

Meal Plan - 3200-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

3170 kcal ● 249g Protein (31%) ● 146g Fett (41%) ● 183g Kohlenhydrate (23%) ● 33g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

580 kcal, 30g Eiweiß, 72g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Nektarine

1 Nektarine(n)- 70 kcal



Toast mit Butter und Marmelade

2 Scheibe(n)- 267 kcal



Proteinriegel

1 Riegel- 245 kcal

Snacks

455 kcal, 22g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Gebackene Chips

18 Chips- 182 kcal



Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n)- 148 kcal



Hüttenkäse & Honig

1/2 Tasse(n)- 125 kcal

Mittagessen

1095 kcal, 76g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 61g Fett



Einfaches Schinken-Käse-Sandwich

2 Sandwich(s)- 1097 kcal

Abendessen

1035 kcal, 122g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



Zuckerschoten mit Butter

322 kcal



Einfache Hähnchenbrust

18 oz- 714 kcal

Day 2

3184 kcal ● 224g Protein (28%) ● 156g Fett (44%) ● 181g Kohlenhydrate (23%) ● 42g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

580 kcal, 30g Eiweiß, 72g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Nektarine
1 Nektarine(n)- 70 kcal



Toast mit Butter und Marmelade
2 Scheibe(n)- 267 kcal



Proteinriegel
1 Riegel- 245 kcal

Snacks

455 kcal, 22g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Gebackene Chips
18 Chips- 182 kcal



Geröstete Mandeln
1/6 Tasse(n)- 148 kcal



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

Mittagessen

1110 kcal, 50g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 72g Fett



fettarmer griechischer Joghurt
2 Becher- 310 kcal



Mit Räucherlachs gefüllte Avocado
1 Avocado(s)- 541 kcal



Geröstete Cashewnüsse
1/3 Tasse(n)- 261 kcal

Abendessen

1035 kcal, 122g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



Zuckerschoten mit Butter
322 kcal



Einfache Hähnchenbrust
18 oz- 714 kcal

Day 3

3233 kcal ● 229g Protein (28%) ● 127g Fett (35%) ● 249g Kohlenhydrate (31%) ● 44g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

580 kcal, 30g Eiweiß, 72g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Nektarine
1 Nektarine(n)- 70 kcal



Toast mit Butter und Marmelade
2 Scheibe(n)- 267 kcal



Proteinriegel
1 Riegel- 245 kcal

Snacks

445 kcal, 28g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Hüttenkäse & Honig
3/4 Tasse(n)- 187 kcal



Brezeln
257 kcal

Mittagessen

1110 kcal, 50g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 72g Fett



fettarmer griechischer Joghurt
2 Becher- 310 kcal



Mit Räucherlachs gefüllte Avocado
1 Avocado(s)- 541 kcal



Geröstete Cashewnüsse
1/3 Tasse(n)- 261 kcal

Abendessen

1095 kcal, 122g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten
82 kcal



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer
18 oz- 666 kcal



Süßkartoffelspalten
347 kcal

Day
4

3218 kcal ● 228g Protein (28%) ● 137g Fett (38%) ● 232g Kohlenhydrate (29%) ● 37g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

515 kcal, 23g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Sellerie mit Erdnussbutter
109 kcal



Sonnenblumenkerne
406 kcal

Snacks

445 kcal, 28g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Hüttenkäse & Honig
3/4 Tasse(n)- 187 kcal



Brezeln
257 kcal

Mittagessen

1145 kcal, 106g Eiweiß, 71g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Einfache Hähnchenbrustfilets
14 oz- 523 kcal



Couscous
301 kcal



Zuckerschoten mit Butter
322 kcal

Abendessen

1115 kcal, 71g Eiweiß, 79g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



Truthahn-Burrito-Bowl
927 kcal



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

Day
5

3194 kcal ● 250g Protein (31%) ● 149g Fett (42%) ● 173g Kohlenhydrate (22%) ● 40g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

515 kcal, 23g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Sellerie mit Erdnussbutter
109 kcal



Sonnenblumenkerne
406 kcal

Snacks

470 kcal, 32g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



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



Grüner Proteinshake
261 kcal

Mittagessen

1095 kcal, 124g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Süßkartoffelpüree
183 kcal



Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat
913 kcal

Abendessen

1115 kcal, 71g Eiweiß, 79g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



Truthahn-Burrito-Bowl
927 kcal



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

Day 6

3171 kcal ● 236g Protein (30%) ● 154g Fett (44%) ● 173g Kohlenhydrate (22%) ● 38g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

535 kcal, 30g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Banane

1 Banane(n)- 117 kcal



Einfach angebratener Spinat

100 kcal



Einfache Rühreier

4 Ei(er)- 318 kcal

Snacks

470 kcal, 32g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Geröstete Cashewnüsse

1/4 Tasse(n)- 209 kcal



Grüner Proteinshake

261 kcal

Mittagessen

1095 kcal, 124g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Süßkartoffelpüree

183 kcal



Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat

913 kcal

Abendessen

1070 kcal, 50g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 64g Fett



Zuckerschoten mit Butter

107 kcal



Süßkartoffelpüree mit Butter

374 kcal



Hähnchenschenkel mit Pilzen

6 oz- 591 kcal

Day 7

3206 kcal ● 205g Protein (26%) ● 170g Fett (48%) ● 182g Kohlenhydrate (23%) ● 32g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

535 kcal, 30g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Banane

1 Banane(n)- 117 kcal



Einfach angebratener Spinat

100 kcal



Einfache Rühreier

4 Ei(er)- 318 kcal

Snacks

470 kcal, 32g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Geröstete Cashewnüsse

1/4 Tasse(n)- 209 kcal



Grüner Proteinshake

261 kcal

Mittagessen

1130 kcal, 93g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 58g Fett



Honig-Senf-Hähnchenschenkel mit Haut

13 1/3 oz- 930 kcal



Couscous

201 kcal

Abendessen

1070 kcal, 50g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 64g Fett



Zuckerschoten mit Butter

107 kcal



Süßkartoffelpüree mit Butter

374 kcal



Hähnchenschenkel mit Pilzen

6 oz- 591 kcal

Andere

- ☐ Gebackene Chips, beliebiger Geschmack
36 Crips (84g)
- ☐ Proteinriegel (20 g Protein)
3 Riegel (150g)
- ☐ Hähnchenbrust-Filets, roh
14 oz (397g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandeln
1/3 Tasse, ganz (48g)
- ☐ Geröstete Cashews
1 1/2 Tasse (188g)
- ☐ Sonnenblumenkerne
1/4 lbs (128g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)
2 1/2 Tasse (565g)
- ☐ Butter
1 1/2 Stange (167g)
- ☐ Scheibenkäse
4 Scheibe (je ca. 20–22 g) (84g)
- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
4 Becher (je ca. 150 g) (600g)
- ☐ Ziegenkäse
2 oz (57g)
- ☐ Mexikanische Käsemischung
3/4 Tasse, gerieben (84g)
- ☐ Saure Sahne
3 EL (36g)
- ☐ Vollmilch
2 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Ei(er)
8 groß (400g)

Süßwaren

- ☐ Honig
3 oz (88g)
- ☐ Gelee
2 EL (42g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Nektarine
3 mittel (≈6,4 cm Ø) (426g)
- ☐ Zitronensaft
1 TL (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten
4 Scheibe(n), dünn/klein (60g)
- ☐ Römersalat
1/8 Kopf (47g)
- ☐ Gefrorene Zuckerschoten
8 Tasse (1152g)
- ☐ Süßkartoffeln
6 1/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (1330g)
- ☐ Sellerie, roh
2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)
- ☐ Zwiebel
3 EL, gehackt (30g)
- ☐ frischer Spinat
23 Tasse(n) (690g)
- ☐ Knoblauch
1 Zehe (3g)
- ☐ Pilze
1/2 lbs (227g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ schwarzer Pfeffer
2 1/4 g (2g)
- ☐ Salz
1/3 oz (10g)
- ☐ Zitronenpfeffer
1 EL (8g)
- ☐ brauner Delikatesssenf
1 1/4 EL (19g)
- ☐ Thymian, getrocknet
1/4 EL, gemahlen (1g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
5 2/3 lbs (2533g)
- ☐ Hackfleisch (Pute), roh
3/4 lbs (340g)
- ☐ Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
1 1/2 lbs (718g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ geräucherter Lachs
3 oz (85g)

Snacks

- ☐ harte, gesalzene Brezeln
1/3 lbs (132g)

- ☐ **Avocados**
2 Avocado(s) (402g)
- ☐ **Banane**
3 1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (413g)
- ☐ **Orange**
3 Orange (462g)

Backwaren

- ☐ **Brot**
10 Scheibe (320g)

Würste und Aufschnitt

- ☐ **Schinkenaufschnitt**
1/2 lbs (227g)

Fette und Öle

- ☐ **Mayonnaise**
2 EL (mL)
- ☐ **Öl**
4 oz (mL)
- ☐ **Olivenöl**
2 oz (mL)
- ☐ **Salatdressing**
1/2 Tasse (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ **Erdnussbutter**
2 EL (32g)
- ☐ **schwarze Bohnen**
3/4 Dose(n) (329g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ **Instant-Couscous, gewürzt**
5/6 Schachtel (≈165 g) (137g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ **Salsa**
6 EL (98g)

Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

- ☐ **würzige Reis-Mischung**
3/4 Beutel (≈160 g) (119g)

Getränke

- ☐ **Wasser**
1 1/4 Tasse(n) (mL)
 - ☐ **Proteinpulver, Vanille**
3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Nektarine

1 Nektarine(n) - 70 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Nektarine, entkernt
1 mittel (≈6,4 cm Ø) (142g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Nektarine, entkernt
3 mittel (≈6,4 cm Ø) (426g)

1. Nektarinenkern entfernen, in Scheiben schneiden und servieren.

Toast mit Butter und Marmelade

2 Scheibe(n) - 267 kcal ● 8g Protein ● 10g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
2 Scheibe (64g)
Butter
2 TL (9g)
Gelee
2 TL (14g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Brot
6 Scheibe (192g)
Butter
2 EL (27g)
Gelee
2 EL (42g)

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

Proteinriegel

1 Riegel - 245 kcal ● 20g Protein ● 5g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Proteinriegel (20 g Protein)
1 Riegel (50g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Proteinriegel (20 g Protein)
3 Riegel (150g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Sellerie mit Erdnussbutter

109 kcal ● 4g Protein ● 8g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sellerie, roh
1 Stiel, mittel (19–20 cm) (40g)
Erdnussbutter
1 EL (16g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sellerie, roh
2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)
Erdnussbutter
2 EL (32g)

1. Sellerie waschen und in die gewünschte Länge schneiden.
2. Erdnussbutter entlang der Mitte verstreichen.

Sonnenblumenkerne

406 kcal ● 19g Protein ● 32g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sonnenblumenkerne
2 1/4 oz (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne
1/4 lbs (128g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Banane

1 Banane(n) - 117 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Banane

1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)
(118g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Banane

2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)
(236g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Einfach angebratener Spinat

100 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 Prise (1g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

frischer Spinat

4 Tasse(n) (120g)

Knoblauch, gewürfelt

1/2 Zehe (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Salz

2 Prise (2g)

Olivenöl

1 EL (mL)

frischer Spinat

8 Tasse(n) (240g)

Knoblauch, gewürfelt

1 Zehe (3g)

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

Einfache Rühreier

4 Ei(er) - 318 kcal ● 25g Protein ● 24g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1 TL (mL)
Ei(er)
4 groß (200g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
2 TL (mL)
Ei(er)
8 groß (400g)

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.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Einfaches Schinken-Käse-Sandwich

2 Sandwich(s) - 1097 kcal ● 76g Protein ● 61g Fett ● 52g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Ergibt 2 Sandwich(s)

Brot
4 Scheibe (128g)
Schinkenaufschnitt
1/2 lbs (227g)
Scheibenkäse
4 Scheibe (je ca. 20–22 g) (84g)
Mayonnaise
2 EL (mL)
Tomaten
4 Scheibe(n), dünn/klein (60g)
Römersalat
2 Blatt innen (12g)

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 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

fettarmer griechischer Joghurt

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**fettarmer aromatisierter
griechischer Joghurt**

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

**fettarmer aromatisierter
griechischer Joghurt**

4 Becher (je ca. 150 g) (600g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mit Räucherlachs gefüllte Avocado

1 Avocado(s) - 541 kcal ● 19g Protein ● 44g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geräucherter Lachs

1 1/2 oz (42g)

Ziegenkäse

1 oz (28g)

Zitronensaft

1/2 TL (mL)

**Avocados, halbiert, entkernt und
geschält**

1 Avocado(s) (201g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geräucherter Lachs

3 oz (85g)

Ziegenkäse

2 oz (57g)

Zitronensaft

1 TL (mL)

**Avocados, halbiert, entkernt und
geschält**

2 Avocado(s) (402g)

1. Den Räucherlachs in Stücke schneiden.
2. Lachs mit dem Ziegenkäse in eine Schüssel geben und mit einer Gabel vermengen, bis die Mischung gleichmäßig ist.
3. Die Mulden der Avocado mit der Räucherlachsmischung füllen.
4. Mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit Pfeffer abschmecken.
5. Sofort servieren.

Geröstete Cashewnüsse

1/3 Tasse(n) - 261 kcal ● 7g Protein ● 20g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Geröstete Cashews
5 EL (43g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Geröstete Cashews
10 EL (86g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Einfache Hähnchenbrustfilets

14 oz - 523 kcal ● 88g Protein ● 19g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 14 oz

Öl

3 1/2 TL (mL)

Hähnchenbrust-Filets, roh

14 oz (397g)

1. Die Filets mit Salz, Pfeffer oder deiner Lieblingsgewürzmischung würzen.
2. Pfanne: Öl in einer Pfanne oder Grillpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Filets 3–4 Minuten pro Seite braten, bis sie goldbraun und durchgegart sind. Ofen: Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen, die Filets auf ein Backblech legen und 15–20 Minuten backen oder bis die Kerntemperatur 165°F (74°C) erreicht ist.

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.

Zuckerschoten mit Butter

322 kcal ● 8g Protein ● 23g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise (0g)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Butter

2 EL (27g)

Gefrorene Zuckerschoten

2 Tasse (288g)

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

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Süßkartoffelpüree

183 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Süßkartoffeln

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffeln

2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

1. Süßkartoffeln mit einer Gabel ein paar Mal einstechen, damit sie ablüften, und bei hoher Leistung etwa 5–10 Minuten in der Mikrowelle garen, bis die Süßkartoffel durchgehend weich ist. Zum leichten Abkühlen beiseitestellen.
2. Wenn sie kühl genug sind, die Schale entfernen und wegwerfen. Das Fruchtfleisch in eine kleine Schüssel geben und mit der Rückseite einer Gabel zu einem glatten Püree zerdrücken. Mit einer Prise Salz abschmecken und servieren.

Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat

913 kcal ● 120g Protein ● 41g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

frischer Spinat
6 Tasse(n) (180g)
Öl
1 EL (mL)
Salatdressing
1/4 Tasse (mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gehackt, gekocht
18 oz (510g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

frischer Spinat
12 Tasse(n) (360g)
Öl
2 EL (mL)
Salatdressing
1/2 Tasse (mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gehackt, gekocht
2 1/4 lbs (1021g)

1. Hähnchenbrust mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Öl in einer Pfanne oder Grillpfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Hähnchen etwa 6–7 Minuten pro Seite oder bis es innen nicht mehr rosa ist garen. Wenn fertig, ein paar Minuten ruhen lassen und dann in Streifen schneiden.
3. Spinat anrichten und mit Hähnchen belegen.
4. Dressing beim Servieren darüberträufeln.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Honig-Senf-Hähnchenschenkel mit Haut

13 1/3 oz - 930 kcal ● 86g Protein ● 58g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 13 1/3 oz

brauner Delikatesssenf
1 1/4 EL (19g)
Honig
2 1/2 TL (18g)
Thymian, getrocknet
1 TL, gemahlen (1g)
Salz
1/4 TL (1g)
Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
13 1/3 oz (378g)

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.

Couscous

201 kcal ● 7g Protein ● 0g Fett ● 40g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Instant-Couscous, gewürzt
1/3 Schachtel (≈165 g) (55g)

1. Den Anweisungen auf der Verpackung folgen.

Snacks 1 [🔗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Gebackene Chips

18 Chips - 182 kcal ● 3g Protein ● 5g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gebackene Chips, beliebiger Geschmack
18 Crips (42g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gebackene Chips, beliebiger Geschmack
36 Crips (84g)

1. Guten Appetit.

Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n) - 148 kcal ● 5g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln
2 2/3 EL, ganz (24g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln
1/3 Tasse, ganz (48g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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 2 Mahlzeiten:

MagerHüttenkäse (1% Fett)

1 Tasse (226g)

Honig

4 TL (28g)

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

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

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.

Brezeln

257 kcal ● 7g Protein ● 2g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

harte, gesalzene Brezeln

2 1/3 oz (66g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

harte, gesalzene Brezeln

1/4 lbs (132g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 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 3 Mahlzeiten:

Geröstete Cashews
3/4 Tasse (103g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Grüner Proteinshake

261 kcal ● 27g Protein ● 1g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
1/4 Tasse(n) (mL)
frischer Spinat
1 Tasse(n) (30g)
Proteinpulver, Vanille
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)
Banane, gefroren
1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (59g)
Orange, geschält, in Scheiben geschnitten und entkernt
1 Orange (154g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Wasser
3/4 Tasse(n) (mL)
frischer Spinat
3 Tasse(n) (90g)
Proteinpulver, Vanille
3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)
Banane, gefroren
1 1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (177g)
Orange, geschält, in Scheiben geschnitten und entkernt
3 Orange (462g)

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben (wenn die Banane nicht gefroren ist, ein paar Eiswürfel dazugeben).
Gründlich mixen. Bei Bedarf mehr Wasser hinzufügen.
Sofort servieren.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Zuckerschoten mit Butter

322 kcal ● 8g Protein ● 23g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise (0g)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Butter

2 EL (27g)

Gefrorene Zuckerschoten

2 Tasse (288g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer

3 Prise (0g)

Salz

3 Prise (1g)

Butter

4 EL (54g)

Gefrorene Zuckerschoten

4 Tasse (576g)

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

Einfache Hähnchenbrust

18 oz - 714 kcal ● 113g Protein ● 29g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

18 oz (504g)

Öl

1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

2 1/4 lbs (1008g)

Öl

2 1/4 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.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

82 kcal ● 3g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



schwarzer Pfeffer

1/2 Prise (0g)

Salz

1/2 Prise (0g)

Gefrorene Zuckerschoten

2/3 Tasse (96g)

Olivenöl

1 TL (mL)

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

Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

18 oz - 666 kcal ● 114g Protein ● 21g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 18 oz

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

18 oz (504g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Zitronenpfeffer

1 EL (8g)

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.

Süßkartoffelspalten

347 kcal ● 5g Protein ● 11g Fett ● 48g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe

**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.
-

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Truthahn-Burrito-Bowl

927 kcal ● 61g Protein ● 41g Fett ● 65g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zwiebel
1 1/2 EL, gehackt (15g)
Mexikanische Käsemischung
6 EL, gerieben (42g)
Salsa
3 EL (49g)
Saure Sahne
1 1/2 EL (18g)
Römersalat
6 EL, gerieben (18g)
Hackfleisch (Pute), roh
6 oz (170g)
Öl
3/4 EL (mL)
würzige Reis-Mischung, mexikanisch oder spanisch gewürzt
3/8 Beutel (≈160 g) (59g)
schwarze Bohnen, abgespült und abgetropft
3/8 Dose(n) (165g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel
3 EL, gehackt (30g)
Mexikanische Käsemischung
3/4 Tasse, gerieben (84g)
Salsa
6 EL (98g)
Saure Sahne
3 EL (36g)
Römersalat
3/4 Tasse, gerieben (35g)
Hackfleisch (Pute), roh
3/4 lbs (340g)
Öl
1 1/2 EL (mL)
würzige Reis-Mischung, mexikanisch oder spanisch gewürzt
3/4 Beutel (≈160 g) (119g)
schwarze Bohnen, abgespült und abgetropft
3/4 Dose(n) (329g)

1. Reismischung nach Packungsanweisung zubereiten.
In der Zwischenzeit Öl bei mittelhoher Hitze erhitzen; Zwiebeln hinzufügen und etwa 5 Minuten kochen und rühren, bis sie weich werden.
Gemahlenen Truthahn und eine Prise Salz in die Pfanne geben und braten. Gelegentlich umrühren und zerdrücken, bis der Truthahn gebräunt und durchgegart ist. Bohnen hinzufügen und durchwärmen.
Wenn der Reis fertig ist, eine Bowl mit der Truthahn-Bohnen-Mischung, der Reismischung, Salsa, Käse, Sauerrahm und Salat anrichten. Servieren.

Milch

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch
2 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Zuckerschoten mit Butter

107 kcal ● 3g Protein ● 8g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise (0g)

Salz

1/2 Prise (0g)

Butter

2 TL (9g)

Gefrorene Zuckerschoten

2/3 Tasse (96g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Salz

1 Prise (0g)

Butter

4 TL (18g)

Gefrorene Zuckerschoten

1 1/3 Tasse (192g)

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

Süßkartoffelpüree mit Butter

374 kcal ● 5g Protein ● 11g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Süßkartoffeln

1 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (315g)

Butter

1 EL (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffeln

3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (630g)

Butter

2 EL (27g)

1. Süßkartoffeln mit einer Gabel ein paar Mal einstechen, damit sie ablüften, und bei hoher Leistung etwa 5–10 Minuten in der Mikrowelle garen, bis die Süßkartoffel durchgehend weich ist. Zum leichten Abkühlen beiseitestellen.
2. Wenn sie kühl genug sind, die Schale entfernen und wegwerfen. Das Fruchtfleisch in eine kleine Schüssel geben und mit der Rückseite einer Gabel zu einem glatten Püree zerdrücken. Mit einer Prise Salz abschmecken, mit Butter beträufeln und servieren.

Hähnchenschenkel mit Pilzen

6 oz - 591 kcal ● 42g Protein ● 45g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Olivenöl
1 EL (mL)
Salz
1 Prise (0g)
Wasser
1/4 Tasse(n) (mL)
Butter
1/2 EL (7g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)
Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
1 Oberschenkel (170g)
Pilze, in 1/4-Zoll-dicke Scheiben geschnitten
4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl
2 EL (mL)
Salz
2 Prise (1g)
Wasser
1/2 Tasse(n) (mL)
Butter
1 EL (14g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise (0g)
Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
2 Oberschenkel (340g)
Pilze, in 1/4-Zoll-dicke Scheiben geschnitten
1/2 lbs (227g)

1. Den Ofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.\r\nDas Hähnchen rundum mit Salz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer würzen.\r\nOlivenöl in einer ofenfesten Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Die Hähnchenteile mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und etwa 5 Minuten braten, bis sie gebräunt sind.\r\nDas Hähnchen umdrehen; die Pilze mit einer Prise Salz in die Pfanne geben. Die Hitze auf hoch stellen; die Pilze unter gelegentlichem Rühren etwa 5 Minuten garen, bis sie leicht schrumpfen.\r\nDie Pfanne in den Ofen geben und das Hähnchen fertig garen, 15–20 Minuten. Die Kerntemperatur sollte mindestens 165 °F (74 °C) betragen. Nur die Hähnchenbrüste auf einen Teller geben und locker mit Folie abdecken; beiseitestellen.\r\nDie Pfanne zurück auf den Herd bei mittelhoher Hitze stellen; die Pilze weiter braten, bis sich am Pfannenboden braune Röststoffe bilden, etwa 5 Minuten. Wasser in die Pfanne gießen und unter Rühren die angebrannten Reste vom Boden lösen. Bei hoher Hitze kochen, bis das Wasser auf die Hälfte reduziert ist, etwa 2 Minuten. Vom Herd nehmen.\r\nEtwaige Säfte vom Hähnchen in die Pfanne rühren. Die Butter in die Pilzmischung einrühren, dabei ständig rühren, bis die Butter vollständig geschmolzen und eingearbeitet ist.\r\nMit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pilzsoße über das Hähnchen löffeln und servieren.
-