

Meal Plan - 3500-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

3539 kcal ● 253g Protein (29%) ● 97g Fett (25%) ● 368g Kohlenhydrate (42%) ● 46g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

630 kcal, 52g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal



Pekannüsse

1/4 Tasse- 183 kcal



Eiweiß-Omelett mit Tomaten und Champignons

299 kcal

Snacks

410 kcal, 14g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Einfacher Zimt-Haferbrei mit Milch

411 kcal

Mittagessen

1250 kcal, 43g Eiweiß, 228g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Brötchen

3 Brötchen- 231 kcal



Pasta mit Fertigsauce

1021 kcal

Abendessen

1245 kcal, 143g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Linsen

347 kcal



Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

18 oz- 899 kcal

Day 2

3539 kcal ● 253g Protein (29%) ● 97g Fett (25%) ● 368g Kohlenhydrate (42%) ● 46g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

630 kcal, 52g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal



Pekannüsse

1/4 Tasse- 183 kcal



Eiweiß-Omelett mit Tomaten und Champignons

299 kcal

Snacks

410 kcal, 14g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Einfacher Zimt-Haferbrei mit Milch

411 kcal

Mittagessen

1250 kcal, 43g Eiweiß, 228g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Brötchen

3 Brötchen- 231 kcal



Pasta mit Fertigsauce

1021 kcal

Abendessen

1245 kcal, 143g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Linsen

347 kcal



Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

18 oz- 899 kcal

Day 3

3548 kcal ● 229g Protein (26%) ● 151g Fett (38%) ● 272g Kohlenhydrate (31%) ● 45g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

590 kcal, 46g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



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



Milch
2 1/4 Tasse(n)- 335 kcal

Snacks

410 kcal, 14g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Einfacher Zimt-Haferbrei mit Milch
411 kcal

Mittagessen

1250 kcal, 73g Eiweiß, 83g netto Kohlenhydrate, 65g Fett



Cranberry-Spinat-Salat
443 kcal



Roastbeef-Wrap
2 Wrap(s)- 807 kcal

Abendessen

1295 kcal, 96g Eiweiß, 83g netto Kohlenhydrate, 56g Fett



Fruchtsaft
2 3/4 Tasse- 315 kcal



Avocado-Thunfischsalat
982 kcal

Day 4

3468 kcal ● 294g Protein (34%) ● 127g Fett (33%) ● 251g Kohlenhydrate (29%) ● 37g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

590 kcal, 46g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



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



Milch
2 1/4 Tasse(n)- 335 kcal

Snacks

465 kcal, 34g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Hüttenkäse & Honig
1 Tasse(n)- 249 kcal



Einfacher Zimt-Haferbrei mit Wasser
217 kcal

Mittagessen

1250 kcal, 73g Eiweiß, 83g netto Kohlenhydrate, 65g Fett



Cranberry-Spinat-Salat
443 kcal



Roastbeef-Wrap
2 Wrap(s)- 807 kcal

Abendessen

1160 kcal, 141g Eiweiß, 53g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Linsen
347 kcal



Einfach angebratener Spinat
100 kcal



Einfache Hähnchenbrust
18 oz- 714 kcal

Day 5

3453 kcal ● 242g Protein (28%) ● 141g Fett (37%) ● 257g Kohlenhydrate (30%) ● 46g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

660 kcal, 34g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Einfach angebratener Spinat
199 kcal



Kräuter- und Zwiebel-Frittata
459 kcal

Snacks

465 kcal, 34g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Hüttenkäse & Honig
1 Tasse(n)- 249 kcal



Einfacher Zimt-Haferbrei mit Wasser
217 kcal

Mittagessen

1200 kcal, 81g Eiweiß, 104g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



Gegrillter Hähnchen-Hummus-Wrap
3 Wrap(s)- 1025 kcal



Großer Müsliriegel
1 Riegel(n)- 176 kcal

Abendessen

1125 kcal, 95g Eiweiß, 62g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



Honig-Senf-Hähnchenschenkel mit Haut
10 2/3 oz- 744 kcal



Linsen
260 kcal



Zuckerschoten
123 kcal

Day 6

3457 kcal ● 253g Protein (29%) ● 164g Fett (43%) ● 198g Kohlenhydrate (23%) ● 45g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

660 kcal, 34g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Einfach angebratener Spinat
199 kcal



Kräuter- und Zwiebel-Frittata
459 kcal

Snacks

470 kcal, 44g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Thunfisch-Gurken-Häppchen
288 kcal



Pekannüsse
1/4 Tasse- 183 kcal

Mittagessen

1200 kcal, 81g Eiweiß, 104g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



Gegrillter Hähnchen-Hummus-Wrap
3 Wrap(s)- 1025 kcal



Großer Müsliriegel
1 Riegel(n)- 176 kcal

Abendessen

1125 kcal, 95g Eiweiß, 62g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



Honig-Senf-Hähnchenschenkel mit Haut
10 2/3 oz- 744 kcal



Linsen
260 kcal



Zuckerschoten
123 kcal

Day 7

3456 kcal ● 301g Protein (35%) ● 143g Fett (37%) ● 188g Kohlenhydrate (22%) ● 54g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

660 kcal, 34g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Einfach angebratener Spinat
199 kcal



Kräuter- und Zwiebel-Frittata
459 kcal

Snacks

470 kcal, 44g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Thunfisch-Gurken-Häppchen
288 kcal



Pekannüsse
1/4 Tasse- 183 kcal

Mittagessen

1150 kcal, 125g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Süßkartoffelpüree
366 kcal



In der Pfanne gebratener Tilapia
21 oz- 782 kcal

Abendessen

1180 kcal, 98g Eiweiß, 83g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Tomaten-Avocado-Salat
313 kcal



Weiße Hähnchen-Chili-Suppe
867 kcal

Süßwaren

- ☐ Zucker
5 3/4 EL (75g)
- ☐ Honig
3 oz (84g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Zimt (gemahlen)
2 EL (15g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/4 oz (8g)
- ☐ Salz
1 oz (30g)
- ☐ Chilipulver
2 EL (16g)
- ☐ frischer Basilikum
36 Blätter (18g)
- ☐ Senf
4 TL (20g)
- ☐ brauner Delikatesssenf
2 EL (30g)
- ☐ Thymian, getrocknet
4 1/4 g (4g)
- ☐ Knoblauchpulver
1/3 TL (1g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
1/4 EL (2g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Vollmilch
9 1/3 Tasse(n) (mL)
- ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)
3 Tasse (678g)
- ☐ Eiklar
8 groß (264g)
- ☐ Ei(er)
13 groß (650g)
- ☐ Romano-Käse
3 1/2 TL (7g)
- ☐ Scheibenkäse
4 Scheibe (je ca. 28 g) (112g)
- ☐ Käse
1/2 Tasse, geraspelt (63g)
- ☐ Feta
3/4 Tasse (113g)

Frühstückscerealien

- ☐ Schnelle Haferflocken
3 Tasse (230g)
- ☐ Haferflocken (zarte Haferflocken)
2/3 Tasse(n) (54g)

Backwaren

- ☐ Brötchen
6 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch) (168g)
- ☐ Weizentortillas
10 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (490g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ ungekochte trockene Pasta
1 lbs (456g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pasta-Sauce
1 Glas (ca. 680 g) (672g)
- ☐ Hühnerbrühe (servierbereit)
2 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Salsa Verde
13 1/4 EL (213g)

Getränke

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

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Linsen, roh
2 1/4 Tasse (432g)
- ☐ Hummus
3/4 Tasse (180g)
- ☐ Great-Northern-Bohnen (aus der Dose)
5/6 Dose (≈425 g) (354g)

Fette und Öle

- ☐ Olivenöl
1/4 lbs (mL)
- ☐ Himbeer-Walnuss-Vinaigrette
6 1/4 EL (mL)
- ☐ Öl
1 EL (mL)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ grüne Oliven
36 groß (158g)
- ☐ getrocknete Cranberries
6 1/4 EL (62g)
- ☐ Fruchtsaft
22 fl oz (mL)
- ☐ Avocados
1 3/4 Avocado(s) (360g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Pekannüsse
1 Tasse, Hälften (99g)
- ☐ Walnüsse
6 1/4 EL, gehackt (45g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Pilze
2/3 Tasse, Stücke oder Scheiben (47g)
- ☐ Tomaten
9 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (1100g)
- ☐ frischer Spinat
3 2/3 Packung (ca. 285 g) (1038g)
- ☐ Römersalat
4 Blatt außen (112g)
- ☐ Zwiebel
7 mittel (≈6,4 cm Ø) (779g)
- ☐ Knoblauch
3 1/2 Zehe (11g)
- ☐ Gefrorene Zuckerschoten
4 Tasse (576g)
- ☐ Gurke
1 3/4 Gurke (ca. 21 cm) (532g)
- ☐ Süßkartoffeln
2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

- ☐ Limettensaft
1 fl oz (mL)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
5 lbs (2233g)
- ☐ Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
1 1/3 lbs (605g)

Würste und Aufschnitt

- ☐ Roastbeef-Aufschnitt
1 lbs (454g)

Andere

- ☐ Gefrorene Beerenmischung
1 Tasse (136g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
3 3/4 Tasse (113g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch
4 1/2 Dose (757g)
- ☐ Tilapia, roh
1 1/3 lbs (588g)

Snacks

- ☐ großer Müsliriegel
2 Riegel (74g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Milch

1 Tasse(n) - 149 kcal ● 8g Protein ● 8g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch
1 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch
2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Pekannüsse

1/4 Tasse - 183 kcal ● 2g Protein ● 18g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pekannüsse
4 EL, Hälften (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pekannüsse
1/2 Tasse, Hälften (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Eiweiß-Omelett mit Tomaten und Champignons

299 kcal ● 42g Protein ● 11g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

MagerHüttenkäse (1% Fett)

1/2 Tasse (113g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Eiklar

4 groß (132g)

Ei(er)

2 groß (100g)

Pilze, gehackt

1/3 Tasse, Stücke oder Scheiben (23g)

Tomaten, gehackt

1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (46g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

MagerHüttenkäse (1% Fett)

1 Tasse (226g)

schwarzer Pfeffer

4 Prise, gemahlen (1g)

Eiklar

8 groß (264g)

Ei(er)

4 groß (200g)

Pilze, gehackt

2/3 Tasse, Stücke oder Scheiben (47g)

Tomaten, gehackt

1 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (91g)

1. Alle Eier, Hüttenkäse und Pfeffer vermischen und mit einer Gabel verquirlen.
2. Eine Pfanne mit Antihft-Spray einsprühen und bei mittlerer Hitze erhitzen.
3. Die Eiemischung in die Pfanne geben, so dass sie sich gleichmäßig verteilt, und Champignons sowie Tomaten darüber streuen.
4. Kochen, bis das Ei undurchsichtig und gestockt ist. Eine Hälfte des Omeletts über die andere klappen.
5. Servieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

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

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gefrorene Beerenmischung

1/2 Tasse (68g)

Haferflocken (zarte Haferflocken)

1/3 Tasse(n) (27g)

Proteinpulver, Vanille

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

Wasser

3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene Beerenmischung

1 Tasse (136g)

Haferflocken (zarte Haferflocken)

2/3 Tasse(n) (54g)

Proteinpulver, Vanille

2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)

Wasser

1 1/2 Tasse(n) (mL)

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

Milch

2 1/4 Tasse(n) - 335 kcal ● 17g Protein ● 18g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch

2 1/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

4 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Einfach angebratener Spinat

199 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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)

Für alle 3 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer

1/4 EL, gemahlen (2g)

Salz

1/4 EL (5g)

Olivenöl

3 EL (mL)

frischer Spinat

24 Tasse(n) (720g)

Knoblauch, gewürfelt

3 Zehe (9g)

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.

Kräuter- und Zwiebel-Frittata

459 kcal ● 26g Protein ● 28g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
3/8 Tasse(n) (mL)
Olivenöl
1/2 EL (mL)
Ei(er)
3 groß (150g)
Salz
1 1/2 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise (0g)
Käse
3 EL, geraspelt (21g)
Thymian, getrocknet
1/4 EL, Blätter (1g)
Zwiebel
1 1/2 Tasse, gehackt (240g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Wasser
1 Tasse(n) (mL)
Olivenöl
1 1/2 EL (mL)
Ei(er)
9 groß (450g)
Salz
1/2 TL (2g)
schwarzer Pfeffer
1/2 TL (0g)
Käse
1/2 Tasse, geraspelt (63g)
Thymian, getrocknet
3/4 EL, Blätter (2g)
Zwiebel
4 1/2 Tasse, gehackt (720g)

1. Die Zwiebel und fast das gesamte Wasser (etwa 1 Esslöffel Wasser zurückbehalten) in einer kleinen Antihaftpfanne bei mittelhoher Hitze zum Kochen bringen. Abdecken und ca. 2 Minuten garen, bis die Zwiebel leicht weich ist. Deckel öffnen und weitergaren, bis das Wasser verdampft ist, 1–2 Minuten. Öl dazugeben und umrühren, bis die Zwiebel bedeckt ist. Weitergaren und oft umrühren, bis die Zwiebel zu bräunen beginnt, 1–2 Minuten. Die Eier verquirlen und in die Pfanne geben, die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren und unter ständigem Rühren etwa 20 Sekunden kochen, bis das Ei beginnt zu stocken. Weitergaren und die Ränder anheben, damit ungekochtes Ei darunterlaufen kann, bis es größtenteils gestockt ist, etwa weitere 30 Sekunden. Die Hitze auf niedrig reduzieren. Kräuter, Salz und Pfeffer über die Frittata streuen. Den Käse daraufgeben. Eine Kante der Frittata anheben und den restlichen Esslöffel Wasser darunterträufeln. Abdecken und kochen, bis das Ei vollständig gestockt und der Käse heiß ist, etwa 2 Minuten. Die Frittata mit einem Spatel aus der Pfanne lösen und servieren.

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.

Pasta mit Fertigsauce

1021 kcal ● 35g Protein ● 7g Fett ● 189g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

ungekochte trockene Pasta
1/2 lbs (228g)
Pasta-Sauce
1/2 Glas (ca. 680 g) (336g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

ungekochte trockene Pasta
1 lbs (456g)
Pasta-Sauce
1 Glas (ca. 680 g) (672g)

1. Die Pasta nach Packungsanweisung kochen.
2. Mit Sauce servieren und genießen.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Cranberry-Spinat-Salat

443 kcal ● 8g Protein ● 29g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

getrocknete Cranberries
3 EL (31g)
Walnüsse
3 EL, gehackt (23g)
frischer Spinat
5/8 Packung (ca. 170 g) (99g)
Himbeer-Walnuss-Vinaigrette
3 EL (mL)
Romano-Käse, fein geraspelt
1 3/4 TL (4g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

getrocknete Cranberries
6 1/4 EL (62g)
Walnüsse
6 1/4 EL, gehackt (45g)
frischer Spinat
1 1/6 Packung (ca. 170 g) (198g)
Himbeer-Walnuss-Vinaigrette
6 1/4 EL (mL)
Romano-Käse, fein geraspelt
3 1/2 TL (7g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.
2. Für Reste können Sie einfach alle Zutaten im Voraus vermengen und in einer Tupperdose im Kühlschrank aufbewahren und dann bei Bedarf servieren und erst beim Essen anrichten.

Roastbeef-Wrap

2 Wrap(s) - 807 kcal ● 65g Protein ● 36g Fett ● 50g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Römervorsatz
2 Blatt außen (56g)
Senf
2 TL (10g)
Roastbeef-Aufschnitt
1/2 lbs (227g)
Weizentortillas
2 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (98g)
Scheibenkäse
2 Scheibe (je ca. 28 g) (56g)
Tomaten, gewürfelt
1 Rispentomate / Pflaumentomate (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Römervorsatz
4 Blatt außen (112g)
Senf
4 TL (20g)
Roastbeef-Aufschnitt
1 lbs (454g)
Weizentortillas
4 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (196g)
Scheibenkäse
4 Scheibe (je ca. 28 g) (112g)
Tomaten, gewürfelt
2 Rispentomate / Pflaumentomate (124g)

1. Den Wrap nach Belieben zusammenstellen. Servieren.

Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Gegrillter Hähnchen-Hummus-Wrap

3 Wrap(s) - 1025 kcal ● 77g Protein ● 38g Fett ● 82g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1/2 lbs (213g)
Weizentortillas
3 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (147g)
Gemischte Blattsalate
3/4 Tasse (23g)
Hummus
6 EL (90g)
Feta
6 EL (56g)
Gurke, gehackt
3/4 Tasse, Scheiben (78g)
Tomaten, gehackt
3 Scheibe(n), dünn/klein (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
15 oz (425g)
Weizentortillas
6 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (294g)
Gemischte Blattsalate
1 1/2 Tasse (45g)
Hummus
3/4 Tasse (180g)
Feta
3/4 Tasse (113g)
Gurke, gehackt
1 1/2 Tasse, Scheiben (156g)
Tomaten, gehackt
6 Scheibe(n), dünn/klein (90g)

1. Hähnchen mit einer Prise Salz/Pfeffer würzen. Hähnchen in einer beschichteten Pfanne grillen oder braten, bis es vollständig durchgegart ist. Sobald es abgekühlt ist, das Hähnchen hacken.
2. Hummus auf die Tortilla streichen und alle restlichen Zutaten einschließlich des Hähnchens daraufgeben. Die Tortilla einrollen und servieren.

Großer Müsliriegel

1 Riegel(n) - 176 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

großer Müsliriegel
1 Riegel (37g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

großer Müsliriegel
2 Riegel (74g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

Süßkartoffelpüree

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



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.

In der Pfanne gebratener Tilapia

21 oz - 782 kcal ● 118g Protein ● 34g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 21 oz

Olivenöl

1 3/4 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

1 TL, gemahlen (2g)

Salz

1 TL (5g)

Tilapia, roh

1 1/3 lbs (588g)

1. Tilapiafilets kalt abspülen und mit Papiertüchern trocken tupfen. Beide Seiten der Filets mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen; den Tilapia im heißen Öl braten, bis der Fisch sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt, etwa 4 Minuten pro Seite. Sofort servieren.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Einfacher Zimt-Haferbrei mit Milch

411 kcal ● 14g Protein ● 11g Fett ● 58g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zucker
1 1/4 EL (16g)
Zimt (gemahlen)
1 1/4 TL (3g)
Vollmilch
1 Tasse(n) (mL)
Schnelle Haferflocken
10 EL (50g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Zucker
1/4 Tasse (49g)
Zimt (gemahlen)
1 1/4 EL (10g)
Vollmilch
3 Tasse(n) (mL)
Schnelle Haferflocken
2 Tasse (150g)

1. Haferflocken, Zimt und Zucker in eine Schüssel geben und vermischen.
2. Die Milch darüber gießen und in der Mikrowelle 90 Sekunden bis 2 Minuten erhitzen.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Hüttenkäse & Honig

1 Tasse(n) - 249 kcal ● 28g Protein ● 2g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

MagerHüttenkäse (1% Fett)
1 Tasse (226g)
Honig
4 TL (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

MagerHüttenkäse (1% Fett)
2 Tasse (452g)
Honig
2 2/3 EL (56g)

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

Einfacher Zimt-Haferbrei mit Wasser

217 kcal ● 6g Protein ● 3g Fett ● 37g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Schnelle Haferflocken
1/2 Tasse (40g)
Zucker
1 EL (13g)
Zimt (gemahlen)
1 TL (3g)
Wasser
3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Schnelle Haferflocken
1 Tasse (80g)
Zucker
2 EL (26g)
Zimt (gemahlen)
2 TL (5g)
Wasser
1 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Haferflocken, Zimt und Zucker in eine Schüssel geben und vermischen.
2. Das Wasser darüber gießen und in der Mikrowelle 90 Sekunden bis 2 Minuten erhitzen.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Thunfisch-Gurken-Häppchen

288 kcal ● 42g Protein ● 10g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Dosen-Thunfisch

2 1/2 Päckchen (185g)

Gurke, in Scheiben geschnitten

5/8 Gurke (ca. 21 cm) (188g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Dosen-Thunfisch

5 Päckchen (370g)

Gurke, in Scheiben geschnitten

1 1/4 Gurke (ca. 21 cm) (376g)

1. Die Gurke in Scheiben schneiden und die Scheiben mit Thunfisch belegen.
2. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Servieren.

Pekannüsse

1/4 Tasse - 183 kcal ● 2g Protein ● 18g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pekannüsse

4 EL, Hälften (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pekannüsse

1/2 Tasse, Hälften (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Linsen

347 kcal ● 24g Protein ● 1g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
2 Tasse(n) (mL)
Salz
1 Prise (1g)
Linsen, roh, abgespült
1/2 Tasse (96g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
4 Tasse(n) (mL)
Salz
2 Prise (2g)
Linsen, roh, abgespült
1 Tasse (192g)

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.

Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

18 oz - 899 kcal ● 120g Protein ● 37g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tomaten
18 Kirschtomaten (306g)
Olivenöl
1 EL (mL)
Salz
1/4 EL (5g)
grüne Oliven
18 groß (79g)
schwarzer Pfeffer
1/4 EL (1g)
Chilipulver
1 EL (8g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
18 oz (510g)
frischer Basilikum, geraspelt
18 Blätter (9g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten
36 Kirschtomaten (612g)
Olivenöl
2 EL (mL)
Salz
1/2 EL (9g)
grüne Oliven
36 groß (158g)
schwarzer Pfeffer
1/2 EL (1g)
Chilipulver
2 EL (16g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
2 1/4 lbs (1021g)
frischer Basilikum, geraspelt
36 Blätter (18g)

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.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Fruchtsaft

2 3/4 Tasse - 315 kcal ● 5g Protein ● 1g Fett ● 70g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 2 3/4 Tasse

Fruchtsaft
22 fl oz (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.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Linsen

347 kcal ● 24g Protein ● 1g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Wasser
2 Tasse(n) (mL)
Salz
1 Prise (1g)
Linsen, roh, abgespült
1/2 Tasse (96g)

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.

Einfach angebratener Spinat

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



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)

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 Hähnchenbrust

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



Ergibt 18 oz

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
18 oz (504g)
Öl
1 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 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Honig-Senf-Hähnchenschenkel mit Haut

10 2/3 oz - 744 kcal ● 69g Protein ● 46g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

brauner Delikatesssenf

1 EL (15g)

Honig

2 TL (14g)

Thymian, getrocknet

1/4 EL, gemahlen (1g)

Salz

1 1/3 Prise (1g)

Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh

2/3 lbs (302g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

brauner Delikatesssenf

2 EL (30g)

Honig

4 TL (28g)

Thymian, getrocknet

1/2 EL, gemahlen (2g)

Salz

1/3 TL (2g)

Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh

1 1/3 lbs (605g)

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.

Linsen

260 kcal ● 18g Protein ● 1g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Salz

3/4 Prise (1g)

Linsen, roh, abgespült

6 EL (72g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser

3 Tasse(n) (mL)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Linsen, roh, abgespült

3/4 Tasse (144g)

1. Die Kochanweisungen für Linsen können variieren. Nach Möglichkeit die Packungsanweisung befolgen.
2. Linsen, Wasser und Salz in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zum Köcheln bringen, zudecken und etwa 20–30 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Überschüssiges Wasser abgießen. Servieren.

Zuckerschoten

123 kcal ● 8g Protein ● 1g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gefrorene Zuckerschoten
2 Tasse (288g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene Zuckerschoten
4 Tasse (576g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Abendessen 5 [🔗](#)

An Tag 7 essen

Tomaten-Avocado-Salat

313 kcal ● 4g Protein ● 24g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Zwiebel
4 TL, fein gehackt (20g)
Limettensaft
4 TL (mL)
Olivenöl
1 TL (mL)
Knoblauchpulver
1/3 TL (1g)
Salz
1/3 TL (2g)
schwarzer Pfeffer
1/3 TL, gemahlen (1g)
Avocados, gewürfelt
2/3 Avocado(s) (134g)
Tomaten, gewürfelt
2/3 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (82g)

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.

Weißer Hähnchen-Chili-Suppe

867 kcal ● 94g Protein ● 14g Fett ● 74g Kohlenhydrate ● 18g Ballaststoffe



Hühnerbrühe (servierbereit)
2 1/2 Tasse(n) (mL)
Gemahlener Kreuzkümmel
1 TL (2g)
Salsa Verde
13 1/3 EL (213g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
10 oz (284g)
Great-Northern-Bohnen (aus der Dose), abgetropft
5/6 Dose (≈425 g) (354g)

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.
In einem neuen Topf Brühe, Hähnchen, Bohnen, Salsa und Kreuzkümmel bei mittelhoher Hitze zusammengeben und umrühren.
Etwa 5 Minuten köcheln lassen.
Servieren.
***Crockpot-Methode:**
Alle Zutaten (einschließlich des rohen Hähnchens) in den Crockpot geben. Auf niedrig 6–8 Stunden oder auf hoch 3–4 Stunden garen. Anschließend das Hähnchen mit zwei Gabeln zerpfücken und servieren.
-