten
1 1/4 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (228g)

1. Tomaten- und Mozzarellascheiben abwechselnd anrichten.
2. Basilikum über die Scheiben streuen und mit Dressing beträufeln.

Hackfleisch-Kohl-Pfanne

309 kcal ● 21g Protein ● 23g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Senf, gelb
3 Prise (2g)
Hühnerbouillon (trocken)
1/8 Würfel (1g)
Rinderhackfleisch (20% Fett)
4 oz (113g)
Kohl, in Scheiben geschnitten
1/8 Kopf, klein (ca. 11 cm Durchm.) (89g)

1. Eine große Pfanne mit hohem Rand bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Das Hackfleisch hinzufügen und in Stücke zerbröseln. Das Bouillonwürfel mit den Fingern zerbröseln, darüber streuen und einmischen. Bei Bedarf einen Spritzer Wasser hinzufügen, damit sich die Bouillon vollständig auflöst.
3. Kochen, bis das Hackfleisch gebräunt und größtenteils durch ist.
4. Senf einrühren.
5. Den Kohl hinzufügen und unterrühren.
6. Kochen, bis der Kohl weich, aber noch bissfest ist, etwa 5 Minuten.
7. Servieren.

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Beilagensalat mit Rosenkohl, Apfel und Walnuss

380 kcal ● 6g Protein ● 29g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ahornsirup
1/2 EL (mL)
Walnüsse
3 EL, gehackt (21g)
Apfelessig
1 TL (6g)
Olivenöl
1 EL (mL)
Äpfel, gehackt
1/4 klein (Durchm. 2,75") (37g)
Rosenkohl, Enden abgeschnitten und entsorgt
1 Tasse (99g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ahornsirup
1 EL (mL)
Walnüsse
6 EL, gehackt (42g)
Apfelessig
3/4 EL (11g)
Olivenöl
2 1/4 EL (mL)
Äpfel, gehackt
1/2 klein (Durchm. 2,75") (74g)
Rosenkohl, Enden abgeschnitten und entsorgt
2 1/4 Tasse (198g)

1. Rosenkohl dünn schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Äpfeln und Walnüssen mischen (optional: Walnüsse in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten rösten, um ihr nussigeres Aroma zu verstärken).
2. In einer kleinen Schüssel die Vinaigrette herstellen: Olivenöl, Apfelessig, Ahornsirup und eine Prise Salz/Pfeffer vermengen.
3. Vinaigrette über den Salat träufeln und servieren.

Weißer Reis

1/2 Tasse gekochter Reis - 109 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
1/3 Tasse(n) (mL)
Langkorn-Weißreis
2 2/3 EL (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
2/3 Tasse(n) (mL)
Langkorn-Weißreis
1/3 Tasse (62g)

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.

Mit Mandeln paniertes Tilapia

6 oz - 424 kcal ● 41g Protein ● 20g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln
4 EL, in Streifen (27g)
Tilapia, roh
6 oz (168g)
Allzweckmehl
1/6 Tasse(n) (21g)
Salz
1 Prise (0g)
Olivenöl
1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln
1/2 Tasse, in Streifen (54g)
Tilapia, roh
3/4 lbs (336g)
Allzweckmehl
1/3 Tasse(n) (42g)
Salz
2 Prise (1g)
Olivenöl
1 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.
-

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 essen

Salat mit Rosenkohl, Hähnchen und Apfel

825 kcal ● 59g Protein ● 51g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Walnüsse

4 EL, gehackt (28g)

Apfelessig

1/2 EL (7g)

Ahornsirup

2 TL (mL)

Olivenöl

2 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (227g)

Rosenkohl, Enden abgeschnitten und entsorgt

1 1/2 Tasse (132g)

Äpfel, gehackt

1/3 klein (Durchm. 2,75") (50g)

1. Hähnchenbrust mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Ca. 25 % des Öls in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen (das restliche Öl aufbewahren). Hähnchenbrust hinzufügen und etwa 5–10 Minuten pro Seite braten, bis das Innere nicht mehr rosa ist. Auf ein Schneidebrett legen und, sobald sie kühl genug ist, in mundgerechte Stücke schneiden. Beiseitestellen.
2. Rosenkohl dünn schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Äpfeln, Hähnchen und Walnüssen mischen (optional: Walnüsse 1–2 Minuten in einer Pfanne bei mittlerer Hitze rösten, um das nussige Aroma zu verstärken).
3. In einer kleinen Schüssel die Vinaigrette herstellen: Olivenöl, Apfelessig, Ahornsirup und eine Prise Salz/Pfeffer vermengen.
4. Vinaigrette über den Salat träufeln und servieren.

Apfel

1 Apfel(s) - 105 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 Apfel(s)

Äpfel

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 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, ab gespült
6 EL (72g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
3 Tasse(n) (mL)
Salz
1 1/2 Prise (1g)
Linsen, roh, ab gespült
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.

Teriyaki-Hähnchen

12 oz - 570 kcal ● 82g Protein ● 19g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
3/4 EL (mL)
Teriyaki-Soße
6 EL (mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gewürfelt
3/4 lbs (336g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1 1/2 EL (mL)
Teriyaki-Soße
3/4 Tasse (mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gewürfelt
1 1/2 lbs (672g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Gewürfeltes Hähnchen hinzufügen und gelegentlich umrühren, bis es vollständig gegart ist, etwa 8–10 Minuten.
2. Teriyakisauce einrühren und 1–2 Minuten erhitzen, bis alles durchgewärmt ist. Servieren.

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.