

# 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.strongrfastr.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 Dosenuppe (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 Dosenuppe (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 panierter 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

- Hähnchenschenkel, 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 ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (797g)
- Zwiebel**  
1 mittel ( $\approx 6,4$  cm  $\varnothing$ ) (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

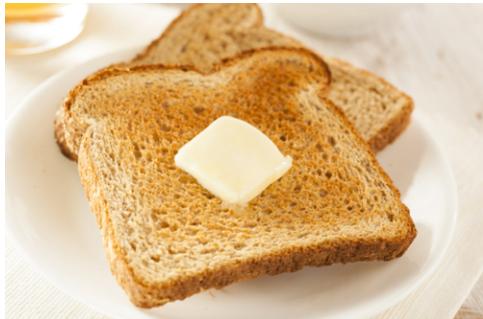
- Allzweckmehl**  
2/3 Tasse(n) (83g)

## 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-Aufchnitt**  
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-Aufchnitt**  
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)  
**Kaisersemmlen**  
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)  
**Kaisersemmlen**  
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 Dosenuppe (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)  
**Hähnchenaufschliff**  
6 oz (170g)  
**Barbecue-Soße**  
3 EL (51g)  
**Coleslaw-Mischung**  
1/2 Tasse (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brot**  
3 Scheibe(n) (96g)  
**Hähnchenaufschliff**  
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 ( $\varnothing \approx 6,0$  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 ( $\varnothing \approx 6,0$  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 ( $\varnothing \approx 6,0$  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.

### 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 Mehl mischung 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.