

Meal Plan - 2000-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 2054 kcal ● 133g Protein (26%) ● 94g Fett (41%) ● 139g Kohlenhydrate (27%) ● 30g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

375 kcal, 18g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



[Einfacher Zimt-Haferbrei mit Wasser](#)
217 kcal



[Einfache Spiegeleier](#)
2 Ei- 159 kcal

Snacks

270 kcal, 14g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



[Birne](#)
1 Birne(n)- 113 kcal



[Naturjoghurt](#)
1 Tasse- 155 kcal

Mittagessen

730 kcal, 53g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



[Buffalo-Drumsticks](#)
10 2/3 oz- 622 kcal



[Knoblauch-Collard Greens](#)
106 kcal

Abendessen

680 kcal, 48g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



[Protein-Griechischer Joghurt](#)
1 Becher- 139 kcal



[Apfel](#)
1 Apfel(s)- 105 kcal



[Klassische Truthahn-Tacos](#)
2 Taco(s)- 438 kcal

Day 2

2044 kcal ● 135g Protein (26%) ● 104g Fett (46%) ● 119g Kohlenhydrate (23%) ● 24g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

375 kcal, 18g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



[Einfacher Zimt-Haferbrei mit Wasser](#)
217 kcal



[Einfache Spiegeleier](#)
2 Ei- 159 kcal

Snacks

270 kcal, 14g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



[Birne](#)
1 Birne(n)- 113 kcal



[Naturjoghurt](#)
1 Tasse- 155 kcal

Mittagessen

730 kcal, 53g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



[Buffalo-Drumsticks](#)
10 2/3 oz- 622 kcal



[Knoblauch-Collard Greens](#)
106 kcal

Abendessen

670 kcal, 50g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



[Caesar-Hähnchenbrust](#)
6 2/3 oz- 383 kcal



[Gebackene Pommes](#)
290 kcal

Day 3 1977 kcal ● 142g Protein (29%) ● 86g Fett (39%) ● 134g Kohlenhydrate (27%) ● 25g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

395 kcal, 20g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n)- 173 kcal



Pfirsich

1 Pfirsich- 66 kcal



fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher- 155 kcal

Snacks

295 kcal, 15g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal



Hummus-Toast

1 Scheibe(n)- 146 kcal

Mittagessen

615 kcal, 57g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Einfache Hähnchenbrust

8 oz- 317 kcal



Hausgemachte Kartoffelpüree

179 kcal



Gekochte Paprika

1 Paprika- 120 kcal

Abendessen

670 kcal, 50g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Caesar-Hähnchenbrust

6 2/3 oz- 383 kcal



Gebackene Pommes

290 kcal

Day 4

2043 kcal ● 155g Protein (30%) ● 100g Fett (44%) ● 106g Kohlenhydrate (21%) ● 26g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

395 kcal, 20g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n)- 173 kcal



Pfirsich

1 Pfirsich- 66 kcal



fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher- 155 kcal

Snacks

295 kcal, 15g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal



Hummus-Toast

1 Scheibe(n)- 146 kcal

Mittagessen

695 kcal, 69g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Avocado-Thunfischsalat

436 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher- 261 kcal

Abendessen

655 kcal, 51g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Geröstete Kartoffeln mit Parmesan & Pesto

106 kcal



Indische Hähnchenflügel

13 1/3 oz- 550 kcal

Day 5 1996 kcal ● 141g Protein (28%) ● 94g Fett (42%) ● 122g Kohlenhydrate (24%) ● 25g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

395 kcal, 22g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Ei- und Guacamole-Sandwich

1 Sandwich(es)- 381 kcal



Selleriestangen

2 Selleriestange- 13 kcal

Snacks

295 kcal, 15g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal



Hummus-Toast

1 Scheibe(n)- 146 kcal

Mittagessen

650 kcal, 53g Eiweiß, 53g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Truthahnsandwich mit Senf

1 Sandwich(s)- 453 kcal



Pfirsich

1 Pfirsich- 66 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal

Abendessen

655 kcal, 51g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Geröstete Kartoffeln mit Parmesan & Pesto

106 kcal



Indische Hähnchenflügel

13 1/3 oz- 550 kcal

Day 6 1971 kcal ● 158g Protein (32%) ● 81g Fett (37%) ● 124g Kohlenhydrate (25%) ● 28g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

395 kcal, 22g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Ei- und Guacamole-Sandwich

1 Sandwich(es)- 381 kcal



Selleriestangen

2 Selleriestange- 13 kcal

Snacks

250 kcal, 7g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Pfirsich

1 Pfirsich- 66 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal



Grünkohl-Chips

69 kcal

Mittagessen

685 kcal, 59g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Birne

2 Birne(n)- 226 kcal



Gegrilltes Hähnchen-Sandwich

1 Sandwich(es)- 460 kcal

Abendessen

640 kcal, 70g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Einfacher gebratener Kabeljau

13 1/3 oz- 495 kcal



Grüne Bohnen mit Butter

147 kcal

Day 7 1971 kcal ● 158g Protein (32%) ● 81g Fett (37%) ● 124g Kohlenhydrate (25%) ● 28g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

395 kcal, 22g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Ei- und Guacamole-Sandwich

1 Sandwich(es)- 381 kcal



Selleriestangen

2 Selleriestange- 13 kcal

Snacks

250 kcal, 7g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Pfirsich

1 Pfirsich- 66 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal



Grünkohl-Chips

69 kcal

Mittagessen

685 kcal, 59g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Birne

2 Birne(n)- 226 kcal



Gegrilltes Hähnchen-Sandwich

1 Sandwich(es)- 460 kcal

Abendessen

640 kcal, 70g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Einfacher gebratener Kabeljau

13 1/3 oz- 495 kcal



Grüne Bohnen mit Butter

147 kcal

Frühstückscerealien

- ☐ Schnelle Haferflocken
1 Tasse (80g)

Süßwaren

- ☐ Zucker
2 EL (26g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Zimt (gemahlen)
2 TL (5g)
- ☐ Salz
2/3 oz (20g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/8 oz (2g)
- ☐ Taco-Gewürzmischung
1/4 Päckchen (9g)
- ☐ Currypulver
2 1/2 EL (16g)
- ☐ Dijon-Senf
3/4 oz (20g)

Getränke

- ☐ Wasser
1 1/2 Tasse(n) (mL)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)
10 groß (500g)
- ☐ Naturjoghurt (fettarm)
2 Tasse (490g)
- ☐ Parmesan
1/4 Tasse (22g)
- ☐ Vollmilch
3 Tasse(n) (mL)
- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
2 Becher (je ca. 150 g) (300g)
- ☐ Scheibenkäse
2 Scheibe (je ca. 20–22 g) (42g)
- ☐ Butter
2 EL (27g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
2 3/4 oz (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Grünkohl (Collard Greens)
2/3 lbs (303g)
- ☐ Knoblauch
2 Zehe(n) (6g)
- ☐ Kartoffeln
2 1/4 lbs (1008g)
- ☐ Paprika
1 groß (164g)
- ☐ Tomaten
1 1/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (165g)
- ☐ Zwiebel
1/4 klein (18g)
- ☐ Sellerie, roh
6 Stiel, mittel (19–20 cm) (240g)
- ☐ Römersalat
1 Blatt innen (6g)
- ☐ Gefrorene grüne Bohnen
2 Tasse (242g)
- ☐ Kale-Blätter
2/3 Bund (113g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Äpfel
1 mittel (Durchm. 3") (182g)
- ☐ Avocados
3/4 Avocado(s) (151g)
- ☐ Birnen
6 mittel (1068g)
- ☐ Pfirsich
5 mittel (Durchm. 2,67") (750g)
- ☐ Limettensaft
1 TL (mL)

Backwaren

- ☐ Maistortillas
2 Tortilla, mittel (ca. 15 cm Durchm.) (52g)
- ☐ Brot
3/4 lbs (352g)
- ☐ Kaisersemmeln
2 Brötchen (Durchm. ca. 9 cm) (114g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hackfleisch (Pute), roh
4 oz (113g)
- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
2 1/2 lbs (1056g)

- ☐ Caesar-Dressing
1/4 Tasse (49g)
- ☐ Olivenöl
2 oz (mL)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Frank's RedHot Sauce
1/4 Tasse (mL)
- ☐ Salsa
4 EL (65g)
- ☐ Pesto
1/2 EL (8g)

Andere

- ☐ Hähnchenschenkel, mit Haut
1 1/3 lbs (605g)
- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
1 Behälter (150g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
1 3/4 Tasse (53g)
- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher
3 Becher (510g)
- ☐ Guacamole, abgepackt
6 EL (93g)

- ☐ Hähnchenflügel, mit Haut, roh
1 2/3 lbs (757g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ geröstete Erdnüsse
10 EL (91g)
- ☐ Hummus
1/2 Tasse (113g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch
1 Dose (172g)
- ☐ Kabeljau, roh
1 2/3 lbs (756g)

Würste und Aufschnitt

- ☐ Putenaufschnitt
4 oz (113g)



Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

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.

Einfache Spiegeleier

2 Ei - 159 kcal ● 13g Protein ● 12g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)

2 groß (100g)

Öl

1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)

4 groß (200g)

Öl

1 TL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen.
2. Eier in die Pfanne aufschlagen und braten, bis das Eiweiß nicht mehr flüssig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n) - 173 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geröstete Erdnüsse
3 EL (27g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse
6 EL (55g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Pfirsich

1 Pfirsich - 66 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pfirsich
1 mittel (Durchm. 2,67") (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pfirsich
2 mittel (Durchm. 2,67") (300g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Frühstück 3

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Ei- und Guacamole-Sandwich

1 Sandwich(es) - 381 kcal ● 22g Protein ● 19g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
2 groß (100g)
Öl
1/2 TL (mL)
Guacamole, abgepackt
2 EL (31g)
Brot
2 Scheibe(n) (64g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Ei(er)
6 groß (300g)
Öl
1/2 EL (mL)
Guacamole, abgepackt
6 EL (93g)
Brot
6 Scheibe(n) (192g)

1. Toastbrot nach Wunsch toasten.
2. Öl in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Eier hineingeben. Etwas Pfeffer über die Eier mahlen und braten, bis sie nach Wunsch gegart sind.
3. Sandwich zusammenstellen: Eier auf eine Scheibe Toast legen und Guacamole auf die andere Scheibe streichen.
4. Servieren.

Selleriestangen

2 Selleriestange - 13 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sellerie, roh
2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Sellerie, roh
6 Stiel, mittel (19–20 cm) (240g)

1. Sellerie in Stangen schneiden und servieren.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Buffalo-Drumsticks

10 2/3 oz - 622 kcal ● 48g Protein ● 47g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Frank's RedHot Sauce

1 3/4 EL (mL)

Öl

1 TL (mL)

Salz

1 1/3 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 1/3 Prise, gemahlen (0g)

Hähnchenschenkel, mit Haut

2/3 lbs (302g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frank's RedHot Sauce

1/4 Tasse (mL)

Öl

2 TL (mL)

Salz

1/3 TL (2g)

schwarzer Pfeffer

1/3 TL, gemahlen (1g)

Hähnchenschenkel, mit Haut

1 1/3 lbs (605g)

1. (Hinweis: Für Paleo-Essende empfehlen wir Frank's Original Red Hot Sauce, da sie aus natürlichen Zutaten besteht, aber jede scharfe Sauce funktioniert.)
2. Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen.
3. Keulen auf ein großes Backblech legen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Etwa 1 Stunde im Ofen garen, bis die Kerntemperatur 75 °C (165 °F) erreicht.
5. Wenn das Hähnchen fast fertig ist, die scharfe Sauce und das Öl Ihrer Wahl in einem Topf erhitzen und verrühren.
6. Die fertigen Keulen aus dem Ofen nehmen und mit der Sauce vermengen, bis sie bedeckt sind.
7. Servieren.

Knoblauch-Collard Greens

106 kcal ● 5g Protein ● 6g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Grünkohl (Collard Greens)

1/3 lbs (151g)

Öl

1 TL (mL)

Salz

2/3 Prise (1g)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Grünkohl (Collard Greens)

2/3 lbs (303g)

Öl

2 TL (mL)

Salz

1 1/3 Prise (1g)

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe(n) (6g)

1. Die Collards abspülen, trocken tupfen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken.
2. Das Öl Ihrer Wahl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Sobald das Öl warm ist (etwa 1 Minute), den Knoblauch hinzufügen und etwa 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
3. Die Collards zugeben und 4–6 Minuten unter häufigem Rühren weich dünsten, bis sie hellgrün und zart sind (nicht zu dunkel werden lassen, da dies den Geschmack beeinträchtigt).
4. Mit Salz abschmecken und servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Einfache Hähnchenbrust

8 oz - 317 kcal ● 50g Protein ● 13g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (224g)

Öl

1/2 EL (mL)

1. Zuerst die Hähnchenbrust mit Öl, Salz und Pfeffer und ggf. weiteren bevorzugten Gewürzen einreiben. Wenn auf dem Herd gekocht wird, etwas Öl für die Pfanne zurückbehalten.
2. **AUF DEM HERD:** Restliches Öl in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, die Hähnchenbrüste hineingeben und etwa 10 Minuten kochen, bis die Ränder undurchsichtig sind. Wenden, die Pfanne abdecken, die Hitze reduzieren und weitere 10 Minuten garen.
3. **IM OFEN:** Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen. Hähnchen auf ein Backblech legen. 10 Minuten backen, wenden und weitere 15 Minuten backen oder bis die Kerntemperatur 165°F (75°C) erreicht.
4. **UNTER DEM GRILL/GRILL:** Den Ofen auf Grillstufe (Broil) vorheizen. Hähnchen 3–8 Minuten pro Seite grillen. Die tatsächliche Zeit hängt von der Dicke der Brüste und dem Abstand zum Heizelement ab.
5. **ALLE METHODEN:** Schließlich das Hähnchen mindestens 5 Minuten ruhen lassen, bevor es geschnitten wird. Servieren.

Hausgemachte Kartoffelpüree

179 kcal ● 5g Protein ● 1g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Vollmilch

1/8 Tasse(n) (mL)

**Kartoffeln, geschält und in Stücke
geschnitten**

1/2 lbs (227g)

1. Die Kartoffelstücke in einen großen Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken.
2. Bei starker Hitze zum Kochen bringen, dann auf simmer reduzieren und kochen, bis die Kartoffeln weich sind, etwa 15–20 Minuten.
3. Die Kartoffeln abgießen und zurück in den Topf geben.
4. Milch hinzufügen. Die Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer, einer Gabel oder einem elektrischen Mixer zu einer glatten, cremigen Masse verarbeiten.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

Gekochte Paprika

1 Paprika - 120 kcal ● 1g Protein ● 9g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1 Paprika

Öl

2 TL (mL)

**Paprika, entkernt und in Streifen
geschnitten**

1 groß (164g)

1. Herd: Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Paprikastreifen hinzufügen und 5–10 Minuten kochen, bis sie weich sind.
 2. Ofen: Ofen auf 425°F (220°C) vorheizen. Paprikastreifen mit Öl vermengen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Etwa 20–25 Minuten rösten, bis sie weich sind.
-

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Avocado-Thunfischsalat

436 kcal ● 41g Protein ● 24g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Avocados
1/2 Avocado(s) (101g)
Limettensaft
1 TL (mL)
Salz
1 Prise (0g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)
Gemischte Blattsalate
1 Tasse (30g)
Dosen-Thunfisch
1 Dose (172g)
Tomaten
4 EL, gehackt (45g)
Zwiebel, fein gehackt
1/4 klein (18g)

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.

Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher - 261 kcal ● 28g Protein ● 5g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 2 Becher
Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher (340g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Truthahnsandwich mit Senf

1 Sandwich(s) - 453 kcal ● 37g Protein ● 19g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sandwich(s)
Putenaufschnitt
4 oz (113g)
Scheibenkäse
2 Scheibe (je ca. 20–22 g) (42g)
Brot
2 Scheibe (64g)
Tomaten
2 Scheibe(n), dünn/klein (30g)
Römersalat
1 Blatt innen (6g)
Dijon-Senf
1 TL (5g)

1. Truthahn, Käse, Salat und Tomate auf eine Brotscheibe legen.
2. Die andere Brotscheibe mit Senf bestreichen und mit der Senfseite nach unten über Truthahn, Käse, Salat und Tomate legen.

Pfirsich

1 Pfirsich - 66 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 Pfirsich

Pfirsich

1 mittel (Durchm. 2,67") (150g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher - 131 kcal ● 14g Protein ● 3g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1 Becher

Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher (170g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Birne

2 Birne(n) - 226 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Birnen

2 mittel (356g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Birnen

4 mittel (712g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Snacks 1 [🔗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Birne

1 Birne(n) - 113 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Birnen

1 mittel (178g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Birnen

2 mittel (356g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Naturjoghurt

1 Tasse - 155 kcal ● 13g Protein ● 4g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Naturjoghurt (fettarm)

1 Tasse (245g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Naturjoghurt (fettarm)

2 Tasse (490g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 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 3 Mahlzeiten:

Vollmilch

3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Hummus-Toast

1 Scheibe(n) - 146 kcal ● 7g Protein ● 5g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot

1 Scheibe (32g)

Hummus

2 1/2 EL (38g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Brot

3 Scheibe (96g)

Hummus

1/2 Tasse (113g)

1. (Optional) Brot toasten.
 2. Verteile Hummus auf dem Brot und servieren.
-

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Pfirsich

1 Pfirsich - 66 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pfirsich

1 mittel (Durchm. 2,67") (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pfirsich

2 mittel (Durchm. 2,67") (300g)

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.

Grünkohl-Chips

69 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz
1/3 TL (2g)
Kale-Blätter
1/3 Bund (57g)
Olivenöl
1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz
1/4 EL (4g)
Kale-Blätter
2/3 Bund (113g)
Olivenöl
2 TL (mL)

1. Backofen auf 350 °F (175 °C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die Blätter vom Stiel schneiden und in mundgerechte Stücke zupfen.
3. Grünkohl waschen und gründlich trocknen (wenn er noch nass ist, wird das Ergebnis beeinträchtigt).
4. Etwas Olivenöl über die Blätter träufeln (sparsam verwenden, zu viel Öl macht die Chips matschig).
5. Die Blätter auf dem Backblech verteilen und mit Salz bestreuen.
6. Ca. 10–15 Minuten backen, bis die Ränder gebräunt, aber nicht verbrannt sind.
7. Servieren.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Protein-Griechischer Joghurt

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



Ergibt 1 Becher

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

1. Guten Appetit.

Apfel

1 Apfel(s) - 105 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 Apfel(s)

Äpfel
1 mittel (Durchm. 3") (182g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Klassische Truthahn-Tacos

2 Taco(s) - 438 kcal ● 28g Protein ● 19g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Ergibt 2 Taco(s)

Taco-Gewürzmischung

1/4 Päckchen (9g)

Öl

3/8 TL (mL)

Maistortillas

2 Tortilla, mittel (ca. 15 cm Durchm.)
(52g)

Salsa

4 EL (65g)

Gemischte Blattsalate

4 EL (8g)

Hackfleisch (Pute), roh

4 oz (113g)

Avocados, gehackt

1/4 Avocado(s) (50g)

1. Erhitze Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Truthahn hinzufügen und zerkleinern. Braten, bis er gebräunt ist.
2. Taco-Gewürz und einen Schuss Wasser hinzufügen. Gut vermischen. Noch ein paar Minuten kochen und vom Herd nehmen.
3. Tacos zusammenstellen, indem du Tortilla, Salat, Truthahn, Salsa und Avocado schichtest. Servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Caesar-Hähnchenbrust

6 2/3 oz - 383 kcal ● 46g Protein ● 22g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

6 2/3 oz (189g)

Caesar-Dressing

5 TL (24g)

Parmesan

5 TL (8g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

13 1/3 oz (378g)

Caesar-Dressing

1/4 Tasse (49g)

Parmesan

1/4 Tasse (17g)

1. Den Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen.
Caesar-Dressing in eine Auflaufform gießen, die groß genug ist, dass das Hähnchen einlagig hineinpasst.
Das Hähnchen in das Dressing legen und wenden, sodass es bedeckt ist.
20–25 Minuten backen, bis das Hähnchen durchgegart ist.
Die Form aus dem Ofen nehmen, den Grill auf hohe Stufe stellen, das Hähnchen mit Parmesan bestreuen und unter dem Grill 1–2 Minuten gratinieren, bis der Käse geschmolzen und goldbraun ist. Servieren.

Gebackene Pommes

290 kcal ● 5g Protein ● 11g Fett ● 37g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kartoffeln

3/4 groß (Durchm. 3–4,25") (277g)

Öl

3/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kartoffeln

1 1/2 groß (Durchm. 3–4,25")

(554g)

Öl

1 1/2 EL (mL)

1. Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen und ein Backblech mit Alufolie auslegen.
2. Kartoffel in dünne Stifte schneiden und auf das Backblech legen. Etwas Öl über die Kartoffeln träufeln und großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln schwenken, damit sie gleichmäßig bedeckt sind.
3. Kartoffeln etwa 15 Minuten rösten, mit einem Spatel wenden und weitere 10–15 Minuten rösten, bis sie weich und goldbraun sind. Servieren.

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Geröstete Kartoffeln mit Parmesan & Pesto

106 kcal ● 3g Protein ● 2g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pesto

1/4 EL (4g)

Salz

1 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Parmesan, gerieben

1/2 EL (3g)

Kartoffeln, gewaschen, in mundgerechte Stücke geschnitten

4 oz (114g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pesto

1/2 EL (8g)

Salz

2 Prise (2g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Parmesan, gerieben

1 EL (5g)

Kartoffeln, gewaschen, in mundgerechte Stücke geschnitten

1/2 lbs (227g)

1. Den Ofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
In einer großen Schüssel Kartoffeln und Pesto vermengen, bis die Kartoffeln bedeckt sind.
Auf einem Backblech ausbreiten und mit Salz und Pfeffer würzen.
20 Minuten backen, aus dem Ofen nehmen.
Die Kartoffeln mit geriebenem Parmesan bestreuen und für weitere 10–15 Minuten in den Ofen geben, bis die Kartoffeln zart und knusprig sind. Servieren.

Indische Hähnchenflügel

13 1/3 oz - 550 kcal ● 49g Protein ● 38g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

1/4 EL (mL)

Hähnchenflügel, mit Haut, roh

13 1/3 oz (378g)

Salz

1 TL (5g)

Currypulver

1 1/4 EL (8g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

1 1/4 TL (mL)

Hähnchenflügel, mit Haut, roh

1 2/3 lbs (757g)

Salz

1/2 EL (10g)

Currypulver

2 1/2 EL (16g)

1. Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Ein großes Backblech mit dem Öl Ihrer Wahl einfetten.
3. Die Flügel mit Salz und Curry-Pulver würzen und das Gewürz gut einreiben, sodass alle Seiten bedeckt sind.
4. Im Ofen 35–40 Minuten backen oder bis die Kerntemperatur 165°F (75°C) erreicht hat.
5. Servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfacher gebratener Kabeljau

13 1/3 oz - 495 kcal ● 67g Protein ● 25g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Olivenöl

5 TL (mL)

Kabeljau, roh

13 1/3 oz (378g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl

1/4 Tasse (mL)

Kabeljau, roh

1 2/3 lbs (756g)

1. Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen.\r\nOlivenöl über beide Seiten der Kabeljaufilets träufeln.\r\nBeide Seiten der Filets mit Salz, Pfeffer und anderen gewünschten Gewürzen würzen.\r\nDie Kabeljaufilets auf ein ausgelegtes oder eingefettetes Backblech legen und im Ofen 10–12 Minuten backen, bis der Fisch undurchsichtig ist und sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt. Die genaue Garzeit hängt von der Dicke der Filets ab. Servieren.

Grüne Bohnen mit Butter

147 kcal ● 2g Protein ● 11g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Butter

1 EL (14g)

schwarzer Pfeffer

3/4 Prise (0g)

Salz

3/4 Prise (0g)

Gefrorene grüne Bohnen

1 Tasse (121g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Butter

2 EL (27g)

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise (0g)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Gefrorene grüne Bohnen

2 Tasse (242g)

1. Grüne Bohnen nach Packungsanweisung zubereiten.
 2. Mit Butter beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.
-