

Meal Plan - 3300-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

3287 kcal ● 248g Protein (30%) ● 155g Fett (42%) ● 186g Kohlenhydrate (23%) ● 40g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

570 kcal, 29g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Sonnenblumenkerne

271 kcal



Kefir

300 kcal

Snacks

410 kcal, 28g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Kiwi

2 Kiwi- 94 kcal



Gekochte Eier

1 Ei(s)- 69 kcal



Proteinriegel

1 Riegel- 245 kcal

Mittagessen

1160 kcal, 76g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 63g Fett



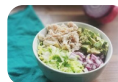
Geröstete Cashewnüsse

3/8 Tasse(n)- 348 kcal



fettarmer griechischer Joghurt

2 Becher- 310 kcal



Hähnchen-Avocado-Salat

500 kcal

Abendessen

1150 kcal, 115g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 56g Fett



Teriyaki-Hähnchen

16 oz- 760 kcal



Tomaten-Avocado-Salat

391 kcal

Day
2

3266 kcal ● 309g Protein (38%) ● 127g Fett (35%) ● 186g Kohlenhydrate (23%) ● 37g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

570 kcal, 29g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Sonnenblumenkerne
271 kcal



Kefir
300 kcal

Snacks

410 kcal, 28g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Kiwi
2 Kiwi- 94 kcal



Gekochte Eier
1 Ei(s)- 69 kcal



Proteinriegel
1 Riegel- 245 kcal

Mittagessen

1135 kcal, 138g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer
20 oz- 740 kcal



Farro
3/4 Tassen (gekocht)- 278 kcal



Geröstete Tomaten
2 Tomate(n)- 119 kcal

Abendessen

1150 kcal, 115g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 56g Fett



Teriyaki-Hähnchen
16 oz- 760 kcal



Tomaten-Avocado-Salat
391 kcal

Day
3

3348 kcal ● 219g Protein (26%) ● 137g Fett (37%) ● 278g Kohlenhydrate (33%) ● 33g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

570 kcal, 29g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Sonnenblumenkerne
271 kcal



Kefir
300 kcal

Snacks

410 kcal, 28g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Kiwi
2 Kiwi- 94 kcal



Gekochte Eier
1 Ei(s)- 69 kcal



Proteinriegel
1 Riegel- 245 kcal

Mittagessen

1115 kcal, 80g Eiweiß, 110g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Zerrupftes BBQ- & Ranch-Hähnchensandwich
2 Sandwich(es)- 911 kcal



Trauben
203 kcal

Abendessen

1255 kcal, 82g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 68g Fett



Caesar-Hähnchenbrust
10 2/3 oz- 612 kcal



Geröstete Tomaten
4 Tomate(n)- 238 kcal



Buttriger weißer Reis
405 kcal

Day 4

3253 kcal ● 215g Protein (26%) ● 161g Fett (44%) ● 182g Kohlenhydrate (22%) ● 52g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

610 kcal, 39g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



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



Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin
507 kcal

Snacks

475 kcal, 23g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Milch
1 2/3 Tasse(n)- 248 kcal



Paprikastreifen und Hummus
227 kcal

Mittagessen

1115 kcal, 80g Eiweiß, 110g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Zerrupftes BBQ- & Ranch-Hähnchensandwich
2 Sandwich(es)- 911 kcal



Trauben
203 kcal

Abendessen

1055 kcal, 74g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 66g Fett



Geröstete Mandeln
3/8 Tasse(n)- 370 kcal



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

Day 5

3387 kcal ● 235g Protein (28%) ● 185g Fett (49%) ● 149g Kohlenhydrate (18%) ● 47g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

610 kcal, 39g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



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



Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin
507 kcal

Snacks

475 kcal, 23g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Milch
1 2/3 Tasse(n)- 248 kcal



Paprikastreifen und Hummus
227 kcal

Mittagessen

1105 kcal, 83g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 74g Fett



Hähnchenschenkel mit Zitrone & Oliven
12 oz- 876 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
230 kcal

Abendessen

1195 kcal, 90g Eiweiß, 79g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



Einfacher gebratener Kabeljau
16 oz- 593 kcal



Süßkartoffelpüree
366 kcal



Tomaten-Avocado-Salat
235 kcal

Day
6

3366 kcal ● 229g Protein (27%) ● 182g Fett (49%) ● 164g Kohlenhydrate (20%) ● 40g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

630 kcal, 34g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Bacon

7 Scheibe(n)- 354 kcal



Instant-Haferflocken mit Milch

1 Päckchen(s)- 276 kcal

Snacks

435 kcal, 22g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Grünkohl-Chips

206 kcal



Hüttenkäse & Honig

1/2 Tasse(n)- 125 kcal



Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n)- 104 kcal

Mittagessen

1105 kcal, 83g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 74g Fett



Hähnchenschenkel mit Zitrone & Oliven

12 oz- 876 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

230 kcal

Abendessen

1195 kcal, 90g Eiweiß, 79g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



Einfacher gebratener Kabeljau

16 oz- 593 kcal



Süßkartoffelpüree

366 kcal



Tomaten-Avocado-Salat

235 kcal

Day
7

3331 kcal ● 243g Protein (29%) ● 163g Fett (44%) ● 178g Kohlenhydrate (21%) ● 45g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

630 kcal, 34g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Bacon

7 Scheibe(n)- 354 kcal



Instant-Haferflocken mit Milch

1 Päckchen(s)- 276 kcal

Snacks

435 kcal, 22g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Grünkohl-Chips

206 kcal



Hüttenkäse & Honig

1/2 Tasse(n)- 125 kcal



Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n)- 104 kcal

Mittagessen

1100 kcal, 87g Eiweiß, 80g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Süßkartoffelpüree mit Butter

498 kcal



Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

12 oz- 599 kcal

Abendessen

1170 kcal, 101g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 64g Fett



Milch

1 1/4 Tasse(n)- 186 kcal



Avocado-Thunfischsalat

982 kcal

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Kiwi
6 Frucht (414g)
- ☐ Limettensaft
3 1/2 fl oz (mL)
- ☐ Avocados
6 Avocado(s) (1214g)
- ☐ Trauben
7 Tasse (644g)
- ☐ Zitrone
1 2/3 groß (142g)
- ☐ grüne Oliven
5/8 Dose (ca. 170 g) (117g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)
13 groß (650g)
- ☐ Kefir (aromatisiert)
6 Tasse (mL)
- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
2 Becher (je ca. 150 g) (300g)
- ☐ Parmesan
2 2/3 EL (13g)
- ☐ Butter
1/3 Stange (36g)
- ☐ Vollmilch
6 Tasse(n) (mL)
- ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)
1 Tasse (226g)

Andere

- ☐ Proteinriegel (20 g Protein)
3 Riegel (150g)
- ☐ Teriyaki-Soße
1 Tasse (mL)
- ☐ Farro
6 EL (78g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
2 1/4 Tasse (68g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sonnenblumenkerne
1/4 lbs (128g)
- ☐ Geröstete Cashews
1 Tasse (126g)
- ☐ Mandeln
6 3/4 EL, ganz (60g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
2 2/3 oz (mL)
- ☐ Olivenöl
5 oz (mL)
- ☐ Ranch-Dressing
2 2/3 EL (mL)
- ☐ Caesar-Dressing
2 3/4 EL (39g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Knoblauchpulver
1/2 EL (4g)
- ☐ Salz
1 oz (30g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/4 oz (7g)
- ☐ Zitronenpfeffer
1 1/4 EL (9g)
- ☐ Balsamicoessig
5 TL (mL)
- ☐ Rosmarin, getrocknet
3 g (3g)
- ☐ Chilipulver
2 TL (5g)
- ☐ frischer Basilikum
12 Blätter (6g)

Getränke

- ☐ Wasser
1/3 Gallon (mL)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Barbecue-Soße
1/2 Tasse (136g)
- ☐ Hühnerbrühe (servierbereit)
1/2 Tasse(n) (mL)

Backwaren

- ☐ Hamburgerbrötchen
4 Brötchen (204g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Langkorn-Weißreis
6 3/4 EL (77g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
6 1/2 lbs (2949g)
- ☐ Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
4 Oberschenkel (680g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Zwiebel
1 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (156g)
- ☐ Rosenkohl
5 Sprossen (95g)
- ☐ Tomaten
13 1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (1629g)
- ☐ Römersalat
4 Blatt innen (24g)
- ☐ Paprika
3 1/2 groß (563g)
- ☐ Kale-Blätter
1 1/2 lbs (710g)
- ☐ Süßkartoffeln
6 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (1260g)
- ☐ Knoblauch
3 Zehe(n) (9g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Hummus
14 EL (216g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch
3 3/4 Dose (645g)
- ☐ Kabeljau, roh
2 lbs (907g)

Schweinefleischprodukte

- ☐ bacon, gekocht
14 Scheibe(n) (140g)

Frühstückscerealien

- ☐ Instant-Haferflocken mit Geschmack
2 Päckchen (86g)

Süßwaren

- ☐ Honig
4 TL (28g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Sonnenblumenkerne

271 kcal ● 13g Protein ● 21g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sonnenblumenkerne
1 1/2 oz (43g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne
1/4 lbs (128g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Kefir

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kefir (aromatisiert)
2 Tasse (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Kefir (aromatisiert)
6 Tasse (mL)

1. In ein Glas gießen und trinken.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Geröstete Cashewnüsse

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Geröstete Cashews
2 EL (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Geröstete Cashews
4 EL (34g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin

507 kcal ● 36g Protein ● 31g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1 1/4 TL (mL)
Wasser
1/2 Tasse (mL)
Balsamicoessig
2 1/2 TL (mL)
Rosmarin, getrocknet
5 Prise (1g)
Tomaten
1 1/4 Tasse, gehackt (225g)
Ei(er)
5 groß (250g)
Kale-Blätter
2 1/2 Tasse, gehackt (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
2 1/2 TL (mL)
Wasser
1 Tasse (mL)
Balsamicoessig
5 TL (mL)
Rosmarin, getrocknet
1 1/4 TL (2g)
Tomaten
2 1/2 Tasse, gehackt (450g)
Ei(er)
10 groß (500g)
Kale-Blätter
5 Tasse, gehackt (200g)

1. In einer kleinen Pfanne das gewünschte Öl bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
2. Grünkohl, Tomaten, Rosmarin und das Wasser hinzufügen. Abdecken und etwa 4 Minuten garen, dabei gelegentlich umrühren, bis das Gemüse weich ist.
3. Eier hinzufügen und unter Rühren mit dem Gemüse verquirlen.
4. Wenn die Eier gar sind, vom Herd nehmen und anrichten. Nach Belieben mit Balsamico-Vinaigrette beträufeln (optional). Servieren.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Bacon

7 Scheibe(n) - 354 kcal ● 25g Protein ● 28g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

bacon, gekocht
7 Scheibe(n) (70g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

bacon, gekocht
14 Scheibe(n) (140g)

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.

Instant-Haferflocken mit Milch

1 Päckchen(s) - 276 kcal ● 10g Protein ● 8g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Instant-Haferflocken mit Geschmack
1 Päckchen (43g)
Vollmilch
3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Instant-Haferflocken mit Geschmack
2 Päckchen (86g)
Vollmilch
1 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Die Haferflocken in eine Schüssel geben und die Milch darüber gießen.
2. In der Mikrowelle 90 Sekunden bis 2 Minuten erhitzen.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Geröstete Cashewnüsse

3/8 Tasse(n) - 348 kcal ● 9g Protein ● 27g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe

Ergibt 3/8 Tasse(n)

Geröstete Cashews
6 2/3 EL (57g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

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 2 [↗](#)

Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

20 oz - 740 kcal ● 127g Protein ● 24g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 20 oz

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 1/4 lbs (560g)

Olivenöl

2 TL (mL)

Zitronenpfeffer

1 1/4 EL (9g)

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.

3/4 Tassen (gekocht) - 278 kcal ● 9g Protein ● 2g Fett ● 50g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 3/4 Tassen (gekocht)

Farro

6 EL (78g)

Wasser

3 Tasse(n) (mL)

1. Befolgen Sie die Packungsanweisungen, falls diese abweichen. Salzwasser zum Kochen bringen. Farro hinzufügen, erneut aufkochen, dann die Hitze auf mittelhoch reduzieren und ungedeckt etwa 30 Minuten kochen, bis er weich ist. Abgießen und servieren.

Geröstete Tomaten

2 Tomate(n) - 119 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 2 Tomate(n)

Öl

2 TL (mL)

Tomaten

2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (182g)

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.
-

Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Zerrupftes BBQ- & Ranch-Hähnchensandwich

2 Sandwich(es) - 911 kcal ● 78g Protein ● 31g Fett ● 77g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Barbecue-Soße
4 EL (68g)
Hamburgerbrötchen
2 Brötchen (102g)
Ranch-Dressing
4 TL (mL)
Römersalat
2 Blatt innen (12g)
Olivenöl
2 TL (mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
3/4 lbs (340g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Barbecue-Soße
1/2 Tasse (136g)
Hamburgerbrötchen
4 Brötchen (204g)
Ranch-Dressing
2 2/3 EL (mL)
Römersalat
4 Blatt innen (24g)
Olivenöl
4 TL (mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1 1/2 lbs (680g)

1. Rohe Hähnchenbrüste in einen Topf geben und mit etwa einem Zentimeter Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und 10–15 Minuten kochen, bis das Hähnchen vollständig durchgegart ist.
Das Hähnchen in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Sobald es abgekühlt ist, mit zwei Gabeln zerpfücken.
Hähnchen und Barbecuesauce in einer Schüssel vermengen. Ranch-Dressing auf das Brötchen streichen. Die Hähnchenmischung und Salat darauf geben.
Servieren.

Trauben

203 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Trauben
3 1/2 Tasse (322g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Trauben
7 Tasse (644g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Hähnchenschenkel mit Zitrone & Oliven

12 oz - 876 kcal ● 78g Protein ● 59g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh

2 Oberschenkel (340g)

Salz

2 Prise (2g)

schwarzer Pfeffer

4 Prise, gemahlen (1g)

Rosmarin, getrocknet

1/4 EL (1g)

Olivenöl

1/4 EL (mL)

Zitrone

1/2 groß (42g)

grüne Oliven

1/2 kleine Dose (ca. 57 g) (32g)

Hühnerbrühe (servierbereit)

1/4 Tasse(n) (mL)

Knoblauch, fein gehackt

1 1/2 Zehe(n) (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh

4 Oberschenkel (680g)

Salz

4 Prise (3g)

schwarzer Pfeffer

1 TL, gemahlen (2g)

Rosmarin, getrocknet

1/2 EL (2g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Zitrone

1 groß (84g)

grüne Oliven

1 kleine Dose (ca. 57 g) (64g)

Hühnerbrühe (servierbereit)

1/2 Tasse(n) (mL)

Knoblauch, fein gehackt

3 Zehe(n) (9g)

1. Die Hähnchenschenkel mit Papiertüchern trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Hautseite nach oben in eine Auflaufform legen.
Mit Knoblauch und Rosmarin bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Die Gewürze rundherum einreiben. Zitronenspalten dazwischen legen. 15 Minuten marinieren lassen.
Den Ofen auf 375 °F (190 °C) vorheizen.
Die Form ohne Abdeckung in den Ofen geben und backen, bis die Haut leicht gebräunt ist, etwa 20 Minuten. Oliven über das Hähnchen streuen und Brühe dazugeben. Fest abdecken und 1 Stunde backen, bis das Fleisch sehr zart ist.
Die Schenkel und Zitronenspalten herausnehmen und auf einer Platte anrichten.
Die Bratflüssigkeit in einen Topf geben und schnell das Fett von der Oberfläche abschöpfen. Bei starker Hitze kräftig reduzieren, bis sie auf die Hälfte eingekocht ist. Die Säfte über das Hähnchen geben und servieren.

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

230 kcal ● 5g Protein ● 15g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kale-Blätter, gehackt

1/2 Bund (85g)

Avocados, gehackt

1/2 Avocado(s) (101g)

Zitrone, ausgepresst

1/2 klein (29g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kale-Blätter, gehackt

1 Bund (170g)

Avocados, gehackt

1 Avocado(s) (201g)

Zitrone, ausgepresst

1 klein (58g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
3. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Süßkartoffelpüree mit Butter

498 kcal ● 7g Protein ● 15g Fett ● 72g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Süßkartoffeln

2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

Butter

4 TL (18g)

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.

Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

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



Ergibt 12 oz

Tomaten

12 Kirschtomaten (204g)

Olivenöl

2 TL (mL)

Salz

4 Prise (3g)

grüne Oliven

12 groß (53g)

schwarzer Pfeffer

4 Prise (0g)

Chilipulver

2 TL (5g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

3/4 lbs (340g)

frischer Basilikum, geraspelt

12 Blätter (6g)

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.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Kiwi

2 Kiwi - 94 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kiwi
2 Frucht (138g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Kiwi
6 Frucht (414g)

1. Kiwi in Scheiben schneiden und servieren.

Gekochte Eier

1 Ei(s) - 69 kcal ● 6g Protein ● 5g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
1 groß (50g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Ei(er)
3 groß (150g)

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.

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.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Milch

1 2/3 Tasse(n) - 248 kcal ● 13g Protein ● 13g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch

1 2/3 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

3 1/3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Paprikastreifen und Hummus

227 kcal ● 10g Protein ● 11g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hummus

1/2 Tasse (108g)

Paprika

1 1/3 mittel (159g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hummus

14 EL (216g)

Paprika

2 2/3 mittel (317g)

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

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Grünkohl-Chips

206 kcal ● 5g Protein ● 14g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz
1 TL (6g)
Kale-Blätter
1 Bund (170g)
Olivenöl
1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz
2 TL (12g)
Kale-Blätter
2 Bund (340g)
Olivenöl
2 EL (mL)

1. Backofen auf 350 °F (175 °C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die Blätter vom Stiel schneiden und in mundgerechte Stücke zupfen.
3. Grünkohl waschen und gründlich trocknen (wenn er noch nass ist, wird das Ergebnis beeinträchtigt).
4. Etwas Olivenöl über die Blätter träufeln (sparsam verwenden, zu viel Öl macht die Chips matschig).
5. Die Blätter auf dem Backblech verteilen und mit Salz bestreuen.
6. Ca. 10–15 Minuten backen, bis die Ränder gebräunt, aber nicht verbrannt sind.
7. Servieren.

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.

Geröstete Cashewnüsse

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Geröstete Cashews
2 EL (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Geröstete Cashews
4 EL (34g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Teriyaki-Hähnchen

16 oz - 760 kcal ● 110g Protein ● 26g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1 EL (mL)
Teriyaki-Soße
1/2 Tasse (mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gewürfelt
1 lbs (448g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
2 EL (mL)
Teriyaki-Soße
1 Tasse (mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gewürfelt
2 lbs (896g)

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.

Tomaten-Avocado-Salat

391 kcal ● 5g Protein ● 31g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zwiebel
5 TL, fein gehackt (25g)
Limettensaft
5 TL (mL)
Olivenöl
1 1/4 TL (mL)
Knoblauchpulver
1/2 TL (1g)
Salz
1/2 TL (3g)
schwarzer Pfeffer
1/2 TL, gemahlen (1g)
Avocados, gewürfelt
5/6 Avocado(s) (168g)
Tomaten, gewürfelt
5/6 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (103g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel
1/4 Tasse, fein gehackt (50g)
Limettensaft
1/4 Tasse (mL)
Olivenöl
2 1/2 TL (mL)
Knoblauchpulver
1 TL (3g)
Salz
1 TL (5g)
schwarzer Pfeffer
1 TL, gemahlen (2g)
Avocados, gewürfelt
1 2/3 Avocado(s) (335g)
Tomaten, gewürfelt
1 2/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (205g)

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.
-

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Caesar-Hähnchenbrust

10 2/3 oz - 612 kcal ● 73g Protein ● 34g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 10 2/3 oz

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
2/3 lbs (302g)
Caesar-Dressing
2 2/3 EL (39g)
Parmesan
2 2/3 EL (13g)

1. Den Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen.
Caesar-Dressing in eine Auflaufform gießen, die groß genug ist, dass das Hähnchen einlagig hineinpasst.
Das Hähnchen in das Dressing legen und wenden, sodass es bedeckt ist.
20–25 Minuten backen, bis das Hähnchen durchgegart ist.
Die Form aus dem Ofen nehmen, den Grill auf hohe Stufe stellen, das Hähnchen mit Parmesan bestreuen und unter dem Grill 1–2 Minuten gratinieren, bis der Käse geschmolzen und goldbraun ist. Servieren.

Geröstete Tomaten

4 Tomate(n) - 238 kcal ● 3g Protein ● 19g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 4 Tomate(n)

Öl
4 TL (mL)
Tomaten
4 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (364g)

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.

Buttriger weißer Reis

405 kcal ● 6g Protein ● 15g Fett ● 61g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



schwarzer Pfeffer
1/4 TL, gemahlen (0g)
Butter
1 1/4 EL (18g)
Salz
1/2 TL (3g)
Wasser
5/6 Tasse(n) (mL)
Langkorn-Weißreis
6 2/3 EL (77g)

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

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Geröstete Mandeln

3/8 Tasse(n) - 370 kcal ● 13g Protein ● 30g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 3/8 Tasse(n)

Mandeln
6 2/3 EL, ganz (60g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

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



Ergibt 3 halbe Paprika(n)

Avocados

3/4 Avocado(s) (151g)

Limettensaft

1/2 EL (mL)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise (0g)

Paprika

1 1/2 groß (246g)

Zwiebel

3/8 klein (26g)

Dosen-Thunfisch, abgetropft

1 1/2 Dose (258g)

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

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Einfacher gebratener Kabeljau

16 oz - 593 kcal ● 81g Protein ● 30g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Olivenöl

2 EL (mL)

Kabeljau, roh

1 lbs (453g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl

4 EL (mL)

Kabeljau, roh

2 lbs (907g)

1. Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen.
Olivenöl über beide Seiten der Kabeljaufilets träufeln.
Beide Seiten der Filets mit Salz, Pfeffer und anderen gewünschten Gewürzen würzen.
Die Kabeljaufilets auf ein ausgelegtes oder eingefettetes Backblech legen und im Ofen 10–12 Minuten backen, bis der Fisch undurchsichtig ist und sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt. Die genaue Garzeit hängt von der Dicke der Filets ab. Servieren.

Süßkartoffelpüree

366 kcal ● 7g Protein ● 0g Fett ● 72g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Süßkartoffeln

2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffeln

4 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (840g)

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.

Tomaten-Avocado-Salat

235 kcal ● 3g Protein ● 18g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel

2 EL, fein gehackt (30g)

Limettensaft

2 EL (mL)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Knoblauchpulver

4 Prise (2g)

Salz

4 Prise (3g)

schwarzer Pfeffer

4 Prise, gemahlen (1g)

Avocados, gewürfelt

1 Avocado(s) (201g)

Tomaten, gewürfelt

1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (123g)

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.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

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.

Avocado-Thunfischsalat

982 kcal ● 91g Protein ● 54g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Avocados

1 Avocado(s) (226g)

Limettensaft

3/4 EL (mL)

Salz

1/4 TL (1g)

schwarzer Pfeffer

1/4 TL (0g)

Gemischte Blattsalate

2 1/4 Tasse (68g)

Dosen-Thunfisch

2 1/4 Dose (387g)

Tomaten

1/2 Tasse, gehackt (101g)

Zwiebel, fein gehackt

1/2 klein (39g)

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.