

# Meal Plan - 2800-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

2760 kcal ● 206g Protein (30%) ● 111g Fett (36%) ● 201g Kohlenhydrate (29%) ● 34g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

425 kcal, 20g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Geröstete Mandeln**

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



**Fruchtsaft**

1 Tasse- 115 kcal



**Bacon**

4 Scheibe(n)- 202 kcal

### Snacks

360 kcal, 22g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Apfelmus**

171 kcal



**Hüttenkäse & Honig**

3/4 Tasse(n)- 187 kcal

### Mittagessen

975 kcal, 61g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



**Naan-Brot**

1 Stück(e)- 262 kcal



**Honig-Senf-Hähnchenschenkel mit Haut**

5 1/3 oz- 372 kcal



**Edamame- und Rote-Bete-Salat**

342 kcal

### Abendessen

1000 kcal, 104g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



**Süßkartoffelspalten**

174 kcal



**Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven**

15 oz- 749 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**

76 kcal

## Day 2

2769 kcal ● 197g Protein (29%) ● 135g Fett (44%) ● 162g Kohlenhydrate (23%) ● 30g Ballaststoffe (4%)

### Frühstück

425 kcal, 20g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Geröstete Mandeln**

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



**Fruchtsaft**

1 Tasse- 115 kcal



**Bacon**

4 Scheibe(n)- 202 kcal

### Snacks

360 kcal, 22g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Apfelmus**

171 kcal



**Hüttenkäse & Honig**

3/4 Tasse(n)- 187 kcal

### Mittagessen

985 kcal, 53g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 66g Fett



**Einfacher Grünkohlsalat**

1 Tasse- 55 kcal



**Chips und Guacamole**

263 kcal



**Philly-Cheesesteak-Salat-Wrap**

3 Salat-Wrap(s)- 668 kcal

### Abendessen

1000 kcal, 104g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



**Süßkartoffelspalten**

174 kcal



**Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven**

15 oz- 749 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**

76 kcal

## Day 3

2777 kcal ● 189g Protein (27%) ● 138g Fett (45%) ● 165g Kohlenhydrate (24%) ● 30g Ballaststoffe (4%)

### Frühstück

455 kcal, 32g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Avocado- und Speck-Eiersalat-Sandwich**

328 kcal



**Hüttenkäse & Honig**

1/2 Tasse(n)- 125 kcal

### Snacks

395 kcal, 19g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Quinoa- und Chia-Joghurt-Parfait**

282 kcal



**Fruchtsaft**

1 Tasse- 115 kcal

### Mittagessen

985 kcal, 53g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 66g Fett



**Einfacher Grünkohlsalat**

1 Tasse- 55 kcal



**Chips und Guacamole**

263 kcal



**Philly-Cheesesteak-Salat-Wrap**

3 Salat-Wrap(s)- 668 kcal

### Abendessen

940 kcal, 86g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



**fettarmer griechischer Joghurt**

2 Becher- 310 kcal



**Kürbiskerne**

183 kcal



**Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl**

449 kcal

## Day 4

2762 kcal ● 197g Protein (28%) ● 117g Fett (38%) ● 190g Kohlenhydrate (28%) ● 42g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

455 kcal, 32g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Avocado- und Speck-Eiersalat-Sandwich  
328 kcal



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

### Snacks

395 kcal, 19g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Quinoa- und Chia-Joghurt-Parfait  
282 kcal



Fruchtsaft  
1 Tasse- 115 kcal

### Mittagessen

960 kcal, 63g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



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



Avocado-Thunfisch-Sandwich  
2 Sandwich(es)- 740 kcal

### Abendessen

950 kcal, 83g Eiweiß, 53g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Einfache Hähnchenbrust  
12 oz- 476 kcal



Gebackene Pommes  
386 kcal



Geröstete Tomaten  
1 1/2 Tomate(n)- 89 kcal

## Day 5

2741 kcal ● 192g Protein (28%) ● 125g Fett (41%) ● 179g Kohlenhydrate (26%) ● 33g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

455 kcal, 32g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Avocado- und Speck-Eiersalat-Sandwich  
328 kcal



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

### Snacks

395 kcal, 19g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Quinoa- und Chia-Joghurt-Parfait  
282 kcal



Fruchtsaft  
1 Tasse- 115 kcal

### Mittagessen

940 kcal, 58g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



Tomaten-Avocado-Salat  
117 kcal



Einfaches Schinken-Käse-Sandwich  
1 1/2 Sandwich(s)- 823 kcal

### Abendessen

950 kcal, 83g Eiweiß, 53g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Einfache Hähnchenbrust  
12 oz- 476 kcal



Gebackene Pommes  
386 kcal



Geröstete Tomaten  
1 1/2 Tomate(n)- 89 kcal

Day  
6

2831 kcal ● 189g Protein (27%) ● 148g Fett (47%) ● 155g Kohlenhydrate (22%) ● 31g Ballaststoffe (4%)

## Frühstück

535 kcal, 40g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Pochiertes Ei auf Avocado-Toast**  
1 Toast(s)- 272 kcal



**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
2 Becher- 261 kcal

## Snacks

390 kcal, 19g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Avocado-Toast**  
1 Scheibe(n)- 168 kcal



**Käse-Stick**  
2 Stück- 165 kcal



**Fruchtsaft**  
1/2 Tasse- 57 kcal

## Mittagessen

940 kcal, 58g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



**Tomaten-Avocado-Salat**  
117 kcal



**Einfaches Schinken-Käse-Sandwich**  
1 1/2 Sandwich(s)- 823 kcal

## Abendessen

965 kcal, 71g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



**Einfaches Knoblauchbrot**  
3 Scheibe(n)- 344 kcal



**Buffalo-Hähnchen-Slaw-Salat**  
623 kcal

Day  
7

2805 kcal ● 209g Protein (30%) ● 137g Fett (44%) ● 154g Kohlenhydrate (22%) ● 30g Ballaststoffe (4%)

## Frühstück

535 kcal, 40g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Pochiertes Ei auf Avocado-Toast**  
1 Toast(s)- 272 kcal



**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
2 Becher- 261 kcal

## Snacks

390 kcal, 19g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Avocado-Toast**  
1 Scheibe(n)- 168 kcal



**Käse-Stick**  
2 Stück- 165 kcal



**Fruchtsaft**  
1/2 Tasse- 57 kcal

## Mittagessen

915 kcal, 78g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



**Linsen**  
231 kcal



**Hähnchenschenkel mit Tomaten & Feta**  
1 1/2 Oberschenkel(n)- 683 kcal

## Abendessen

965 kcal, 71g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



**Einfaches Knoblauchbrot**  
3 Scheibe(n)- 344 kcal



**Buffalo-Hähnchen-Slaw-Salat**  
623 kcal

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Apfelmus  
6 Takeaway-Behälter (ca. 115 g) (732g)
- ☐ Fruchtsaft  
48 fl oz (mL)
- ☐ grüne Oliven  
30 groß (132g)
- ☐ Avocados  
2 1/4 Avocado(s) (452g)
- ☐ Limettensaft  
2/3 fl oz (mL)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)  
3 Tasse (678g)
- ☐ Provolone  
3 Scheibe(n) (84g)
- ☐ Ei(er)  
6 1/2 groß (325g)
- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt  
5 Becher (je ca. 150 g) (750g)
- ☐ Scheibenkäse  
6 Scheibe (je ca. 20–22 g) (126g)
- ☐ Käsestange  
4 Stange (112g)
- ☐ Butter  
2 EL (27g)
- ☐ Feta  
3/4 oz (21g)

## Süßwaren

- ☐ Honig  
3 1/4 oz (91g)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandeln  
1/2 Tasse, ganz (72g)
- ☐ Chiasamen  
2 EL (28g)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen  
4 EL (30g)

## Schweinefleischprodukte

- ☐ bacon, gekocht  
11 Scheibe(n) (110g)

## Backwaren

## Fette und Öle

- ☐ Balsamico-Vinaigrette  
2 EL (mL)
- ☐ Öl  
5 oz (mL)
- ☐ Olivenöl  
1 oz (mL)
- ☐ Salatdressing  
5 EL (mL)
- ☐ Mayonnaise  
3 EL (mL)
- ☐ Ranch-Dressing  
6 EL (mL)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Edamame, gefroren, geschält  
1 Tasse (118g)
- ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)  
2/3 lbs (313g)
- ☐ Süßkartoffeln  
1 1/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (280g)
- ☐ Tomaten  
10 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (1233g)
- ☐ Kale-Blätter  
2 Tasse, gehackt (80g)
- ☐ Römersalat  
9 Blatt innen (54g)
- ☐ Paprika  
3 klein (222g)
- ☐ Zwiebel  
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (198g)
- ☐ Karotten  
1/2 mittel (31g)
- ☐ Kartoffeln  
2 groß (Durchm. 3–4,25") (738g)

## Snacks

- ☐ Tortilla-Chips  
2 oz (57g)

## Rindfleischprodukte

- ☐ Sirloin-Steak, roh  
3/4 lbs (340g)

## Getreide und Teigwaren

- ☐ Quinoa, ungekocht  
6 EL (64g)

- ☐ Naan-Brot  
1 Stück(e) (90g)
- ☐ Brot  
23 Scheibe (736g)

### **Gewürze und Kräuter**

- ☐ brauner Delikatesssenf  
1/2 EL (8g)
- ☐ Thymian, getrocknet  
1/8 oz (1g)
- ☐ Salz  
1/2 oz (17g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
2 1/2 g (2g)
- ☐ Chilipulver  
5 TL (14g)
- ☐ frischer Basilikum  
30 Blätter (15g)
- ☐ Knoblauchpulver  
1/4 oz (7g)

### **Geflügelprodukte**

- ☐ Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh  
14 1/4 oz (406g)
- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
5 lbs (2257g)

### **Andere**

- ☐ Gemischte Blattsalate  
5 Tasse (150g)
- ☐ Guacamole, abgepackt  
1 Tasse (247g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung  
1 TL (4g)
- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher  
4 Becher (680g)
- ☐ Coleslaw-Mischung  
3 Tasse (270g)

### **Suppen, Saucen und Bratensoßen**

- ☐ Apfelessig  
1/2 TL (mL)
- ☐ Frank's RedHot Sauce  
6 EL (mL)
- ☐ Pasta-Sauce  
1 1/2 EL (24g)

### **Fisch- und Schalentierprodukte**

- ☐ Dosen-Thunfisch  
1 Dose (172g)

### **Würste und Aufschnitt**

- ☐ Schinkenaufschnitt  
3/4 lbs (340g)

### **Getränke**

- ☐ Wasser  
1 1/3 Tasse(n) (mL)

### **Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte**

- ☐ Linsen, roh  
1/3 Tasse (64g)



## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Geröstete Mandeln

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Mandeln

2 EL, ganz (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Mandeln

4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### 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.

### Bacon

4 Scheibe(n) - 202 kcal ● 14g Protein ● 16g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe





Für eine einzelne Mahlzeit:

**bacon, gekocht**  
4 Scheibe(n) (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**bacon, gekocht**  
8 Scheibe(n) (80g)

1. Hinweis: Befolgen Sie die Anweisungen auf der Verpackung, falls diese von den untenstehenden abweichen. Die Garzeit für Bacon hängt von der gewählten Methode und dem gewünschten Bräunungsgrad ab. Hier eine allgemeine Anleitung:
2. Herd (Pfanne): Mittlere Hitze: 8–12 Minuten, dabei gelegentlich wenden.
3. Ofen: 400°F (200°C): 15–20 Minuten auf einem mit Backpapier oder Folie ausgelegten Backblech.
4. Mikrowelle: Bacon zwischen Papiertüchern auf einen mikrowellengeeigneten Teller legen. Bei hoher Leistung 3–6 Minuten mikrowellen.

## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

### Avocado- und Speck-Eiersalat-Sandwich

328 kcal ● 18g Protein ● 20g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salz**  
1 Prise (1g)  
**Knoblauchpulver**  
4 Prise (2g)  
**bacon, gekocht**  
1 Scheibe(n) (10g)  
**Avocados**  
1/4 Avocado(s) (50g)  
**Brot**  
1 Scheibe (32g)  
**Ei(er), hartgekocht und gekühlt**  
1 1/2 groß (75g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Salz**  
3 Prise (2g)  
**Knoblauchpulver**  
1/2 EL (5g)  
**bacon, gekocht**  
3 Scheibe(n) (30g)  
**Avocados**  
3/4 Avocado(s) (151g)  
**Brot**  
3 Scheibe (96g)  
**Ei(er), hartgekocht und gekühlt**  
4 1/2 groß (225g)

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)

## 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.

## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Pochiertes Ei auf Avocado-Toast

1 Toast(s) - 272 kcal ● 12g Protein ● 16g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**

1 Scheibe (32g)

**Ei(er)**

1 groß (50g)

**Guacamole, abgepackt**

4 EL (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brot**

2 Scheibe (64g)

**Ei(er)**

2 groß (100g)

**Guacamole, abgepackt**

1/2 Tasse (124g)

1. Ei in eine kleine Messbecher aufschlagen. Beiseitestellen.
2. Einen mittelgroßen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und dann vom Herd nehmen.
3. Mit einem Utensil das Wasser so drehen, dass ein kleiner Strudel entsteht, und dann das Ei vorsichtig in die Mitte gleiten lassen und 3 Minuten garen.
4. Währenddessen Brot toasten und mit Guacamole bestreichen.
5. Wenn das Ei fertig ist, mit einem Schaumlöffel herausnehmen, auf einem Papiertuch kurz abtropfen lassen und vorsichtig trocknen.
6. Das Ei auf den Avocado-Toast legen und servieren.

### 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.

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Naan-Brot

1 Stück(e) - 262 kcal ● 9g Protein ● 5g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe

Ergibt 1 Stück(e)

#### Naan-Brot

1 Stück(e) (90g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Honig-Senf-Hähnchenschenkel mit Haut

5 1/3 oz - 372 kcal ● 34g Protein ● 23g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 5 1/3 oz

#### brauner Delikatesssenf

1/2 EL (8g)

#### Honig

1 TL (7g)

#### Thymian, getrocknet

1/3 TL, gemahlen (0g)

#### Salz

2/3 Prise (1g)

#### Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh

1/3 lbs (151g)

1. Ofen auf 375 F (190 C) vorheizen.
2. Honig, Senf, Thymian und Salz in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen. Die Hähnchenschenkel hinzufügen und damit bestreichen.
3. Die Hähnchenschenkel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
4. Hähnchen 40–45 Minuten rösten, bis es durchgegart ist. Vor dem Servieren 4–6 Minuten ruhen lassen.

### Edamame- und Rote-Bete-Salat

342 kcal ● 18g Protein ● 14g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



**Gemischte Blattsalate**  
 2 Tasse (60g)  
**Balsamico-Vinaigrette**  
 2 EL (mL)  
**Edamame, gefroren, geschält**  
 1 Tasse (118g)  
**Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt**  
 4 Rote Bete(n) (200g)

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

## Mittagessen 2 [🔗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Einfacher Grünkohlsalat

1 Tasse - 55 kcal ● 1g Protein ● 3g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Kale-Blätter**  
 1 Tasse, gehackt (40g)  
**Salatdressing**  
 1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kale-Blätter**  
 2 Tasse, gehackt (80g)  
**Salatdressing**  
 2 EL (mL)

1. Grünkohl mit einem Dressing Ihrer Wahl vermengen und servieren.

### Chips und Guacamole

263 kcal ● 4g Protein ● 16g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Tortilla-Chips**  
 1 oz (28g)  
**Guacamole, abgepackt**  
 4 EL (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Tortilla-Chips**  
 2 oz (57g)  
**Guacamole, abgepackt**  
 1/2 Tasse (124g)

1. Guacamole mit Tortilla-Chips servieren.

### Philly-Cheesesteak-Salat-Wrap

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**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 (≈6,4 cm Ø) (83g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Römersalat**

6 Blatt innen (36g)

**Provolone**

3 Scheibe(n) (84g)

**Italienische Gewürzmischung**

1/4 EL (3g)

**Öl**

2 EL (mL)

**Sirloin-Steak, roh, in Streifen  
geschnitten**

3/4 lbs (340g)

**Paprika, in Streifen geschnitten**

3 klein (222g)

**Zwiebel, in Scheiben geschnitten**

1 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (165g)

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 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

### Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n) - 222 kcal ● 8g Protein ● 18g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1/4 Tasse(n)

**Mandeln**

4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Avocado-Thunfisch-Sandwich

2 Sandwich(es) - 740 kcal ● 55g Protein ● 29g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe





Ergibt 2 Sandwich(es)

**schwarzer Pfeffer**

1 Prise (0g)

**Salz**

1 Prise (0g)

**Limettensaft**

1 TL (mL)

**Avocados**

1/2 Avocado(s) (101g)

**Brot**

4 Scheibe (128g)

**Dosen-Thunfisch, abgetropft**

1 Dose (172g)

**Zwiebel, fein gehackt**

1/4 klein (18g)

1. In einer kleinen Schüssel den abgetropften Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermengen.
2. Die Mischung zwischen zwei Brotscheiben geben und servieren.

## Mittagessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zwiebel**

1/2 EL, fein gehackt (8g)

**Limettensaft**

1/2 EL (mL)

**Olivenöl**

3/8 TL (mL)

**Knoblauchpulver**

1 Prise (0g)

**Salz**

1 Prise (1g)

**schwarzer Pfeffer**

1 Prise, gemahlen (0g)

**Avocados, gewürfelt**

1/4 Avocado(s) (50g)

**Tomaten, gewürfelt**

1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zwiebel**

1 EL, fein gehackt (15g)

**Limettensaft**

1 EL (mL)

**Olivenöl**

1/4 EL (mL)

**Knoblauchpulver**

2 Prise (1g)

**Salz**

2 Prise (2g)

**schwarzer Pfeffer**

2 Prise, gemahlen (1g)

**Avocados, gewürfelt**

1/2 Avocado(s) (101g)

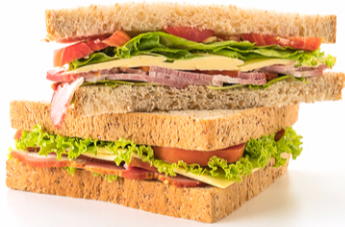
**Tomaten, gewürfelt**

1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt servieren.

### Einfaches Schinken-Käse-Sandwich

1 1/2 Sandwich(s) - 823 kcal ● 57g Protein ● 46g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**  
3 Scheibe (96g)  
**Schinkenaufschnitt**  
6 oz (170g)  
**Scheibenkäse**  
3 Scheibe (je ca. 20–22 g) (63g)  
**Mayonnaise**  
1 1/2 EL (mL)  
**Tomaten**  
3 Scheibe(n), dünn/klein (45g)  
**Römersalat**  
1 1/2 Blatt innen (9g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brot**  
6 Scheibe (192g)  
**Schinkenaufschnitt**  
3/4 lbs (340g)  
**Scheibenkäse**  
6 Scheibe (je ca. 20–22 g) (126g)  
**Mayonnaise**  
3 EL (mL)  
**Tomaten**  
6 Scheibe(n), dünn/klein (90g)  
**Römersalat**  
3 Blatt innen (18g)

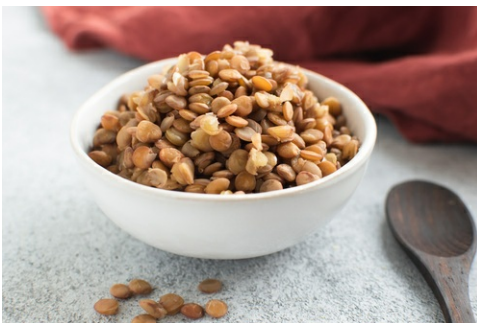
1. Schinken, Käse, Salat und Tomate auf eine Brotscheibe legen.
2. Die Mayonnaise auf die andere Brotscheibe streichen und diese mit der Mayonnaise nach unten auf Schinken/Käse/Salat/Tomate legen.
3. So macht man ein Sandwich.

## Mittagessen 5 [🔗](#)

An Tag 7 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, abgspült**  
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.

### Hähnchenschenkel mit Tomaten & Feta

1 1/2 Oberschenkel(n) - 683 kcal ● 62g Protein ● 44g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Oberschenkel(n)

**Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh**

1 1/2 Oberschenkel (255g)

**Feta**

3/4 oz (21g)

**Italienische Gewürzmischung**

3 Prise (1g)

**Pasta-Sauce**

1 1/2 EL (24g)

**Tomaten**

1/2 Pint, Kirschtomaten (168g)

1. Hähnchen mit Salz/Pfeffer nach Geschmack würzen.
  2. Eine Pfanne mit hohem Rand bei mittlerer Hitze erhitzen, Hähnchen mit der Hautseite nach unten hineinlegen. Braten, bis die Haut gebräunt und knusprig ist, etwa 15 Minuten.
  3. Hähnchen auf einen Teller legen, mit der Hautseite nach oben. Beiseitestellen.
  4. Tomaten, Sauce und Gewürze in die Pfanne geben und vermengen. Etwa 10 Minuten erhitzen, bis die Tomaten aufplatzen.
  5. Hähnchen mit der Hautseite nach oben wieder in die Pfanne setzen und so platzieren, dass das Fleisch den Pfannenboden berührt.
  6. Weiter etwa 10 Minuten kochen, oder bis das Hähnchen eine Innentemperatur von 165 F (75 C) erreicht hat.
  7. Vom Herd nehmen, Feta darüber bröseln und servieren.
-



## Snacks 1 [🔗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Apfelmus

171 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 37g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Apfelmus

3 Takeaway-Behälter (ca. 115 g)  
(366g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Apfelmus

6 Takeaway-Behälter (ca. 115 g)  
(732g)

1. Ein 4 oz To-go-Behälter Apfelmus entspricht etwa einer halben Tasse Apfelmus.

### Hüttenkäse & Honig

3/4 Tasse(n) - 187 kcal ● 21g Protein ● 2g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### MagerHüttenkäse (1% Fett)

3/4 Tasse (170g)

#### Honig

1 EL (21g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### MagerHüttenkäse (1% Fett)

1 1/2 Tasse (339g)

#### Honig

2 EL (42g)

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

## Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

### Quinoa- und Chia-Joghurt-Parfait

282 kcal ● 17g Protein ● 8g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**fettarmer aromatisierter  
griechischer Joghurt**

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

**Chiasamen**

2 TL (9g)

**Quinoa, ungekocht**

2 EL (21g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**fettarmer aromatisierter  
griechischer Joghurt**

3 Becher (je ca. 150 g) (450g)

**Chiasamen**

2 EL (28g)

**Quinoa, ungekocht**

6 EL (64g)

1. Quinoa nach Packungsanweisung kochen - 2 EL (ungekocht) sollten etwa 1/3 Tasse gekocht ergeben. Abkühlen lassen.
2. Quinoa und Joghurt vermischen. Mit Chiasamen bestreuen.
3. Servieren.
4. Für die Vorratshaltung: Quinoa auf einmal kochen und in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren. Beim Servieren mit Joghurt und Chiasamen vermischen.

### 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.

## Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Avocado-Toast

1 Scheibe(n) - 168 kcal ● 5g Protein ● 9g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### **Brot**

1 Scheibe (32g)  
**Avocados, reif, in Scheiben  
geschnitten**  
1/4 Avocado(s) (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Brot**

2 Scheibe (64g)  
**Avocados, reif, in Scheiben  
geschnitten**  
1/2 Avocado(s) (101g)

1. Brot toasten.
2. Mit reifer Avocado belegen und mit einer Gabel zerdrücken.

### Käse-Stick

2 Stück - 165 kcal ● 13g Protein ● 11g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### **Käsestange**

2 Stange (56g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Käsestange**

4 Stange (112g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Fruchtsaft

1/2 Tasse - 57 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### **Fruchtsaft**

4 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Fruchtsaft**

8 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Süßkartoffelspalten

174 kcal ● 2g Protein ● 6g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Öl

1/2 EL (mL)

#### Salz

1/3 TL (2g)

#### schwarzer Pfeffer

1 1/3 Prise, gemahlen (0g)

#### Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten

2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang  
(140g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Öl

1 EL (mL)

#### Salz

1/4 EL (4g)

#### schwarzer Pfeffer

1/3 TL, gemahlen (1g)

#### Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten

1 1/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang  
(280g)

1. Backofen auf 400 F (200 C) vorheizen und ein Backblech einfetten.
2. Die Süßkartoffeln mit Öl vermengen, bis alle Seiten gut bedeckt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und noch einmal durchmischen, dann in einer einzigen Schicht auf dem Backblech auslegen (bei zu viel Platzmangel ein zweites Backblech verwenden).
3. Insgesamt 25 Minuten backen oder bis sie goldbraun und zart sind, dabei zur Halbzeit einmal wenden, damit sie gleichmäßig garen.

### Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

15 oz - 749 kcal ● 100g Protein ● 31g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Tomaten

15 Kirschtomaten (255g)

#### Olivenöl

2 1/2 TL (mL)

#### Salz

5 Prise (4g)

#### grüne Oliven

15 groß (66g)

#### schwarzer Pfeffer

5 Prise (1g)

#### Chilipulver

2 1/2 TL (7g)

#### Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

15 oz (425g)

#### frischer Basilikum, geraspelt

15 Blätter (8g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Tomaten

30 Kirschtomaten (510g)

#### Olivenöl

5 TL (mL)

#### Salz

1 1/4 TL (8g)

#### grüne Oliven

30 groß (132g)

#### schwarzer Pfeffer

1 1/4 TL (1g)

#### Chilipulver

5 TL (14g)

#### Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

30 oz (851g)

#### frischer Basilikum, geraspelt

30 Blätter (15g)

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 mit Tomaten

76 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Blattsalate**

1 1/2 Tasse (45g)

**Tomaten**

4 EL Cherrytomaten (37g)

**Salatdressing**

1 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Blattsalate**

3 Tasse (90g)

**Tomaten**

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

**Salatdressing**

3 EL (mL)

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

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

### fettarmer griechischer Joghurt

2 Becher - 310 kcal ● 25g Protein ● 8g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 2 Becher

**fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt**

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Kürbiskerne

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



**geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
4 EL (30g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl

449 kcal ● 53g Protein ● 20g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe





**Öl**  
 1 EL (mL)  
**Thymian, getrocknet**  
 2 Prise, Blätter (0g)  
**Apfelessig**  
 1/2 TL (mL)  
**Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), in Würfel geschnitten**  
 4 oz (113g)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, in Würfel geschnitten**  
 1/2 lbs (224g)  
**Karotten, dünn in Scheiben geschnitten**  
 1/2 mittel (31g)

1. Die Hälfte des Öls in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Hähnchenwürfel mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen und braten, bis sie durchgegart und goldbraun sind.
2. Hähnchen mit gewürfelter Rote Bete und in Scheiben geschnittenen Karotten anrichten. Mit dem restlichen Öl, Essig, Thymian und etwas zusätzlichem Salz und Pfeffer beträufeln. Servieren.

## Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Einfache Hähnchenbrust

12 oz - 476 kcal ● 76g Protein ● 19g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
 3/4 lbs (336g)  
**Öl**  
 3/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
 1 1/2 lbs (672g)  
**Öl**  
 1 1/2 EL (mL)

1. Zuerst die Hähnchenbrust mit Öl, Salz und Pfeffer und ggf. weiteren bevorzugten Gewürzen einreiben. Wenn auf dem Herd gekocht wird, etwas Öl für die Pfanne zurückbehalten.
2. **AUF DEM HERD:** Restliches Öl in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, die Hähnchenbrüste hineingeben und etwa 10 Minuten kochen, bis die Ränder undurchsichtig sind. Wenden, die Pfanne abdecken, die Hitze reduzieren und weitere 10 Minuten garen.
3. **IM OFEN:** Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen. Hähnchen auf ein Backblech legen. 10 Minuten backen, wenden und weitere 15 Minuten backen oder bis die Kerntemperatur 165°F (75°C) erreicht.
4. **UNTER DEM GRILL/GRILL:** Den Ofen auf Grillstufe (Broil) vorheizen. Hähnchen 3–8 Minuten pro Seite grillen. Die tatsächliche Zeit hängt von der Dicke der Brüste und dem Abstand zum Heizelement ab.
5. **ALLE METHODEN:** Schließlich das Hähnchen mindestens 5 Minuten ruhen lassen, bevor es geschnitten wird. Servieren.

### Gebackene Pommes

386 kcal ● 6g Protein ● 14g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Kartoffeln**

1 groß (Durchm. 3–4,25") (369g)

**Öl**

1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kartoffeln**

2 groß (Durchm. 3–4,25") (738g)

**Öl**

2 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.

## Geröstete Tomaten

1 1/2 Tomate(n) - 89 kcal ● 1g Protein ● 7g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**

1/2 EL (mL)

**Tomaten**

1 1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm)  
(137g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**

1 EL (mL)

**Tomaten**

3 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (273g)

1. Den Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
  2. Tomaten der Länge nach durch den Stiel halbieren und mit Öl einreiben. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
  3. 30–35 Minuten backen, bis sie weich sind. Servieren.
-



## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Einfaches Knoblauchbrot

3 Scheibe(n) - 344 kcal ● 12g Protein ● 14g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**  
3 Scheibe (96g)  
**Butter**  
1 EL (14g)  
**Knoblauchpulver**  
1 1/2 Prise (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brot**  
6 Scheibe (192g)  
**Butter**  
2 EL (27g)  
**Knoblauchpulver**  
3 Prise (2g)

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

### Buffalo-Hähnchen-Slaw-Salat

623 kcal ● 59g Protein ● 38g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
3/4 EL (mL)  
**Ranch-Dressing**  
3 EL (mL)  
**Frank's RedHot Sauce**  
3 EL (mL)  
**Coleslaw-Mischung**  
1 1/2 Tasse (135g)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1/2 lbs (255g)  
**Tomaten, halbiert**  
3 EL Cherrytomaten (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
1 1/2 EL (mL)  
**Ranch-Dressing**  
6 EL (mL)  
**Frank's RedHot Sauce**  
6 EL (mL)  
**Coleslaw-Mischung**  
3 Tasse (270g)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
18 oz (510g)  
**Tomaten, halbiert**  
6 EL Cherrytomaten (56g)

1. Das Hähnchen mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Öl in einer Pfanne oder Grillpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
3. Das Hähnchen hinzufügen und 5–6 Minuten pro Seite braten, bis es vollständig durchgegart und innen nicht mehr rosa ist. Das Hähnchen beiseitestellen, leicht abkühlen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit scharfer Sauce vermengen.
4. Über ein Bett aus Krautsalat und Cherrytomaten servieren. Ranch darüberträufeln und servieren.
5. Meal-Prep-Tipp: Hähnchen und Ranch separat vom Krautsalat aufbewahren. Alle Komponenten erst kurz vor dem Servieren zusammenfügen, damit der Krautsalat knackig bleibt.