

Meal Plan - 1800-Kalorien Muskelaufbau- 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 1811 kcal ● 161g Protein (36%) ● 79g Fett (39%) ● 95g Kohlenhydrate (21%) ● 20g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

325 kcal, 17g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Grünkohl und Eier
189 kcal



Toast mit Butter und Marmelade
1 Scheibe(n)- 133 kcal

Snacks

225 kcal, 17g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Grapefruit
1/2 Grapefruit- 59 kcal



Apfelmus
57 kcal



Beef Jerky
110 kcal

Mittagessen

620 kcal, 80g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Aromatisierte Reis-Mischung
143 kcal



Einfache Hähnchenbrust
12 oz- 476 kcal

Abendessen

645 kcal, 47g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat
2 halbe Paprika(n)- 456 kcal



Pistazien
188 kcal

Day 2 1791 kcal ● 128g Protein (29%) ● 83g Fett (42%) ● 109g Kohlenhydrate (24%) ● 24g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

325 kcal, 17g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Grünkohl und Eier
189 kcal



Toast mit Butter und Marmelade
1 Scheibe(n)- 133 kcal

Snacks

225 kcal, 17g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Grapefruit
1/2 Grapefruit- 59 kcal



Apfelmus
57 kcal



Beef Jerky
110 kcal

Mittagessen

620 kcal, 46g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Teriyaki-Burger
1 Burger(s)- 399 kcal



Buttrige Limabohnen
220 kcal

Abendessen

625 kcal, 48g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Rinderbraten
330 kcal



Tomaten-Avocado-Salat
293 kcal

Day 3 1827 kcal ● 115g Protein (25%) ● 104g Fett (51%) ● 87g Kohlenhydrate (19%) ● 21g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

325 kcal, 17g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Grünkohl und Eier
189 kcal



Toast mit Butter und Marmelade
1 Scheibe(n)- 133 kcal

Snacks

295 kcal, 18g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Truthahn-Pepperoni
20 Scheiben- 86 kcal



Trauben
73 kcal



Sonnenblumenkerne
135 kcal

Mittagessen

615 kcal, 40g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Tomaten-Avocado-Salat
117 kcal



Thunfischsalat-Sandwich
1 Sandwich(s)- 495 kcal

Abendessen

600 kcal, 39g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Salat mit Rosenkohl, Hähnchen und Apfel
412 kcal



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

Day 4 1782 kcal ● 120g Protein (27%) ● 98g Fett (50%) ● 85g Kohlenhydrate (19%) ● 20g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

275 kcal, 22g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



fettarmer griechischer Joghurt
1 Becher- 155 kcal



Ziegenkäse & Tomaten Mini-Ei-Muffin
2 Mini-Muffin(s)- 122 kcal

Snacks

295 kcal, 18g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Truthahn-Pepperoni
20 Scheiben- 86 kcal



Trauben
73 kcal



Sonnenblumenkerne
135 kcal

Mittagessen

615 kcal, 40g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Tomaten-Avocado-Salat
117 kcal



Thunfischsalat-Sandwich
1 Sandwich(s)- 495 kcal

Abendessen

600 kcal, 39g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Salat mit Rosenkohl, Hähnchen und Apfel
412 kcal



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

Day 5 1783 kcal ● 139g Protein (31%) ● 60g Fett (30%) ● 150g Kohlenhydrate (34%) ● 21g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

275 kcal, 22g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 13g Fett

 **fettarmer griechischer Joghurt**
1 Becher- 155 kcal

 **Ziegenkäse & Tomaten Mini-Ei-Muffin**
2 Mini-Muffin(s)- 122 kcal

Snacks

290 kcal, 11g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 3g Fett

 **fettarmer Joghurt**
1 Becher- 181 kcal

 **Karottensticks**
4 Karotte(n)- 108 kcal

Mittagessen

625 kcal, 47g Eiweiß, 53g netto Kohlenhydrate, 21g Fett

 **Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat**
121 kcal

 **Mediterranes Truthahn-Sandwich**
1 1/2 Sandwich(es)- 505 kcal

Abendessen

590 kcal, 60g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 23g Fett

 **Walnüsse**
1/6 Tasse(n)- 131 kcal

 **Gegrilltes Hähnchen-Sandwich**
1 Sandwich(es)- 460 kcal

Day 6 1751 kcal ● 117g Protein (27%) ● 58g Fett (30%) ● 167g Kohlenhydrate (38%) ● 22g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

320 kcal, 28g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 13g Fett

 **Protein-Griechischer Joghurt**
1 Becher- 139 kcal

 **Ei in einer Aubergine**
120 kcal

 **Grapefruit**
1/2 Grapefruit- 59 kcal

Snacks

290 kcal, 11g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 3g Fett

 **fettarmer Joghurt**
1 Becher- 181 kcal

 **Karottensticks**
4 Karotte(n)- 108 kcal

Mittagessen

635 kcal, 46g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 19g Fett

 **Linsen**
289 kcal

 **Würzige Orangen-Fleischbällchen**
3 Fleischbällchen- 344 kcal

Abendessen

510 kcal, 33g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 24g Fett

 **Einfaches Stroganoff mit Putenhack**
287 kcal

 **Milch**
1 1/2 Tasse(n)- 224 kcal

Day 7 1751 kcal ● 117g Protein (27%) ● 58g Fett (30%) ● 167g Kohlenhydrate (38%) ● 22g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

320 kcal, 28g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal



Ei in einer Aubergine
120 kcal



Grapefruit
1/2 Grapefruit- 59 kcal

Snacks

290 kcal, 11g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



fettarmer Joghurt
1 Becher- 181 kcal



Karottensticks
4 Karotte(n)- 108 kcal

Mittagessen

635 kcal, 46g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Linsen
289 kcal



Würzige Orangen-Fleischbällchen
3 Fleischbällchen- 344 kcal

Abendessen

510 kcal, 33g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Einfaches Stroganoff mit Putenhack
287 kcal



Milch
1 1/2 Tasse(n)- 224 kcal

Obst und Fruchtsäfte

- Grapefruit**
2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (664g)
- Apfelmus**
2 Takeaway-Behälter (ca. 115 g) (244g)
- Avocados**
1 1/2 Avocado(s) (327g)
- Limettensaft**
1 1/4 fl oz (mL)
- Trauben**
2 1/2 Tasse (230g)
- Äpfel**
1/3 klein (Durchm. 2,75") (50g)

Snacks

- Beef Jerky**
3 oz (85g)

Fette und Öle

- Öl**
2 1/4 oz (mL)
- Olivenöl**
2 1/2 EL (mL)
- Mayonnaise**
3 EL (mL)
- Balsamico-Vinaigrette**
1/2 EL (mL)

Milch- und Eierprodukte

- Ei(er)**
10 groß (500g)
- Butter**
5 TL (23g)
- Vollmilch**
5 1/2 Tasse(n) (mL)
- fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt**
2 Becher (je ca. 150 g) (300g)
- Ziegenkäse**
2 EL (28g)
- fettarmer aromatisierter Joghurt**
3 Behälter (≈170 g) (510g)
- Frischer Mozzarella**
1 oz (28g)
- Feta**
3 EL (28g)

Gemüse und Gemüseprodukte

Backwaren

- Brot**
2/3 lbs (320g)
- Hamburgerbrötchen**
1 Brötchen (51g)
- Kaisersemmeln**
1 Brötchen (Durchm. ca. 9 cm) (57g)

Süßwaren

- Gelee**
1 EL (21g)
- Ahornsirup**
2 TL (mL)

Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

- würzige Reis-Mischung**
1/4 Beutel (≈160 g) (40g)

Geflügelprodukte

- Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**
1 3/4 lbs (790g)
- Hackfleisch (Pute), roh**
6 oz (170g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- Dosen-Thunfisch**
2 2/3 Dose (456g)

Nuss- und Samenprodukte

- geschälte Pistazien**
4 EL (31g)
- Sonnenblumenkerne**
1 1/2 oz (43g)
- Walnüsse**
1 2/3 oz (47g)

Rindfleischprodukte

- Rinderbraten aus Oberschale**
1/4 Braten (190g)
- Hackfleisch, 93% mager**
14 oz (397g)

Andere

- Teriyaki-Soße**
3 EL (mL)

- Kale-Blätter**
1 1/2 Tasse, gehackt (60g)
- Paprika**
1 groß (164g)
- Zwiebel**
1 mittel (\approx 6,4 cm Ø) (109g)
- Tomaten**
3 mittel, ganz (\varnothing \approx 6,0 cm) (363g)
- Gurke**
1/2 Gurke (ca. 21 cm) (141g)
- Lima-Bohnen, tiefgefroren**
1/2 Packung (\approx 285 g) (142g)
- Sellerie, roh**
1 Stiel, klein (12,5 cm) (17g)
- Rosenkohl**
1 1/2 Tasse (132g)
- Karotten**
12 mittel (732g)
- Aubergine**
2 1 Zoll (2,5 cm) Scheibe(n) (120g)
- Knoblauch**
1/2 Zehne (2g)
- Frischer Ingwer**
1 Zoll (2,5 cm) Würfel (5g)
- Schalotten**
1/2 Schalotte (57g)

Gewürze und Kräuter

- Salz**
1/3 oz (10g)
- schwarzer Pfeffer**
2 g (2g)
- Knoblauchpulver**
1/2 TL (2g)
- Apfelessig**
1/2 EL (7g)
- Dijon-Senf**
1/2 EL (8g)
- frischer Basilikum**
1/2 EL, gehackt (1g)
- Chiliflocken**
4 Prise (1g)
- Paprika**
1/4 EL (2g)

- Gemischte Blattsalate**
10 EL (19g)
- Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert**
2 Behälter (300g)
- Orangenmarmelade**
1 1/2 EL (30g)

Würste und Aufschnitt

- Puten-Peperoni**
40 Scheiben (71g)
- Putenaufschnitt**
1/4 lbs (128g)

Getränke

- Wasser**
1/4 Gallon (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Linsen, roh**
13 1/4 EL (160g)

Getreide und Teigwaren

- getrocknete Eiernudeln**
2 oz (57g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Creme-Champignon-Suppe (konzentriert)**
1/4 Dose (ca. 310 g) (78g)
- Hühnerbouillon (trocken)**
1/4 Würfel (1g)

Frühstück 1 ↗

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Grünkohl und Eier

189 kcal ● 13g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1 TL (mL)
Ei(er)
2 groß (100g)
Kale-Blätter
1/2 Tasse, gehackt (20g)
Salz
1 Prise (0g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Öl
1 EL (mL)
Ei(er)
6 groß (300g)
Kale-Blätter
1 1/2 Tasse, gehackt (60g)
Salz
3 Prise (1g)

1. Eier in einer kleinen Schüssel aufschlagen und verquirlen.
2. Die Eier mit Salz würzen, die Grüns zerrupfen und mit den Eiern vermengen (für besonders feine grüne Eier die Mischung in einen Mixer geben und glatt mixen).
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
4. Die Eimischung hinzufügen und nach gewünschter Konsistenz garen.
5. Servieren.

Toast mit Butter und Marmelade

1 Scheibe(n) - 133 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
1 Scheibe (32g)
Butter
1 TL (5g)
Gelee
1 TL (7g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Brot
3 Scheibe (96g)
Butter
1 EL (14g)
Gelee
1 EL (21g)

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

Frühstück 2 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

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 2 Mahlzeiten:

fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
2 Becher (je ca. 150 g) (300g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Ziegenkäse & Tomaten Mini-Ei-Muffin

2 Mini-Muffin(s) - 122 kcal ● 9g Protein ● 9g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
1 TL (mL)
Ei(er)
1 groß (50g)
Ziegenkäse
3 TL (14g)
Tomaten, gehackt
1 Scheibe(n), dünn/klein (15g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
2 TL (mL)
Ei(er)
2 groß (100g)
Ziegenkäse
2 EL (28g)
Tomaten, gehackt
2 Scheibe(n), dünn/klein (30g)

1. Heize den Ofen auf 375°F (190°C) vor.
2. Verquirle Eier, Wasser und etwas Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel. Rühre Ziegenkäse und Tomate unter.
3. Verwende Silikon-Backförmchen oder fette ein Muffinblech mit Antihaft-Spray ein (nutze die gleiche Anzahl Muffins wie in den Rezeptdetails angegeben). Fülle die Muffinformen mit der Eimischung etwa halbhoch.
4. Backe 15 Minuten, bis das Ei gestockt und die Oberseite golden ist. Servieren.
5. Meal Prep Hinweis: Lass Reste auf Raumtemperatur abkühlen und verpacke sie dann oder lagere sie in einem luftdichten Behälter. Bewahre die Muffins bis zu 3–4 Tage im Kühlschrank auf. Alternativ einzelne Muffins einpacken und einfrieren. Zum Aufwärmen Muffins auspacken und kurz in der Mikrowelle erwärmen.

Frühstück 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher - 139 kcal ● 20g Protein ● 3g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Protein-Griechischer Joghurt,
aromatisiert**
1 Behälter (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Protein-Griechischer Joghurt,
aromatisiert**
2 Behälter (300g)

1. Guten Appetit.

Ei in einer Aubergine

120 kcal ● 7g Protein ● 9g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Aubergine
1 1 Zoll (2,5 cm) Scheibe(n) (60g)
Öl
1 TL (mL)
Ei(er)
1 groß (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

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.

Grapefruit

1/2 Grapefruit - 59 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Grapefruit

1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (166g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Grapefruit

1 groß (ca. 4,5" Durchm.) (332g)

1. Grapefruit halbieren und die Grapefruit in einzelne Segmente teilen, indem Sie die Membranen auf jeder Seite des Segments mit einem scharfen Messer vorsichtig entlangschneiden.
2. (optional: vor dem Servieren etwas Ihres Lieblings-Süßungsmittels ohne Kalorien darüberstreuen)

Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

Aromatisierte Reis-Mischung

143 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



würzige Reis-Mischung

1/4 Beutel (≈160 g) (40g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Einfache Hähnchenbrust

12 oz - 476 kcal ● 76g Protein ● 19g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 12 oz

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
3/4 lbs (336g)
Öl
3/4 EL (mL)

1. Zuerst die Hähnchenbrust mit Öl, Salz und Pfeffer und ggf. weiteren bevorzugten Gewürzen einreiben. Wenn auf dem Herd gekocht wird, etwas Öl für die Pfanne 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.

Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 essen

Teriyaki-Burger

1 Burger(s) - 399 kcal ● 37g Protein ● 15g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1 Burger(s)

Hackfleisch, 93% mager

6 oz (170g)

Gurke

4 Scheiben (28g)

Teriyaki-Soße

1 EL (mL)

Hamburgerbrötchen

1 Brötchen (51g)

Öl

1/4 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.

Buttrige Limabohnen

220 kcal ● 9g Protein ● 8g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Salz

2 Prise (2g)

Lima-Bohnen, tiefgefroren

1/2 Packung (≈285 g) (142g)

Butter

2 TL (9g)

schwarzer Pfeffer

1 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.

Mittagessen 3 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zwiebel
1/2 EL, fein gehackt (8g)
Limettensaft
1/2 EL (mL)
Olivenöl
3/8 TL (mL)
Knoblauchpulver
1 Prise (0g)
Salz
1 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)
Avocados, gewürfelt
1/4 Avocado(s) (50g)
Tomaten, gewürfelt
1/4 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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.

Thunfischsalat-Sandwich

1 Sandwich(s) - 495 kcal ● 39g Protein ● 25g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
2 Scheibe (64g)
Mayonnaise
1 1/2 EL (mL)
schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)
Salz
1 Prise (0g)
Dosen-Thunfisch
5 oz (142g)
Sellerie, roh, gehackt
1/2 Stiel, klein (12,5 cm) (9g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot
4 Scheibe (128g)
Mayonnaise
3 EL (mL)
schwarzer Pfeffer
2 Prise (0g)
Salz
2 Prise (1g)
Dosen-Thunfisch
10 oz (284g)
Sellerie, roh, gehackt
1 Stiel, klein (12,5 cm) (17g)

1. Den Thunfisch abtropfen lassen.
2. Thunfisch, Mayonnaise, Pfeffer, Salz und gehackten Sellerie in einer kleinen Schüssel gründlich vermischen.
3. Die Mischung auf eine Scheibe Brot streichen und mit der anderen Scheibe bedecken.

Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 essen

Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

121 kcal ● 7g Protein ● 8g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Balsamico-Vinaigrette
1/2 EL (mL)
frischer Basilikum
1/2 EL, gehackt (1g)
Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten
1 oz (28g)
Tomaten, in Scheiben geschnitten
3/8 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (68g)

1. Tomaten- und Mozzarellascheiben abwechselnd anrichten.
2. Basilikum über die Scheiben streuen und mit Dressing beträufeln.

Mediterranes Truthahn-Sandwich

1 1/2 Sandwich(es) - 505 kcal ● 40g Protein ● 13g Fett ● 50g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Sandwich(es)

Brot
3 Scheibe(n) (96g)
Gemischte Blattsalate
6 EL (11g)
Putenaufschliff
1/4 lbs (128g)
Feta
3 EL (28g)
Tomaten, in Scheiben geschnitten
3 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (81g)
Gurke, in Scheiben geschnitten
3/8 Gurke (ca. 21 cm) (113g)
Zwiebel, in Scheiben geschnitten
6 Scheiben, dünn (54g)

1. Sandwich bauen, indem alle Zutaten in das Brot geschichtet werden. Servieren.

Mittagessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Linsen

289 kcal ● 20g Protein ● 1g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
1 2/3 Tasse(n) (mL)
Salz
1 Prise (1g)
Linsen, roh, abgespült
6 2/3 EL (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
3 1/3 Tasse(n) (mL)
Salz
1/4 TL (1g)
Linsen, roh, abgespült
13 1/3 EL (160g)

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.

Würzige Orangen-Fleischbällchen

3 Fleischbällchen - 344 kcal ● 26g Protein ● 19g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hackfleisch, 93% mager
4 oz (114g)
Orangenmarmelade
3/4 EL (15g)
Chiliflocken
2 Prise (0g)
Teriyaki-Soße
1 EL (mL)
Öl
3/4 EL (mL)
Knoblauch, fein gehackt
1/4 Zehe (1g)
Frischer Ingwer, fein gehackt
1/2 Zoll (2,5 cm) Würfel (3g)
Schalotten, gehackt
1/4 Schalotte (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hackfleisch, 93% mager
1/2 lbs (227g)
Orangenmarmelade
1 1/2 EL (30g)
Chiliflocken
4 Prise (1g)
Teriyaki-Soße
2 EL (mL)
Öl
1 1/2 EL (mL)
Knoblauch, fein gehackt
1/2 Zehe (2g)
Frischer Ingwer, fein gehackt
1 Zoll (2,5 cm) Würfel (5g)
Schalotten, gehackt
1/2 Schalotte (57g)

1. Backofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen.
2. In einer großen Schüssel Rinderhack, Schalotte und eine Prise Salz/Pfeffer vermengen. Zu Fleischbällchen formen (Anzahl wie in den Rezeptangaben angegeben). Auf ein Backblech legen und im Ofen ca. 15–20 Minuten backen, bis sie durchgegart sind. Beiseite stellen.
3. In einer großen Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze Öl, Ingwer und Knoblauch geben. 2 Minuten kochen, bis es duftet und weich ist.
4. Marmelade, Teriyaki-Sauce und Chiliflocken hinzufügen. Umrühren und etwa 3 Minuten erwärmen, bis die Sauce heiß ist.
5. Fleischbällchen in die Sauce geben und rühren, bis sie vollständig überzogen sind. Servieren.

Snacks 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Grapefruit

1/2 Grapefruit - 59 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Grapefruit

1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (166g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Grapefruit

1 groß (ca. 4,5" Durchm.) (332g)

1. Grapefruit halbieren und die Grapefruit in einzelne Segmente teilen, indem Sie die Membranen auf jeder Seite des Segments mit einem scharfen Messer vorsichtig entlangschneiden.
2. (optional: vor dem Servieren etwas Ihres Lieblings-Süßungsmittels ohne Kalorien darüberstreuen)

Apfelmus

57 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Apfelmus

1 Takeaway-Behälter (ca. 115 g)
(122g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Apfelmus

2 Takeaway-Behälter (ca. 115 g)
(244g)

1. Ein 4 oz To-go-Behälter Apfelmus entspricht etwa einer halben Tasse Apfelmus.

Beef Jerky

110 kcal ● 16g Protein ● 1g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Beef Jerky

1 1/2 oz (43g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Beef Jerky

3 oz (85g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Truthahn-Pepperoni

20 Scheiben - 86 kcal ● 11g Protein ● 4g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Puten-Peperoni
20 Scheiben (35g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Puten-Peperoni
40 Scheiben (71g)

1. Guten Appetit.

Trauben

73 kcal ● 1g Protein ● 1g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Trauben
1 1/4 Tasse (115g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Trauben
2 1/2 Tasse (230g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Sonnenblumenkerne

135 kcal ● 6g Protein ● 11g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sonnenblumenkerne
3/4 oz (21g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne
1 1/2 oz (43g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 ↗

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

fettarmer Joghurt

1 Becher - 181 kcal ● 8g Protein ● 2g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

fettarmer aromatisierter Joghurt
1 Behälter (≈170 g) (170g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

fettarmer aromatisierter Joghurt
3 Behälter (≈170 g) (510g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Karottensticks

4 Karotte(n) - 108 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Karotten
4 mittel (244g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Karotten
12 mittel (732g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

2 halbe Paprika(n) - 456 kcal ● 41g Protein ● 24g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Ergibt 2 halbe Paprika(n)

Avocados

1/2 Avocado(s) (101g)

Limettensaft

1 TL (mL)

Salz

1 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Paprika

1 groß (164g)

Zwiebel

1/4 klein (18g)

Dosen-Thunfisch, abgetropft

1 Dose (172g)

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.

Pistazien

188 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



geschälte Pistazien

4 EL (31g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 2 ↗

An Tag 2 essen

Rinderbraten

330 kcal ● 44g Protein ● 17g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Rinderbraten aus Oberschale

1/4 Braten (190g)

Öl

1/4 EL (mL)

1. Heize den Ofen auf 350°F (180°C) vor.
2. Bestreiche das Rind mit Öl und würze es mit etwas Salz und Pfeffer. Lege es auf ein Bratblech und backe es etwa 30–40 Minuten, bis es den gewünschten Gargrad erreicht hat (medium rare = 130–135°F (54–57°C)).
3. Schneide auf und serviere.

Tomaten-Avocado-Salat

293 kcal ● 4g Protein ● 23g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Zwiebel

1 1/4 EL, fein gehackt (19g)

Limettensaft

1 1/4 EL (mL)

Olivenöl

1 TL (mL)

Knoblauchpulver

1/3 TL (1g)

Salz

1/3 TL (2g)

schwarzer Pfeffer

1/3 TL, gemahlen (1g)

Avocados, gewürfelt

5/8 Avocado(s) (126g)

Tomaten, gewürfelt

5/8 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (77g)

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 3 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Salat mit Rosenkohl, Hähnchen und Apfel

412 kcal ● 30g Protein ● 26g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Walnüsse
2 EL, gehackt (14g)
Apfelessig
1/4 EL (4g)
Ahornsirup
1 TL (mL)
Olivenöl
1 EL (mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
4 oz (113g)
Rosenkohl, Enden abgeschnitten und entsorgt
3/4 Tasse (66g)
Äpfel, gehackt
1/6 klein (Durchm. 2,75") (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse
4 EL, gehackt (28g)
Apfelessig
1/2 EL (7g)
Ahornsirup
2 TL (mL)
Olivenöl
2 EL (mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1/2 lbs (227g)
Rosenkohl, Enden abgeschnitten und entsorgt
1 1/2 Tasse (132g)
Äpfel, gehackt
1/3 klein (Durchm. 2,75") (50g)

1. Hähnchenbrust mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Ca. 25 % des Öls in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen (das restliche Öl aufbewahren). Hähnchenbrust hinzufügen und etwa 5–10 Minuten pro Seite braten, bis das Innere nicht mehr rosa ist. Auf ein Schneidebrett legen und, sobald sie kühl genug ist, in mundgerechte Stücke schneiden. Beiseitestellen.
2. Rosenkohl dünn schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Äpfeln, Hähnchen und Walnüssen mischen (optional: Walnüsse 1–2 Minuten in einer Pfanne bei mittlerer Hitze rösten, um das nussige Aroma zu verstärken).
3. In einer kleinen Schüssel die Vinaigrette herstellen: Olivenöl, Apfelessig, Ahornsirup und eine Prise Salz/Pfeffer vermengen.
4. Vinaigrette über den Salatträufeln und servieren.

Milch

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 4 ↗

An Tag 5 essen

Walnüsse

1/6 Tasse(n) - 131 kcal ● 3g Protein ● 12g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

Ergibt 1/6 Tasse(n)



Walnüsse
3 EL, ohne Schale (19g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gegrilltes Hähnchen-Sandwich

1 Sandwich(es) - 460 kcal ● 58g Protein ● 11g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sandwich(es)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1/2 lbs (227g)
Tomaten
3 Scheibe(n), dünn/klein (45g)
Gemischte Blattsalate
4 EL (8g)
Dijon-Senf
1/2 EL (8g)
Kaisersemmeln
1 Brötchen (Durchm. ca. 9 cm) (57g)
Öl
1/2 TL (mL)

1. Hähnchen mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Öl in einer Pfanne oder Grillpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Hähnchen hinzufügen, einmal wenden, und braten, bis es innen nicht mehr rosa ist. Beiseite stellen.
3. Kaiserbrötchen der Länge nach halbieren und Senf auf die Schnittseite des Brötchens streichen.
4. Auf das untere Brötchen grüne Blätter, Tomate und das gegarte Hähnchenbrustfilet schichten. Deckel auflegen. Servieren.

Abendessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfaches Stroganoff mit Putenhack

287 kcal ● 22g Protein ● 12g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
3/8 TL (mL)
Zwiebel
3 Prise, fein gehackt (2g)
Wasser
1/8 Tasse(n) (mL)
getrocknete Eiernudeln
1 oz (29g)
Hackfleisch (Pute), roh
3 oz (85g)
Creme-Champignon-Suppe (konzentriert)
1/8 Dose (ca. 310 g) (39g)
Paprika
3 Prise (1g)
Hühnerbouillon (trocken), zerbröckelt
1/8 Würfel (1g)
Salz, nach Geschmack
1 Prise (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1/4 EL (mL)
Zwiebel
1/4 EL, fein gehackt (4g)
Wasser
1/8 Tasse(n) (mL)
getrocknete Eiernudeln
2 oz (57g)
Hackfleisch (Pute), roh
6 oz (170g)
Creme-Champignon-Suppe (konzentriert)
1/4 Dose (ca. 310 g) (78g)
Paprika
1/4 EL (2g)
Hühnerbouillon (trocken), zerbröckelt
1/4 Würfel (1g)
Salz, nach Geschmack
2 Prise (2g)

1. Einen Topf mit leicht gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Eiernudeln hineingeben, 6–8 Minuten al dente kochen und abgießen.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Putenhack und Zwiebel in die Pfanne geben und braten, bis das Putenhack gleichmäßig gebräunt ist und die Zwiebel weich ist. Brühwürfel einrühren.
3. Sahne-Pilzsuppe und Wasser in die Pfanne geben. Erwärmen und umrühren, bis alles durchgewärmt ist. Mit Paprika und Salz abschmecken. Über die gekochten Eiernudeln servieren.

Milch

1 1/2 Tasse(n) - 224 kcal ● 12g Protein ● 12g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch
3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.