

Meal Plan - 1900 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.strongrastr.com> zu erstellen

Day 1 1857 kcal ● 128g Protein (28%) ● 96g Fett (47%) ● 88g Kohlenhydrate (19%) ● 32g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

315 kcal, 9g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Toast mit Butter

2 Scheibe(n)- 227 kcal



Trauben

87 kcal

Snacks

205 kcal, 10g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal

Mittagessen

685 kcal, 48g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/4 Tasse(n)- 230 kcal



Roastbeef- und Gewürzgurken-Sandwich

1 Sandwich(es)- 454 kcal

Abendessen

655 kcal, 61g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Avocado-Thunfischsalat

654 kcal

Day 2 1911 kcal ● 122g Protein (25%) ● 104g Fett (49%) ● 99g Kohlenhydrate (21%) ● 23g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

315 kcal, 9g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Toast mit Butter

2 Scheibe(n)- 227 kcal



Trauben

87 kcal

Snacks

205 kcal, 10g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal

Mittagessen

685 kcal, 48g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/4 Tasse(n)- 230 kcal



Roastbeef- und Gewürzgurken-Sandwich

1 Sandwich(es)- 454 kcal

Abendessen

710 kcal, 55g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

151 kcal



Honig-Senf-Hähnchenschenkel mit Haut

8 oz- 558 kcal

Day 3 1845 kcal ● 178g Protein (39%) ● 68g Fett (33%) ● 108g Kohlenhydrate (23%) ● 21g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

370 kcal, 25g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n)- 153 kcal



Rührei aus Eiweiß

61 kcal



fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher- 155 kcal

Mittagessen

705 kcal, 75g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Gegrilltes Hähnchen-Sandwich

1 Sandwich(es)- 460 kcal



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1 Dose- 247 kcal

Snacks

205 kcal, 10g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal

Abendessen

565 kcal, 68g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Linsen

116 kcal



Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

9 oz- 449 kcal

Day 4 1879 kcal ● 174g Protein (37%) ● 69g Fett (33%) ● 118g Kohlenhydrate (25%) ● 22g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

370 kcal, 25g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n)- 153 kcal



Rührei aus Eiweiß

61 kcal



fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher- 155 kcal

Mittagessen

705 kcal, 75g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Gegrilltes Hähnchen-Sandwich

1 Sandwich(es)- 460 kcal



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1 Dose- 247 kcal

Snacks

240 kcal, 7g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n)- 104 kcal



Toast mit Butter und Marmelade

1 Scheibe(n)- 133 kcal

Abendessen

565 kcal, 68g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Linsen

116 kcal



Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

9 oz- 449 kcal

Day 5 1917 kcal ● 123g Protein (26%) ● 85g Fett (40%) ● 126g Kohlenhydrate (26%) ● 39g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

370 kcal, 25g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n)- 153 kcal



Rührei aus Eiweiß

61 kcal



fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher- 155 kcal

Snacks

240 kcal, 7g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n)- 104 kcal



Toast mit Butter und Marmelade

1 Scheibe(n)- 133 kcal

Mittagessen

620 kcal, 39g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



BBQ-Delikatessen-Hähnchensandwich

1 1/2 Sandwich(es)- 387 kcal



Tomaten-Avocado-Salat

235 kcal

Abendessen

690 kcal, 53g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Einfacher Kichererbsensalat

234 kcal



Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

2 halbe Paprika(n)- 456 kcal

Day 6 1926 kcal ● 129g Protein (27%) ● 87g Fett (41%) ● 131g Kohlenhydrate (27%) ● 27g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

295 kcal, 17g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Sonnenblumenkerne

226 kcal



Gekochte Eier

1 Ei(s)- 69 kcal

Snacks

285 kcal, 12g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Apfel

1 Apfel(s)- 105 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal



Hüttenkäse & Honig

1/4 Tasse(n)- 62 kcal

Mittagessen

620 kcal, 39g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



BBQ-Delikatessen-Hähnchensandwich

1 1/2 Sandwich(es)- 387 kcal



Tomaten-Avocado-Salat

235 kcal

Abendessen

725 kcal, 61g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat

203 kcal



Zarte panierte Hähnchenbrust

8 oz- 524 kcal

Day 7 1852 kcal ● 130g Protein (28%) ● 100g Fett (49%) ● 86g Kohlenhydrate (19%) ● 22g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

295 kcal, 17g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Sonnenblumenkerne

226 kcal



Gekochte Eier

1 Ei(s)- 69 kcal

Snacks

285 kcal, 12g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Apfel

1 Apfel(s)- 105 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal



Hüttenkäse & Honig

1/4 Tasse(n)- 62 kcal

Mittagessen

545 kcal, 40g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Tomaten-Avocado-Salat

235 kcal



Einfaches Putenhack

6 2/3 oz- 313 kcal

Abendessen

725 kcal, 61g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat

203 kcal



Zarte panierte Hähnchenbrust

8 oz- 524 kcal

Backwaren

- ☐ Brot
14 2/3 oz (416g)
- ☐ Kaisersemmeln
2 Brötchen (Durchm. ca. 9 cm) (114g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Butter
2 EL (27g)
- ☐ Scheibenkäse
4 Scheibe (je ca. 20 g) (76g)
- ☐ Eiklar
3/4 Tasse (182g)
- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
3 Becher (je ca. 150 g) (450g)
- ☐ Ei(er)
2 1/2 mittel (115g)
- ☐ Vollmilch
1/8 Tasse(n) (mL)
- ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)
1/2 Tasse (113g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Trauben
3 Tasse (276g)
- ☐ Avocados
2 3/4 Avocado(s) (553g)
- ☐ Limettensaft
2 fl oz (mL)
- ☐ grüne Oliven
18 groß (79g)
- ☐ Äpfel
2 mittel (Durchm. 3") (364g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ geröstete Erdnüsse
1 1/4 Tasse (183g)
- ☐ Linsen, roh
1/3 Tasse (64g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
1/2 Dose(n) (224g)

Würste und Aufschnitt

- ☐ Roastbeef-Aufschnitt
1/2 lbs (227g)
- ☐ Hähnchenaufschnitt
3/4 lbs (340g)

Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate
14 Tasse (420g)
- ☐ Coleslaw-Mischung
1 Tasse (90g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch
2 1/2 Dose (430g)

Snacks

- ☐ proteinreicher Müsliriegel
3 Riegel (120g)

Fette und Öle

- ☐ Salatdressing
3/4 Tasse (mL)
- ☐ Olivenöl
2/3 oz (mL)
- ☐ Öl
2 oz (mL)

Süßwaren

- ☐ Honig
1 oz (25g)
- ☐ Gelee
2 TL (14g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
1/2 lbs (227g)
- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
3 lbs (1412g)
- ☐ Hackfleisch (Pute), roh
6 2/3 oz (189g)

Getränke

- ☐ Wasser
1 1/3 Tasse(n) (mL)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
2 Dose (≈540 g) (1052g)
- ☐ Barbecue-Soße
6 EL (102g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ **Gewürzgurken**
8 Scheiben (56g)
- ☐ **Tomaten**
6 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (797g)
- ☐ **Zwiebel**
1 mittel (≈6,4 cm Ø) (106g)
- ☐ **frische Petersilie**
1 1/2 Stängel (2g)
- ☐ **Paprika**
1 groß (164g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ **Dijon-Senf**
3 EL (45g)
 - ☐ **Salz**
2/3 oz (23g)
 - ☐ **schwarzer Pfeffer**
1/4 oz (7g)
 - ☐ **brauner Delikatesssenf**
3/4 EL (11g)
 - ☐ **Thymian, getrocknet**
1/8 oz (2g)
 - ☐ **Chilipulver**
1 EL (8g)
 - ☐ **frischer Basilikum**
18 Blätter (9g)
 - ☐ **Knoblauchpulver**
1 TL (3g)
 - ☐ **Balsamicoessig**
1/2 EL (mL)
 - ☐ **Oregano (getrocknet)**
1/3 TL, Blätter (0g)
 - ☐ **Estragon, getrocknet**
1 TL, gemahlen (2g)
 - ☐ **gemahlener Ingwer**
1 TL (2g)
 - ☐ **Senfpulver**
1 TL (2g)
-

- ☐ **Apfelessig**
1/2 EL (mL)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ **Geröstete Cashews**
4 EL (34g)
- ☐ **Sonnenblumenkerne**
2 1/2 oz (71g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ **Allzweckmehl**
2/3 Tasse(n) (83g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Toast mit Butter

2 Scheibe(n) - 227 kcal ● 8g Protein ● 10g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
2 Scheibe (64g)
Butter
2 TL (9g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot
4 Scheibe (128g)
Butter
4 TL (18g)

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

Trauben

87 kcal ● 1g Protein ● 1g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Trauben
1 1/2 Tasse (138g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Trauben
3 Tasse (276g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n) - 153 kcal ● 6g Protein ● 12g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geröstete Erdnüsse
2 2/3 EL (24g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse
1/2 Tasse (73g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Rührei aus Eiweiß

61 kcal ● 7g Protein ● 4g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Eiklar
4 EL (61g)
Öl
1/4 EL (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Eiklar
3/4 Tasse (182g)
Öl
3/4 EL (mL)

1. Eiweiß und eine großzügige Prise Salz in einer Rührschüssel verquirlen, bis das Ei etwas schaumig erscheint, etwa 40 Sekunden.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Eiweiß hineingießen und sobald es zu stocken beginnt, mit einem Spatel verrühren.
3. Sobald die Eier gestockt sind, auf einen Teller geben, mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen und servieren.

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.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Sonnenblumenkerne

226 kcal ● 11g Protein ● 18g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sonnenblumenkerne
1 1/4 oz (35g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne
2 1/2 oz (71g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gekochte Eier

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
1 groß (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
2 groß (100g)

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.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Geröstete Erdnüsse

1/4 Tasse(n) - 230 kcal ● 9g Protein ● 18g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geröstete Erdnüsse
4 EL (37g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse
1/2 Tasse (73g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Roastbeef- und Gewürzgurken-Sandwich

1 Sandwich(es) - 454 kcal ● 39g Protein ● 20g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
2 Scheibe(n) (64g)
Roastbeef-Aufschnitt
4 oz (113g)
Scheibenkäse
2 Scheibe (je ca. 20 g) (38g)
Gewürzgurken
4 Scheiben (28g)
Dijon-Senf
1 EL (15g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot
4 Scheibe(n) (128g)
Roastbeef-Aufschnitt
1/2 lbs (227g)
Scheibenkäse
4 Scheibe (je ca. 20 g) (76g)
Gewürzgurken
8 Scheiben (56g)
Dijon-Senf
2 EL (30g)

1. Sandwich zusammenstellen, indem Sie auf eine Brotscheibe Senf streichen und die restlichen Zutaten darauflegen. Servieren.
-

Mittagessen 2

An Tag 3 und Tag 4 essen

Gegrilltes Hähnchen-Sandwich

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 lbs (454g)

Tomaten

6 Scheibe(n), dünn/klein (90g)

Gemischte Blattsalate

1/2 Tasse (15g)

Dijon-Senf

1 EL (15g)

Kaisersemmeln

2 Brötchen (Durchm. ca. 9 cm)
(114g)

Öl

1 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.

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1 Dose - 247 kcal ● 18g Protein ● 7g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

1 Dose (≈540 g) (526g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

2 Dose (≈540 g) (1052g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

BBQ-Delikatessen-Hähnchensandwich

1 1/2 Sandwich(es) - 387 kcal ● 36g Protein ● 5g Fett ● 44g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
1 1/2 Scheibe(n) (48g)
Hähnchenaufschnitt
6 oz (170g)
Barbecue-Soße
3 EL (51g)
Coleslaw-Mischung
1/2 Tasse (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot
3 Scheibe(n) (96g)
Hähnchenaufschnitt
3/4 lbs (340g)
Barbecue-Soße
6 EL (102g)
Coleslaw-Mischung
1 Tasse (90g)

1. Sandwich zubereiten, indem auf die Hälfte des Brotes Barbecuesauce gestrichen und mit Hähnchen und Krautsalat gefüllt wird. Mit der anderen Brothälfte bedecken. Servieren.

Tomaten-Avocado-Salat

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zwiebel
1 EL, fein gehackt (15g)
Limettensaft
1 EL (mL)
Olivenöl
1/4 EL (mL)
Knoblauchpulver
2 Prise (1g)
Salz
2 Prise (2g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise, gemahlen (1g)
Avocados, gewürfelt
1/2 Avocado(s) (101g)
Tomaten, gewürfelt
1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel
2 EL, fein gehackt (30g)
Limettensaft
2 EL (mL)
Olivenöl
1/2 EL (mL)
Knoblauchpulver
4 Prise (2g)
Salz
4 Prise (3g)
schwarzer Pfeffer
4 Prise, gemahlen (1g)
Avocados, gewürfelt
1 Avocado(s) (201g)
Tomaten, gewürfelt
1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (123g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 7 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 (Ø ≈ 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.

Einfaches Putenhack

6 2/3 oz - 313 kcal ● 37g Protein ● 18g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 6 2/3 oz

Hackfleisch (Pute), roh

6 2/3 oz (189g)

Öl

1 TL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Pute hinzufügen und mit einem Kochlöffel in Stücke zerteilen. Mit Salz, Pfeffer und gewünschten Gewürzen würzen. Braten, bis sie gebräunt ist, 7–10 Minuten.
2. Servieren.

Snacks 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.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Geröstete Cashewnüsse

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Geröstete Cashews
2 EL (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Geröstete Cashews
4 EL (34g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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 2 Mahlzeiten:

Brot
2 Scheibe (64g)
Butter
2 TL (9g)
Gelee
2 TL (14g)

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

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

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 2 Mahlzeiten:

Äpfel
2 mittel (Durchm. 3") (364g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n) - 115 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geröstete Erdnüsse
2 EL (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse
4 EL (37g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Hüttenkäse & Honig

1/4 Tasse(n) - 62 kcal ● 7g Protein ● 1g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

MagerHüttenkäse (1% Fett)

4 EL (57g)

Honig

1 TL (7g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

MagerHüttenkäse (1% Fett)

1/2 Tasse (113g)

Honig

2 TL (14g)

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

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Avocado-Thunfischsalat

654 kcal ● 61g Protein ● 36g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Avocados

3/4 Avocado(s) (151g)

Limettensaft

1/2 EL (mL)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise (0g)

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

Dosen-Thunfisch

1 1/2 Dose (258g)

Tomaten

6 EL, gehackt (68g)

Zwiebel, fein gehackt

3/8 klein (26g)

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 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

151 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

Tomaten

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

Salatdressing

3 EL (mL)

1. Blattsalate, Tomaten und Dressing in einer kleinen Schüssel vermischen. Servieren.

Honig-Senf-Hähnchenschenkel mit Haut

8 oz - 558 kcal ● 52g Protein ● 35g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

brauner Delikatesssenf

3/4 EL (11g)

Honig

1/2 EL (11g)

Thymian, getrocknet

4 Prise, gemahlen (1g)

Salz

1 Prise (1g)

Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh

1/2 lbs (227g)

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.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Linsen

116 kcal ● 8g Protein ● 0g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser

2/3 Tasse(n) (mL)

Salz

1/3 Prise (0g)

Linsen, roh, abgespült

2 2/3 EL (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser

1 1/3 Tasse(n) (mL)

Salz

2/3 Prise (1g)

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.

Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

9 oz - 449 kcal ● 60g Protein ● 19g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tomaten
9 Kirschtomaten (153g)
Olivenöl
1/2 EL (mL)
Salz
3 Prise (2g)
grüne Oliven
9 groß (40g)
schwarzer Pfeffer
3 Prise (0g)
Chilipulver
1/2 EL (4g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1/2 lbs (255g)
frischer Basilikum, geraspelt
9 Blätter (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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)

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 4 [🔗](#)

An Tag 5 essen

Einfacher Kichererbsensalat

234 kcal ● 12g Protein ● 5g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Balsamicoessig
1/2 EL (mL)
Apfelessig
1/2 EL (mL)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
1/2 Dose(n) (224g)
Zwiebel, dünn geschnitten
1/4 klein (18g)
Tomaten, halbiert
1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)
frische Petersilie, gehackt
1 1/2 Stängel (2g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen. Servieren!

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.

Abendessen 5 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

203 kcal ● 4g Protein ● 14g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate

4 1/2 Tasse (135g)

Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate

9 Tasse (270g)

Salatdressing

1/2 Tasse (mL)

1. Blattsalate und Dressing in einer kleinen Schüssel vermischen. Servieren.

Zarte panierte Hähnchenbrust

8 oz - 524 kcal ● 57g Protein ● 17g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Knoblauchpulver
1 1/3 Prise (1g)
Öl
4 TL (mL)
Allzweckmehl
1/3 Tasse(n) (42g)
Oregano (getrocknet)
1 1/3 Prise, Blätter (0g)
Ei(er)
1/6 mittel (7g)
Vollmilch
1/8 Tasse(n) (mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1/2 lbs (224g)
Salz
1 TL (6g)
Estragon, getrocknet
4 Prise, gemahlen (1g)
gemahlener Ingwer
4 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 TL, gemahlen (2g)
Senfpulver
4 Prise (1g)
Thymian, getrocknet
4 Prise, Blätter (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauchpulver
1/3 TL (1g)
Öl
2 2/3 EL (mL)
Allzweckmehl
2/3 Tasse(n) (83g)
Oregano (getrocknet)
1/3 TL, Blätter (0g)
Ei(er)
1/3 mittel (15g)
Vollmilch
1/8 Tasse(n) (mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
16 oz (448g)
Salz
2 TL (12g)
Estragon, getrocknet
1 TL, gemahlen (2g)
gemahlener Ingwer
1 TL (2g)
schwarzer Pfeffer
2 TL, gemahlen (5g)
Senfpulver
1 TL (2g)
Thymian, getrocknet
1 TL, Blätter (1g)

1. Mehl, Estragon, Salz, Ingwer, Pfeffer, Senfpulver, Thymian, Knoblauchpulver und Oregano in einer flachen Schüssel gut vermischen. Ei mit Milch in einer Schüssel glatt schlagen. Die Hähnchenbrüste zuerst in der Mehlmischung wenden, überschüssiges Mehl abklopfen, dann in das Ei tauchen und erneut in Mehl wenden. Die Brüste zum Ruhen 10 Minuten beiseitestellen.
 2. Den Ofen auf 350°F (175°C) vorheizen.
 3. Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Die Hähnchenbrüste nochmals in Mehl wenden und überschüssiges Mehl abklopfen. Das Hähnchen im heißen Öl auf beiden Seiten goldbraun anbraten. Auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen backen, bis das Hähnchen in der Mitte nicht mehr rosa ist, 20–30 Minuten.
-