

Meal Plan - 3400-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

3409 kcal ● 240g Protein (28%) ● 117g Fett (31%) ● 311g Kohlenhydrate (36%) ● 39g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

600 kcal, 36g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal



fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher- 155 kcal



Ei in einer Aubergine

241 kcal

Snacks

410 kcal, 25g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Apfel mit Protein-Frucht-Dip

408 kcal

Mittagessen

1245 kcal, 69g Eiweiß, 115g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



Brötchen

3 Brötchen- 231 kcal



Truthahn-Walnuss-Apfel-Wrap

2 Wrap(s)- 777 kcal



Reiswaffeln mit Erdnussbutter

1 Waffel(n)- 240 kcal

Abendessen

1155 kcal, 110g Eiweiß, 135g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



BBQ-Hähnchen gefüllte Süßkartoffeln

2 Kartoffel(n)- 1039 kcal



Fruchtsaft

1 Tasse- 115 kcal

Day 2

3409 kcal ● 240g Protein (28%) ● 117g Fett (31%) ● 311g Kohlenhydrate (36%) ● 39g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

600 kcal, 36g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal



fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher- 155 kcal



Ei in einer Aubergine

241 kcal

Snacks

410 kcal, 25g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Apfel mit Protein-Frucht-Dip

408 kcal

Mittagessen

1245 kcal, 69g Eiweiß, 115g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



Brötchen

3 Brötchen- 231 kcal



Truthahn-Walnuss-Apfel-Wrap

2 Wrap(s)- 777 kcal



Reiswaffeln mit Erdnussbutter

1 Waffel(n)- 240 kcal

Abendessen

1155 kcal, 110g Eiweiß, 135g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



BBQ-Hähnchen gefüllte Süßkartoffeln

2 Kartoffel(n)- 1039 kcal



Fruchtsaft

1 Tasse- 115 kcal

Day

3

3361 kcal ● 293g Protein (35%) ● 133g Fett (36%) ● 201g Kohlenhydrate (24%) ● 49g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

600 kcal, 36g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal



fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher- 155 kcal



Ei in einer Aubergine

241 kcal

Snacks

475 kcal, 20g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Walnüsse

1/4 Tasse(n)- 175 kcal



Naturjoghurt

1 1/4 Tasse- 193 kcal



Apfel

1 Apfel(s)- 105 kcal

Mittagessen

1155 kcal, 142g Eiweiß, 75g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Süßkartoffelpüree

366 kcal



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

21 1/3 oz- 790 kcal

Abendessen

1135 kcal, 95g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



Tomaten-Avocado-Salat

235 kcal



Rind-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl

898 kcal

Day

4

3408 kcal ● 320g Protein (38%) ● 113g Fett (30%) ● 230g Kohlenhydrate (27%) ● 47g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

615 kcal, 55g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Orange

1 Orange(n)- 85 kcal



Gekochte Eier

2 Ei(s)- 139 kcal



Grüner Proteinshake

391 kcal

Mittagessen

1155 kcal, 142g Eiweiß, 75g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Süßkartoffelpüree

366 kcal



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

21 1/3 oz- 790 kcal

Snacks

475 kcal, 20g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Walnüsse

1/4 Tasse(n)- 175 kcal



Naturjoghurt

1 1/4 Tasse- 193 kcal



Apfel

1 Apfel(s)- 105 kcal

Abendessen

1165 kcal, 103g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



Geröstete Süßkartoffeln mit Rosmarin

105 kcal



Mit Mandeln paniertes Tilapia

15 oz- 1059 kcal

Day

5

3427 kcal ● 254g Protein (30%) ● 122g Fett (32%) ● 286g Kohlenhydrate (33%) ● 43g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

615 kcal, 55g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Orange
1 Orange(n)- 85 kcal



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal



Grüner Proteinshake
391 kcal

Snacks

475 kcal, 20g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Walnüsse
1/4 Tasse(n)- 175 kcal



Naturjoghurt
1 1/4 Tasse- 193 kcal



Apfel
1 Apfel(s)- 105 kcal

Mittagessen

1190 kcal, 98g Eiweiß, 84g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat
507 kcal



Banane
3 Banane(n)- 350 kcal



Käse-Stick
4 Stück- 331 kcal

Abendessen

1150 kcal, 81g Eiweiß, 99g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Teriyaki-Burger
2 Burger(s)- 799 kcal



Süßkartoffelpalten
174 kcal



Gebratener Mais und Limabohnen
179 kcal

Day

6

3397 kcal ● 224g Protein (26%) ● 137g Fett (36%) ● 280g Kohlenhydrate (33%) ● 37g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

590 kcal, 12g Eiweiß, 85g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Fruchtsaft
1 Tasse- 115 kcal



Kleiner Müsliriegel
4 Riegel(n)- 476 kcal

Mittagessen

1170 kcal, 92g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 59g Fett



Caesar-Hähnchenbrust
12 oz- 689 kcal



Geröstete Süßkartoffeln mit Rosmarin
315 kcal



Buttrige Limabohnen
165 kcal

Snacks

485 kcal, 39g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Proteinreicher griechischer Joghurt
2 Behälter- 411 kcal

Abendessen

1150 kcal, 81g Eiweiß, 99g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Teriyaki-Burger
2 Burger(s)- 799 kcal



Süßkartoffelpalten
174 kcal



Gebratener Mais und Limabohnen
179 kcal

Day 7

3363 kcal ● 221g Protein (26%) ● 163g Fett (44%) ● 219g Kohlenhydrate (26%) ● 35g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

590 kcal, 12g Eiweiß, 85g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Fruchtsaft
1 Tasse- 115 kcal



Kleiner Müsliriegel
4 Riegel(n)- 476 kcal

Snacks

485 kcal, 39g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Proteinreicher griechischer Joghurt
2 Behälter- 411 kcal

Mittagessen

1170 kcal, 92g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 59g Fett



Caesar-Hähnchenbrust
12 oz- 689 kcal



Geröstete Süßkartoffeln mit Rosmarin
315 kcal



Buttrige Limabohnen
165 kcal

Abendessen

1115 kcal, 78g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 69g Fett



Linsen
231 kcal



Hähnchenschenkel mit Pilzen
9 oz- 886 kcal

Milch- und Eierprodukte

- Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
3 Becher (480g)
- fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
7 Becher (je ca. 150 g) (1050g)
- Ei(er)
10 groß (500g)
- Käse
1/2 Tasse, geraspelt (56g)
- Naturjoghurt (fettarm)
3 3/4 Tasse (919g)
- Käsestange
4 Stange (112g)
- Vollmilch
1 Tasse(n) (mL)
- Parmesan
6 EL (30g)
- Butter
1/4 Stange (24g)

Gewürze und Kräuter

- Zimt (gemahlen)
2 TL (5g)
- Senf
2 2/3 EL (40g)
- Zitronenpfeffer
2 2/3 EL (18g)
- Knoblauchpulver
2 Prise (1g)
- Salz
2/3 oz (18g)
- schwarzer Pfeffer
5 g (5g)
- Paprika
1/4 TL (1g)
- Rosmarin, getrocknet
3 1/2 TL (4g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Erdnussbutter
1/2 Tasse (128g)
- Linsen, roh
1/3 Tasse (64g)

Obst und Fruchtsäfte

- Äpfel
6 mittel (Durchm. 3") (1059g)

Fette und Öle

- Öl
2 oz (mL)
- Olivenöl
1/2 Tasse (mL)
- Salatdressing
2 1/2 EL (mL)
- Caesar-Dressing
6 EL (88g)

Backwaren

- Brötchen
6 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch) (168g)
- Wezentortillas
4 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (196g)
- Hamburgerbrötchen
4 Brötchen (204g)

Würste und Aufschnitt

- Putenaufschnitt
3/4 lbs (340g)

Nuss- und Samenprodukte

- Walnüsse
1/4 lbs (103g)
- Mandeln
10 EL, in Streifen (68g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Barbecue-Soße
2/3 Tasse (190g)

Geflügelprodukte

- Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
7 lbs (3055g)
- Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
1 1/2 Oberschenkel (255g)

Rindfleischprodukte

- Hackfleisch, 93% mager
2 1/2 lbs (1078g)

Getränke

- Fruchtsaft**
32 fl oz (mL)
- Limettensaft**
1 EL (mL)
- Avocados**
1/2 Avocado(s) (101g)
- Orange**
5 Orange (770g)
- Banane**
4 1/2 mittel (\approx 17,8–20,0 cm lang) (531g)
- Himbeeren**
32 Himbeeren (61g)

Snacks

- proteinreicher Müsliriegel**
3 Riegel (120g)
- Reiswaffeln, beliebiger Geschmack**
2 Kuchen (18g)
- kleiner Müsliriegel**
8 Riegel (200g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- Aubergine**
6 1 Zoll (2,5 cm) Scheibe(n) (360g)
- frischer Spinat**
8 1/3 Tasse(n) (250g)
- Süßkartoffeln**
13 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (2695g)
- Zwiebel**
1 EL, fein gehackt (15g)
- Tomaten**
1/2 mittel, ganz ($\varnothing \approx$ 6,0 cm) (62g)
- Gefrorener Brokkoli**
5/8 Packung (166g)
- Gurke**
16 Scheiben (112g)
- Lima-Bohnen, tiefgefroren**
1 1/6 Packung (\approx 285 g) (333g)
- Gefrorene Maiskörner**
3/4 Tasse (102g)
- Pilze**
6 oz (170g)

- Wasser**
2 1/2 Tasse(n) (mL)
- Proteinpulver, Vanille**
3 Schöpfer (je \approx 80 ml) (93g)
- Proteinpulver**
4 EL (23g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- Tilapia, roh**
15 oz (420g)

Getreide und Teigwaren

- Allzweckmehl**
3/8 Tasse(n) (52g)

Andere

- Teriyaki-Soße**
4 EL (mL)
- Kakao-Nibs**
4 TL (13g)

Frühstück 1 ↗

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n) - 204 kcal ● 10g Protein ● 12g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel (40g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

proteinreicher Müsliriegel
3 Riegel (120g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher - 155 kcal ● 12g Protein ● 4g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
1 Becher (je ca. 150 g) (150g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
3 Becher (je ca. 150 g) (450g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Ei in einer Aubergine

241 kcal ● 13g Protein ● 19g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Aubergine

2 1 Zoll (2,5 cm) Scheibe(n) (120g)
Öl
2 TL (mL)
Ei(er)
2 groß (100g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Aubergine

6 1 Zoll (2,5 cm) Scheibe(n) (360g)
Öl
2 EL (mL)
Ei(er)
6 groß (300g)

1. Aubergine mit Öl bestreichen und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten pro Seite braten, bis sie weich und leicht gebräunt ist.
2. Aubergine aus der Pfanne nehmen und, wenn sie handhabbar kühl ist, ein kleines Loch in die Mitte schneiden und den ausgeschnittenen Kreis beiseitelegen.
3. Aubergine zurück in die Pfanne legen und ein Ei in die Mitte des Lochs aufschlagen. 4 Minuten garen, dann wenden und weitere 2–3 Minuten garen.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen mit dem beiseitegelegten Auberginenkreis servieren.

Frühstück 2

An Tag 4 und Tag 5 essen

Orange

1 Orange(n) - 85 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Orange

1 Orange (154g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Orange

2 Orange (308g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gekochte Eier

2 Ei(s) - 139 kcal ● 13g Protein ● 10g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
2 groß (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
4 groß (200g)

1. Hinweis: Vorgekochte Eier sind in vielen Supermärkten erhältlich, aber Sie können sie auch selbst aus rohen Eiern wie unten beschrieben zubereiten.
2. Die Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken.
3. Das Wasser zum Kochen bringen und weiterkochen, bis die Eier die gewünschte Garstufe erreicht haben. Typischerweise 6–7 Minuten ab dem Kochpunkt für weichgekochte Eier und 8–10 Minuten für hartgekochte Eier.
4. Die Eier pellen, nach Geschmack würzen (Salz, Pfeffer, Sriracha sind gut) und essen.

Grüner Proteinshake

391 kcal ● 41g Protein ● 2g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
3/8 Tasse(n) (mL)
frischer Spinat
1 1/2 Tasse(n) (45g)
Proteinpulver, Vanille
1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)
Banane, gefroren
3/4 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (89g)
Orange, geschält, in Scheiben geschnitten und entkernt
1 1/2 Orange (231g)

Für alle 2 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.

Frühstück 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

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.

Kleiner Müsliriegel

4 Riegel(n) - 476 kcal ● 10g Protein ● 20g Fett ● 59g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:



kleiner Müsliriegel
4 Riegel (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

kleiner Müsliriegel
8 Riegel (200g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Brötchen

3 Brötchen - 231 kcal ● 8g Protein ● 4g Fett ● 40g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brötchen

3 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch) (84g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brötchen

6 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch) (168g)

1. Guten Appetit.

Truthahn-Walnuss-Apfel-Wrap

2 Wrap(s) - 777 kcal ● 53g Protein ● 31g Fett ● 63g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Putenaufschliff

6 oz (170g)

Senf

4 TL (20g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

4 EL (70g)

frischer Spinat

1 Tasse(n) (30g)

Wezentortillas

2 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (98g)

Walnüsse

2 EL, gehackt (14g)

Käse

4 EL, geraspelt (28g)

Äpfel, entkernt und in Scheiben geschnitten

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Putenaufschliff

3/4 lbs (340g)

Senf

2 2/3 EL (40g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

1/2 Tasse (140g)

frischer Spinat

2 Tasse(n) (60g)

Wezentortillas

4 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (196g)

Walnüsse

4 EL, gehackt (28g)

Käse

1/2 Tasse, geraspelt (56g)

Äpfel, entkernt und in Scheiben geschnitten

1 klein (Durchm. 2,75") (149g)

1. Griechischen Joghurt und Senf vermischen.
2. Spinat, Truthahn, Apfelscheiben, Käse und Walnüsse auf die Tortilla legen. Mit dem Joghurt-Dressing beträufeln, aufrollen und servieren.

Reiswaffeln mit Erdnussbutter

1 Waffel(n) - 240 kcal ● 8g Protein ● 17g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Erdnussbutter

2 EL (32g)

Reiswaffeln, beliebiger Geschmack

1 Kuchen (9g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Erdnussbutter

4 EL (64g)

Reiswaffeln, beliebiger Geschmack

2 Kuchen (18g)

1. Erdnussbutter gleichmäßig auf die Reiswaffel streichen.

Mittagessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

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.

Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

21 1/3 oz - 790 kcal ● 135g Protein ● 25g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1 1/3 lbs (597g)
Olivenöl
2 TL (mL)
Zitronenpfeffer
4 TL (9g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
2 2/3 lbs (1195g)
Olivenöl
4 TL (mL)
Zitronenpfeffer
2 2/3 EL (18g)

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.

Mittagessen 3 ↗

An Tag 5 essen

Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat

507 kcal ● 67g Protein ● 23g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



frischer Spinat
3 1/3 Tasse(n) (100g)
Öl
1/2 EL (mL)
Salatdressing
2 1/2 EL (mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gehackt, gekocht
10 oz (284g)

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.

Banane

3 Banane(n) - 350 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 72g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Ergibt 3 Banane(n)

Banane

3 mittel (\approx 17,8–20,0 cm lang) (354g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Käse-Stick

4 Stück - 331 kcal ● 27g Protein ● 22g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 4 Stück

Käsestange

4 Stange (112g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Caesar-Hähnchenbrust

12 oz - 689 kcal ● 82g Protein ● 39g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

3/4 lbs (340g)

Caesar-Dressing

3 EL (44g)

Parmesan

3 EL (15g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 1/2 lbs (680g)

Caesar-Dressing

6 EL (88g)

Parmesan

6 EL (30g)

- 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 Süßkartoffeln mit Rosmarin

315 kcal ● 3g Protein ● 14g Fett ● 37g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Olivenöl
1 EL (mL)
Salz
4 Prise (3g)
schwarzer Pfeffer
4 Prise, gemahlen (1g)
Rosmarin, getrocknet
1/2 EL (2g)
Süßkartoffeln, in 1" Würfel geschnitten
1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl
2 EL (mL)
Salz
1 TL (6g)
schwarzer Pfeffer
1 TL, gemahlen (2g)
Rosmarin, getrocknet
1 EL (3g)
Süßkartoffeln, in 1" Würfel geschnitten
2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

1. Backofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Alle Zutaten in einer mittelgroßen Schüssel vermengen und durchmischen, bis alles bedeckt ist.
3. Süßkartoffeln gleichmäßig auf dem Backblech verteilen.
4. Etwa 30 Minuten im Ofen backen, bis sie goldbraun sind.
5. Aus dem Ofen nehmen und servieren.

Buttrige Limabohnen

165 kcal ● 7g Protein ● 6g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz
1 1/2 Prise (1g)
Lima-Bohnen, tiefgefroren
3/8 Packung (≈285 g) (107g)
Butter
1/2 EL (7g)
schwarzer Pfeffer
3/4 Prise, gemahlen (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz
3 Prise (2g)
Lima-Bohnen, tiefgefroren
3/4 Packung (≈285 g) (213g)
Butter
1 EL (14g)
schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

1. Limabohnen nach Packungsanweisung kochen.
2. Nach dem Abgießen Butter, Salz und Pfeffer hinzufügen und rühren, bis die Butter geschmolzen ist.
3. Servieren.

Snacks 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Apfel mit Protein-Frucht-Dip

408 kcal ● 25g Protein ● 17g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
1 Becher (170g)
Zimt (gemahlen)
1 TL (3g)
Erdnussbutter
2 EL (32g)
Äpfel, in Scheiben geschnitten
1 mittel (Durchm. 3") (182g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
2 Becher (340g)
Zimt (gemahlen)
2 TL (5g)
Erdnussbutter
4 EL (64g)
Äpfel, in Scheiben geschnitten
2 mittel (Durchm. 3") (364g)

1. Den griechischen Joghurt öffnen und Erdnussbutter sowie Zimt hinzufügen (oder alles in einer kleinen Schüssel mischen). Gut vermengen.
Einen Apfel in Scheiben schneiden.
Apfelscheiben in den Dip tunken und genießen.

Snacks 2 ↗

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Walnüsse

1/4 Tasse(n) - 175 kcal ● 4g Protein ● 16g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Walnüsse
4 EL, ohne Schale (25g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Walnüsse
3/4 Tasse, ohne Schale (75g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Naturjoghurt

1 1/4 Tasse - 193 kcal ● 16g Protein ● 5g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Naturjoghurt (fettarm)
1 1/4 Tasse (306g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Naturjoghurt (fettarm)
3 3/4 Tasse (919g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Apfel

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Äpfel
1 mittel (Durchm. 3") (182g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Äpfel
3 mittel (Durchm. 3") (546g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Milch

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch
1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch
1 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Proteinreicher griechischer Joghurt

2 Behälter - 411 kcal ● 35g Protein ● 11g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
2 Becher (je ca. 150 g) (300g)
Proteinpulver
2 EL (12g)
Himbeeren
16 Himbeeren (30g)
Kakao-Nibs
2 TL (7g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
4 Becher (je ca. 150 g) (600g)
Proteinpulver
4 EL (23g)
Himbeeren
32 Himbeeren (61g)
Kakao-Nibs
4 TL (13g)

1. Griechischen Joghurt und Proteinpulver glatt verrühren. Mit zerdrückten Himbeeren und Kakao-Nibs (optional) garnieren. Servieren.

Abendessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

BBQ-Hähnchen gefüllte Süßkartoffeln

2 Kartoffel(n) - 1039 kcal ● 108g Protein ● 13g Fett ● 110g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Barbecue-Soße
1/3 Tasse (95g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1 lbs (448g)
Süßkartoffeln, halbiert
2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Barbecue-Soße
2/3 Tasse (190g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
2 lbs (896g)
Süßkartoffeln, halbiert
4 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (840g)

1. Rohes Hähnchenbrustfilet in einen Topf geben und mit etwa 2,5 cm Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und 10–15 Minuten garen, bis das Hähnchen vollständig durchgegart ist.
2. Das Hähnchen in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Sobald es abgekühlt ist, mit zwei Gabeln zerpfücken. Beiseitestellen.
3. Inzwischen den Ofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen und die Süßkartoffeln mit der Schnittseite nach oben auf ein Backblech legen.
4. Ca. 35 Minuten backen, bis sie weich sind.
5. In einem Topf bei mittlerer bis niedriger Hitze das zerpfückte Hähnchen mit der BBQ-Sauce vermengen und 5–10 Minuten erwärmen.
6. Jede Kartoffel mit gleichen Löffelmengen der Hähnchenmischung belegen.
7. Servieren.

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.

Abendessen 2 ↗

An Tag 3 essen

Tomaten-Avocado-Salat

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



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 ($\varnothing \approx 6,0$ 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.

Rind-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl

898 kcal ● 92g Protein ● 33g Fett ● 45g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Gefrorener Brokkoli
5/8 Packung (166g)
Paprika
1/4 TL (1g)
Hackfleisch, 93% mager
14 oz (397g)
Öl
1 TL (mL)
Süßkartoffeln, in mundgerechte Würfel geschnitten
1 1/6 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (245g)

1. Ofen auf 400 F (200 C) vorheizen.
2. Die Süßkartoffeln mit Öl bestreichen und mit Paprika sowie etwas Salz/Pfeffer würzen.
3. Die Süßkartoffeln gleichmäßig auf ein Backblech legen. 20 Minuten backen.
4. Währenddessen das Hackfleisch in einer großen, beschichteten Pfanne bei mittelhoher Hitze 7–10 Minuten braten, dabei gelegentlich umrühren. Beiseitestellen.
5. Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten.
6. Wenn alles fertig ist, Rind, Brokkoli und Süßkartoffeln zusammengeben. Mit zusätzlichem Salz und Pfeffer servieren.

Abendessen 3 ↗

An Tag 4 essen

Geröstete Süßkartoffeln mit Rosmarin

105 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Olivenöl
1 TL (mL)
Salz
1 1/3 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 1/3 Prise, gemahlen (0g)
Rosmarin, getrocknet
4 Prise (1g)
Süßkartoffeln, in 1" Würfel geschnitten
1/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (70g)

1. Backofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Alle Zutaten in einer mittelgroßen Schüssel vermengen und durchmischen, bis alles bedeckt ist.
3. Süßkartoffeln gleichmäßig auf dem Backblech verteilen.
4. Etwa 30 Minuten im Ofen backen, bis sie goldbraun sind.
5. Aus dem Ofen nehmen und servieren.

Mit Mandeln paniertes Tilapia

15 oz - 1059 kcal ● 102g Protein ● 51g Fett ● 40g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Ergibt 15 oz

Mandeln

10 EL, in Streifen (68g)

Tilapia, roh

15 oz (420g)

Allzweckmehl

3/8 Tasse(n) (52g)

Salz

1/3 TL (1g)

Olivenöl

1 1/4 EL (mL)

1. Die Hälfte der Mandeln mit dem Mehl in einer flachen Schüssel vermengen.
2. Fisch mit Salz würzen und in der Mehl-Mandel-Mischung wenden.
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und den Fisch etwa 4 Minuten pro Seite braten, bis er goldbraun ist. Auf einen Teller geben.
4. Die restlichen Mandeln in die Pfanne geben und unter Rühren etwa eine Minute rösten, bis sie aromatisch sind.
5. Mandeln über den Fisch streuen.
6. Servieren.

Abendessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

Teriyaki-Burger

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hackfleisch, 93% mager

3/4 lbs (340g)

Gurke

8 Scheiben (56g)

Teriyaki-Soße

2 EL (mL)

Hamburgerbrötchen

2 Brötchen (102g)

Öl

1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hackfleisch, 93% mager

1 1/2 lbs (680g)

Gurke

16 Scheiben (112g)

Teriyaki-Soße

4 EL (mL)

Hamburgerbrötchen

4 Brötchen (204g)

Öl

1 TL (mL)

1. Rindfleisch großzügig mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Das Fleisch zu einer Hamburgerform formen.
3. Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Hamburger hinzufügen und, einmal wenden, braten, bis er gebräunt und nach Wunsch gegart ist, etwa 2–4 Minuten pro Seite.
4. Hamburger aus der Pfanne nehmen und mit Teriyaki-Sauce bestreichen.
5. Hamburger auf die untere Brötchenhälfte legen und mit Gurkenscheiben belegen. Mit der oberen Brötchenhälfte schließen und servieren.

Süßkartoffelpalten

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.

Gebratener Mais und Limabohnen

179 kcal ● 5g Protein ● 7g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)
Salz
1 Prise (1g)
Lima-Bohnen, tiefgefroren
6 EL (60g)
Gefrorene Maiskörner
6 EL (51g)
Olivenöl
1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
2 Prise, gemahlen (1g)
Salz
2 Prise (2g)
Lima-Bohnen, tiefgefroren
3/4 Tasse (120g)
Gefrorene Maiskörner
3/4 Tasse (102g)
Olivenöl
1 EL (mL)

1. Geben Sie das Öl in eine große Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze.
2. Die Schalotte hinzufügen und etwa 1–2 Minuten kochen, bis sie weich ist.
3. Die Limabohnen, den Mais und die Würze zugeben und unter gelegentlichem Rühren garen, bis alles durchgewärmt und zart ist, etwa 3–4 Minuten.
4. Servieren.

Abendessen 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, abgespült
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 Pilzen

9 oz - 886 kcal ● 63g Protein ● 68g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 9 oz

Olivenöl
1 1/2 EL (mL)
Salz
1 1/2 Prise (1g)
Wasser
3/8 Tasse(n) (mL)
Butter
3/4 EL (11g)
schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise (0g)
Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
1 1/2 Oberschenkel (255g)
Pilze, in 1/4-Zoll-dicke Scheiben geschnitten
6 oz (170g)

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.

mit Füllung 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.
