

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)
- Wezentortillas  
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 ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (1100g)
- frischer Spinat**  
3 2/3 Packung (ca. 285 g) (1038g)
- Römersalat**  
4 Blatt außen (112g)
- Zwiebel**  
7 mittel ( $\approx 6,4$  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 ( $\varnothing \approx 6,0$  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 ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (91g)

1. Alle Eier, Hüttenkäse und Pfeffer vermischen und mit einer Gabel verquirlen.
2. Eine Pfanne mit Antihaft-Spray einsprühen und bei mittlerer Hitze erhitzen.
3. Die Eiermischung 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  $\approx 80$  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  $\approx 80$  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.

---

## 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. \r\nDeckel 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. \r\nDie 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. \r\nDie 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. \r\nAbdecken 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:

**Römersalat**  
2 Blatt außen (56g)  
**Senf**  
2 TL (10g)  
**Roastbeef-Aufschmitt**  
1/2 lbs (227g)  
**Wezentortillas**  
2 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (98g)  
**Scheibenkäse**  
2 Scheibe (je ca. 28 g) (56g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
1 Rispetomate / Pflaumentomate (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Römersalat**  
4 Blatt außen (112g)  
**Senf**  
4 TL (20g)  
**Roastbeef-Aufschmitt**  
1 lbs (454g)  
**Wezentortillas**  
4 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (196g)  
**Scheibenkäse**  
4 Scheibe (je ca. 28 g) (112g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
2 Rispetomate / 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)  
**Wezentortillas**  
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)  
**Wezentortillas**  
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.  
Die Hähnchenbrust in eine kleine Auflaufform legen.  
Das Olivenöl über das Hähnchen träufeln und mit Salz, Pfeffer und Chili-Pulver würzen.  
Tomaten, Basilikum und Oliven auf das Hähnchen legen.  
Die Auflaufform in den Ofen stellen und etwa 25 Minuten garen.  
Prüfen, 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 zurück behalten.

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 ( $\varnothing \approx 6,0$  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.

### Weiße 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.\r\nDas Hähnchen in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Sobald es abgekühlt ist, mit zwei Gabeln zerpfücken.\r\nIn einem neuen Topf Brühe, Hähnchen, Bohnen, Salsa und Kreuzkümmel bei mittelhoher Hitze zusammengeben und umrühren.\r\nEtwa 5 Minuten köcheln lassen. Servieren.\r\n\***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.

---