

# Meal Plan - 2400 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** 2344 kcal ● 219g Protein (37%) ● 118g Fett (45%) ● 79g Kohlenhydrate (13%) ● 23g Ballaststoffe (4%)

## Frühstück

405 kcal, 27g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Einfache Rühreier**  
4 Ei(er)- 318 kcal



**Erdbeeren**  
1 2/3 Tasse(n)- 87 kcal

## Mittagessen

785 kcal, 58g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



**Geröstete Erdnüsse**  
1/4 Tasse(n)- 230 kcal



**Avocado-Thunfisch-Sandwich**  
1 Sandwich(es)- 370 kcal



**Hüttenkäse & Honig**  
3/4 Tasse(n)- 187 kcal

## Snacks

340 kcal, 17g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



**Walnüsse**  
1/4 Tasse(n)- 175 kcal



**Käse-Stick**  
2 Stück- 165 kcal

## Abendessen

810 kcal, 117g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten**  
98 kcal



**Einfache Hähnchenbrust**  
18 oz- 714 kcal

**Day  
2**

2381 kcal ● 173g Protein (29%) ● 129g Fett (49%) ● 100g Kohlenhydrate (17%) ● 33g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

405 kcal, 27g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Einfache Rühreier**  
4 Ei(er)- 318 kcal



**Erdbeeren**  
1 2/3 Tasse(n)- 87 kcal

## Mittagessen

835 kcal, 53g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



**Hähnchenschenkel-Rosenkohl-Pfanne**  
2 Hähnchenschenkel(s)- 607 kcal



**Vollkornreis**  
1 Tasse Vollkornreis, gekocht- 229 kcal

## Snacks

340 kcal, 17g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



**Walnüsse**  
1/4 Tasse(n)- 175 kcal



**Käse-Stick**  
2 Stück- 165 kcal

## Abendessen

800 kcal, 76g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



**Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl**  
562 kcal



**Knoblauch-Collard Greens**  
239 kcal

**Day 3** 2406 kcal ● 184g Protein (31%) ● 79g Fett (29%) ● 210g Kohlenhydrate (35%) ● 30g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

375 kcal, 26g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



**Pfirsich**  
1 Pfirsich- 66 kcal

**fettarmer griechischer Joghurt**

2 Becher- 310 kcal

## Snacks

395 kcal, 21g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Geröstete Erdnüsse**  
1/8 Tasse(n)- 115 kcal

**Quinoa- und Chia-Joghurt-Parfait**

282 kcal

## Mittagessen

820 kcal, 62g Eiweiß, 65g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



**Roastbeef- und Gewürzgurken-Sandwich**  
1 1/2 Sandwich(es)- 680 kcal



**Brezeln**  
138 kcal

## Abendessen

815 kcal, 75g Eiweiß, 69g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



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



**Hühnersuppe mit Nudeln**  
2 1/2 Dose- 356 kcal

**Day 4** 2365 kcal ● 163g Protein (28%) ● 87g Fett (33%) ● 199g Kohlenhydrate (34%) ● 33g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

375 kcal, 26g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



**Pfirsich**  
1 Pfirsich- 66 kcal

**fettarmer griechischer Joghurt**

2 Becher- 310 kcal

## Snacks

395 kcal, 21g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Geröstete Erdnüsse**  
1/8 Tasse(n)- 115 kcal

**Quinoa- und Chia-Joghurt-Parfait**

282 kcal

## Mittagessen

820 kcal, 62g Eiweiß, 65g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



**Roastbeef- und Gewürzgurken-Sandwich**  
1 1/2 Sandwich(es)- 680 kcal



**Brezeln**  
138 kcal

## Abendessen

775 kcal, 54g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



**Fruchtsaft**  
2 Tasse- 229 kcal



**Avocado-Thunfischsalat**  
545 kcal

**Day 5** 2386 kcal ● 181g Protein (30%) ● 86g Fett (32%) ● 184g Kohlenhydrate (31%) ● 38g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

375 kcal, 26g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



**Pfirsich**  
1 Pfirsich- 66 kcal

  
**fettarmer griechischer Joghurt**  
2 Becher- 310 kcal

## Mittagessen

850 kcal, 73g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



**Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer**  
10 2/3 oz- 395 kcal



**Geröstete Süßkartoffeln mit Rosmarin**  
315 kcal



**Karotten-Pommes**  
138 kcal

## Snacks

265 kcal, 23g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Beef Jerky**  
146 kcal



**Grapefruit**  
1 Grapefruit- 119 kcal

## Abendessen

895 kcal, 60g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



**Schweinefleisch-Bohnen-Auflauf**  
796 kcal



**Brokkoli mit Butter**  
3/4 Tasse- 100 kcal

**Day 6** 2395 kcal ● 178g Protein (30%) ● 76g Fett (28%) ● 217g Kohlenhydrate (36%) ● 34g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

420 kcal, 28g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Grünkohl und Eier**  
189 kcal



**Apfel**  
1 Apfel(s)- 105 kcal



**Hüttenkäse & Honig**  
1/2 Tasse(n)- 125 kcal

## Mittagessen

895 kcal, 66g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



**Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli**  
3 Tasse(n)- 209 kcal



**Zerrupftes BBQ- & Ranch-Hähnchensandwich**  
1 1/2 Sandwich(es)- 683 kcal

## Snacks

265 kcal, 23g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Beef Jerky**  
146 kcal



**Grapefruit**  
1 Grapefruit- 119 kcal

## Abendessen

820 kcal, 61g Eiweiß, 80g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Honig-Senf-Hähnchensalat**  
554 kcal



**Pfirsich**  
4 Pfirsich- 264 kcal

**Day 7** 2395 kcal ● 178g Protein (30%) ● 76g Fett (28%) ● 217g Kohlenhydrate (36%) ● 34g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

420 kcal, 28g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Grünkohl und Eier**  
189 kcal



**Apfel**  
1 Apfel(s)- 105 kcal



**Hüttenkäse & Honig**  
1/2 Tasse(n)- 125 kcal

## Snacks

265 kcal, 23g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Beef Jerky**  
146 kcal



**Grapefruit**  
1 Grapefruit- 119 kcal

## Mittagessen

895 kcal, 66g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



**Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli**  
3 Tasse(n)- 209 kcal



**Zerrupftes BBQ- & Ranch-Hähnchensandwich**  
1 1/2 Sandwich(es)- 683 kcal

## Abendessen

820 kcal, 61g Eiweiß, 80g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Honig-Senf-Hähnchensalat**  
554 kcal



**Pfirsich**  
4 Pfirsich- 264 kcal

---

## Fette und Öle

- Öl  
3 oz (mL)
- Salatdressing  
3/4 EL (mL)
- Olivenöl  
2 1/3 oz (mL)
- Ranch-Dressing  
2 EL (mL)

## Milch- und Eierprodukte

- Ei(er)  
12 groß (600g)
- MagerHüttenkäse (1% Fett)  
1 3/4 Tasse (396g)
- Käsestange  
4 Stange (112g)
- fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt  
8 Becher (je ca. 150 g) (1200g)
- Scheibenkäse  
6 Scheibe (je ca. 20 g) (114g)
- Butter  
3/4 EL (11g)

## Obst und Fruchtsäfte

- Erdbeeren  
3 1/3 Tasse, ganz (480g)
- Limettensaft  
1 3/4 TL (mL)
- Avocados  
1 1/2 Avocado(s) (276g)
- Pfirsich  
11 mittel (Durchm. 2,67") (1650g)
- Fruchtsaft  
16 fl oz (mL)
- Äpfel  
2 1/4 mittel (Durchm. 3") (410g)
- Grapefruit  
3 groß (ca. 4,5" Durchm.) (996g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- geröstete Erdnüsse  
1/2 Tasse (73g)
- Weiße Bohnen (konserviert)  
1/2 Dose(n) (220g)

## Gewürze und Kräuter

## Süßwaren

- Honig  
4 oz (117g)

## Nuss- und Samenprodukte

- Walnüsse  
1/2 Tasse, ohne Schale (50g)
- Chiasamen  
4 TL (19g)

## Geflügelprodukte

- Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
5 lbs (2273g)
- Hähnchenschenkel, ohne Knochen, mit Haut  
2 Schenkel (190g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Apfelessig  
5/8 TL (mL)
- Gemüsebrühe (servierbereit)  
3/4 Tasse(n) (mL)
- Konzentr. Dosen-Hühnersuppe mit Nudeln  
2 1/2 Dose (ca. 300 g) (745g)
- Worcestershire-Soße  
1/4 EL (mL)
- Barbecue-Soße  
6 EL (102g)

## Getränke

- Wasser  
2/3 Tasse(n) (mL)

## Getreide und Teigwaren

- Vollkornreis (brauner Reis)  
1/3 Tasse (63g)
- Quinoa, ungekocht  
4 EL (43g)

## Würste und Aufschnitt

- Roastbeef-Aufschnitt  
3/4 lbs (340g)

## Snacks

- harte, gesalzene Brezeln  
2 1/2 oz (71g)

- schwarzer Pfeffer  
2 1/4 g (2g)
- Salz  
1/3 oz (9g)
- Thymian, getrocknet  
1/3 TL, Blätter (0g)
- Dijon-Senf  
1/4 lbs (102g)
- Knoblauchpulver  
1 Prise (0g)
- Zitronenpfeffer  
2 TL (5g)
- Rosmarin, getrocknet  
2 1/4 g (2g)

## Backwaren

- Brot  
9 oz (256g)
- Kaisersemmeln  
1 Brötchen (Durchm. ca. 9 cm) (57g)
- Hamburgerbrötchen  
3 Brötchen (153g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- Dosen-Thunfisch  
1 3/4 Dose (301g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Zwiebel  
1 mittel ( $\approx$ 6,4 cm Ø) (123g)
- Karotten  
4 1/4 mittel (259g)
- Römersalat  
3/8 Kopf (268g)
- Tomaten  
2 mittel, ganz ( $\varnothing \approx$ 6,0 cm) (253g)
- Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)  
5 oz (142g)
- Grünkohl (Collard Greens)  
3/4 lbs (340g)
- Knoblauch  
2 1/4 Zehe(n) (7g)
- Rosenkohl  
5 oz (142g)
- Gewürzgurken  
12 Scheiben (84g)
- Gefrorener Brokkoli  
6 3/4 Tasse (614g)
- Süßkartoffeln  
1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)
- Kale-Blätter  
1 Tasse, gehackt (40g)

- Beef Jerky  
6 oz (170g)

## Andere

- Gemischte Blattsalate  
5 1/2 Tasse (165g)
- Italienische Gewürzmischung  
4 Prise (2g)
- gehackte Tomaten  
1/4 Dose(n) (105g)

## Schweinefleischprodukte

- Schweineschulter  
1/2 lbs (227g)



## Frühstück 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Einfache Rühreier

4 Ei(er) - 318 kcal ● 25g Protein ● 24g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl  
1 TL (mL)  
Ei(er)  
4 groß (200g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl  
2 TL (mL)  
Ei(er)  
8 groß (400g)

1. Eier in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen, bis sie vermischt sind.
2. Öl in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bis es heiß ist.
3. Eimischung hineingießen.
4. Sobald die Eier zu stocken beginnen, mit einem Pfannenwender rühren.
5. Vorgang wiederholen (ohne ständig zu rühren), bis die Eier eingedickt sind und keine flüssigen Stellen mehr vorhanden sind. Mit Salz/Pfeffer würzen.

### Erdbeeren

1 2/3 Tasse(n) - 87 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Erdbeeren  
1 2/3 Tasse, ganz (240g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Erdbeeren  
3 1/3 Tasse, ganz (480g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Frühstück 2 ↗

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

**Pfirsich**  
3 mittel (Durchm. 2,67") (450g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### fettarmer griechischer Joghurt

2 Becher - 310 kcal ● 25g Protein ● 8g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 3 Mahlzeiten:

**fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt**  
6 Becher (je ca. 150 g) (900g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Frühstück 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 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 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
2 TL (mL)  
**Ei(er)**  
4 groß (200g)  
**Kale-Blätter**  
1 Tasse, gehackt (40g)  
**Salz**  
2 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.

### 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.

### Hüttenkäse & Honig

1/2 Tasse(n) - 125 kcal ● 14g Protein ● 1g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**MagerHüttenkäse (1% Fett)**

1/2 Tasse (113g)

**Honig**

2 TL (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**MagerHüttenkäse (1% Fett)**

1 Tasse (226g)

**Honig**

4 TL (28g)

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

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Geröstete Erdnüsse

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

Ergibt 1/4 Tasse(n)

**geröstete Erdnüsse**

4 EL (37g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Avocado-Thunfisch-Sandwich

1 Sandwich(es) - 370 kcal ● 28g Protein ● 14g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe

Ergibt 1 Sandwich(es)

**schwarzer Pfeffer**

1/2 Prise (0g)

**Salz**

1/2 Prise (0g)

**Limettensaft**

1/2 TL (mL)

**Avocados**

1/4 Avocado(s) (50g)

**Brot**

2 Scheibe (64g)

**Dosen-Thunfisch, abgetropft**

1/2 Dose (86g)

**Zwiebel, fein gehackt**

1/8 klein (9g)

1. In einer kleinen Schüssel den abgetropften Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermengen.

2. Die Mischung zwischen zwei Brotscheiben geben und servieren.



### Hüttenkäse & Honig

3/4 Tasse(n) - 187 kcal ● 21g Protein ● 2g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 3/4 Tasse(n)

**MagerHüttenkäse (1% Fett)**

3/4 Tasse (170g)

**Honig**

1 EL (21g)

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

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 essen

### Hähnchenschenkel-Rosenkohl-Pfanne

2 Hähnchenschenkel(s) - 607 kcal ● 48g Protein ● 38g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 2 Hähnchenschenkel(s)

**Hähnchenschenkel, ohne Knochen, mit Haut**

2 Schenkel (190g)

**Gemüsebrühe (servierbereit)**

3/8 Tasse(n) (mL)

**Öl**

2 TL (mL)

**Zwiebel, in Scheiben geschnitten**

1/2 mittel ( $\approx 6,4$  cm Ø) (55g)

**Rosenkohl, geputzt und halbiert**

5 oz (142g)

1. Ofen auf 350°F (175°C) vorheizen und die Hähnchenschenkel mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Öl in einer ofenfesten Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Die Hähnchenschenkel mit der Hautseite nach unten anbraten und 3–5 Minuten braten, bis die Haut goldbraun ist. Wenden und die Hitze reduzieren.
3. Zwiebel und Rosenkohl um das Hähnchen herum verteilen. Gemüsebrühe angießen und zum Köcheln bringen, dann die Hitze ausschalten.
4. Die Pfanne in den Ofen stellen und etwa 20 Minuten backen, bis das Hähnchen durchgegart ist und eine Kerntemperatur von 165°F (74°C) erreicht hat. Guten Appetit.

### Vollkornreis

1 Tasse Vollkornreis, gekocht - 229 kcal ● 5g Protein ● 2g Fett ● 46g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse Vollkornreis, gekocht

**Salz**

2 Prise (1g)

**Wasser**

2/3 Tasse(n) (mL)

**schwarzer Pfeffer**

2 Prise, gemahlen (1g)

**Vollkornreis (brauner Reis)**

1/3 Tasse (63g)

1. (Hinweis: Folgen Sie den Anweisungen auf der Reispackung, falls diese von den untenstehenden abweichen)
2. Den Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser etwa 30 Sekunden lang abspülen, um Stärke zu entfernen.
3. Wasser in einem großen Topf mit dicht schließendem Deckel bei hoher Hitze zum Kochen bringen.
4. Den Reis hinzufügen, einmal umrühren und zugedeckt 30–45 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser aufgenommen ist.
5. Vom Herd nehmen und zugedeckt weitere 10 Minuten stehen lassen. Mit einer Gabel auflockern.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Roastbeef- und Gewürzgurken-Sandwich

1 1/2 Sandwich(es) - 680 kcal ● 58g Protein ● 30g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**

3 Scheibe(n) (96g)

**Roastbeef-Aufschnitt**

6 oz (170g)

**Scheibenkäse**

3 Scheibe (je ca. 20 g) (57g)

**Gewürzgurken**

6 Scheiben (42g)

**Dijon-Senf**

1 1/2 EL (23g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brot**

6 Scheibe(n) (192g)

**Roastbeef-Aufschnitt**

3/4 lbs (340g)

**Scheibenkäse**

6 Scheibe (je ca. 20 g) (114g)

**Gewürzgurken**

12 Scheiben (84g)

**Dijon-Senf**

3 EL (45g)

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

## Brezeln

138 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**harte, gesalzene Brezeln**  
1 1/4 oz (35g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**harte, gesalzene Brezeln**  
2 1/2 oz (71g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 essen

---

### Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

10 2/3 oz - 395 kcal ● 68g Protein ● 13g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 10 2/3 oz

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
2/3 lbs (299g)  
**Olivenöl**  
1 TL (mL)  
**Zitronenpfeffer**  
2 TL (5g)

1. Zuerst die Hähnchenbrust mit Olivenöl und Zitronenpfeffer einreiben. Wenn auf dem Herd zubereitet, etwas Öl für die Pfanne aufbewahren.
2. **AUF DEM HERD**
3. Den Rest des Olivenöls in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, die Hähnchenbrust hineinlegen und kochen, bis die Ränder undurchsichtig sind, etwa 10 Minuten.
4. Die Brust wenden, dann die Pfanne abdecken, die Hitze reduzieren und weitere 10 Minuten garen.
5. **IM OFEN**
6. Den Ofen auf 400 °F (ca. 200 °C) vorheizen.
7. Hähnchen auf ein Gitterrost (empfohlen) oder auf ein Backblech legen.
8. 10 Minuten backen, wenden und weitere 15 Minuten backen (oder bis die Kerntemperatur 165 °F erreicht).
9. **UNTER DEM GRILL/GRILLEN**
10. Das obere Backofengitter so positionieren, dass es 3–4 Zoll (7–10 cm) vom Heizelement entfernt ist.
11. Den Ofen auf Grillstufe (broil) auf hoher Stufe vorheizen.
12. Hähnchen 3–8 Minuten pro Seite grillen. Die tatsächliche Zeit hängt von der Dicke der Brust und der Nähe zum Heizelement ab.

---

### Geröstete Süßkartoffeln mit Rosmarin

315 kcal ● 3g Protein ● 14g Fett ● 37g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



**Olivenöl**  
1 EL (mL)  
**Salz**  
4 Prise (3g)  
**schwarzer Pfeffer**  
4 Prise, gemahlen (1g)  
**Rosmarin, getrocknet**  
1/2 EL (2g)  
**Süßkartoffeln, in 1" Würfel geschnitten**  
1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

1. Backofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Alle Zutaten in einer mittelgroßen Schüssel vermengen und durchmischen, bis alles bedeckt ist.
3. Süßkartoffeln gleichmäßig auf dem Backblech verteilen.
4. Etwa 30 Minuten im Ofen backen, bis sie goldbraun sind.
5. Aus dem Ofen nehmen und servieren.

## Karotten-Pommes

138 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



**Olivenöl**  
1/2 EL (mL)  
**Rosmarin, getrocknet**  
4 Prise (1g)  
**Salz**  
1 Prise (1g)  
**Karotten, geschält**  
6 oz (170g)

1. Backofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen. Backblech mit Alufolie auslegen.
2. Karotten der Länge nach in lange, dünne Streifen schneiden.
3. In einer großen Schüssel die Karotten mit allen anderen Zutaten vermengen. Gut durchmischen.
4. Gleichmäßig auf dem Backblech verteilen und etwa 20 Minuten backen, bis sie zart und gebräunt sind.
5. Servieren.

## Mittagessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

3 Tasse(n) - 209 kcal ● 8g Protein ● 14g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**schwarzer Pfeffer**  
1 1/2 Prise (0g)  
**Salz**  
1 1/2 Prise (1g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
3 Tasse (273g)  
**Olivenöl**  
1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**  
3 Prise (0g)  
**Salz**  
3 Prise (1g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
6 Tasse (546g)  
**Olivenöl**  
2 EL (mL)

1. Brokkoli gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Olivenöl beträufeln und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

### Zerrupftes BBQ- & Ranch-Hähnchensandwich

1 1/2 Sandwich(es) - 683 kcal ● 58g Protein ● 23g Fett ● 58g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Barbecue-Soße**  
3 EL (51g)  
**Hamburgerbrötchen**  
1 1/2 Brötchen (77g)  
**Ranch-Dressing**  
1 EL (mL)  
**Römersalat**  
1 1/2 Blatt innen (9g)  
**Olivenöl**  
1/2 EL (mL)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1/2 lbs (255g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Barbecue-Soße**  
6 EL (102g)  
**Hamburgerbrötchen**  
3 Brötchen (153g)  
**Ranch-Dressing**  
2 EL (mL)  
**Römersalat**  
3 Blatt innen (18g)  
**Olivenöl**  
1 EL (mL)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
18 oz (510g)

1. Rohe Hähnchenbrüste in einen Topf geben und mit etwa einem Zentimeter Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und 10–15 Minuten kochen, bis das Hähnchen vollständig durchgegart ist.  
Das Hähnchen in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Sobald es abgekühlt ist, mit zwei Gabeln zerflücken.  
Hähnchen und Barbecuesauce in einer Schüssel vermengen. Ranch-Dressing auf das Brötchen streichen. Die Hähnchenmischung und Salat darauf geben.  
Servieren.

## Snacks 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Walnüsse

1/4 Tasse(n) - 175 kcal ● 4g Protein ● 16g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Walnüsse**  
4 EL, ohne Schale (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Walnüsse**  
1/2 Tasse, ohne Schale (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Käse-Stick

2 Stück - 165 kcal ● 13g Protein ● 11g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Käsestange**  
2 Stange (56g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Käsestange**  
4 Stange (112g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Snacks 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### 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.

### Quinoa- und Chia-Joghurt-Parfait

282 kcal ● 17g Protein ● 8g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt**  
1 Becher (je ca. 150 g) (150g)  
**Chiasamen**  
2 TL (9g)  
**Quinoa, ungekocht**  
2 EL (21g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt**  
2 Becher (je ca. 150 g) (300g)  
**Chiasamen**  
4 TL (19g)  
**Quinoa, ungekocht**  
4 EL (43g)

1. Quinoa nach Packungsanweisung kochen - 2 EL (ungekocht) sollten etwa 1/3 Tasse gekocht ergeben. Abkühlen lassen.
2. Quinoa und Joghurt vermischen. Mit Chiasamen bestreuen.
3. Servieren.
4. Für die Vorratshaltung: Quinoa auf einmal kochen und in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren. Beim Servieren mit Joghurt und Chiasamen vermischen.

## Snacks 3 ↗

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### Beef Jerky

146 kcal ● 21g Protein ● 2g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Beef Jerky**  
2 oz (57g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Beef Jerky**  
6 oz (170g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Grapefruit

1 Grapefruit - 119 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Grapefruit**  
1 groß (ca. 4,5" Durchm.) (332g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Grapefruit**  
3 groß (ca. 4,5" Durchm.) (996g)

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)

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

98 kcal ● 4g Protein ● 3g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



**Salatdressing**  
3/4 EL (mL)  
**Karotten, in Scheiben geschnitten**  
1/4 mittel (15g)  
**Römersalat, grob gehackt**  
1/2 Herzen (250g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
1/2 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (62g)

1. In einer großen Schüssel Salat, Tomaten und Karotten hinzufügen und vermischen.
2. Das Dressing beim Servieren darübergeben.

## Einfache Hähnchenbrust

18 oz - 714 kcal ● 113g Protein ● 29g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 18 oz

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
18 oz (504g)  
**Öl**  
1 EL (mL)

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

## Abendessen 2 ↗

An Tag 2 essen

### Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl

562 kcal ● 66g Protein ● 25g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



#### Öl

1 1/4 EL (mL)

**Thymian, getrocknet**

1/3 TL, Blätter (0g)

**Apfelessig**

5/8 TL (mL)

**Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), in Würfel geschnitten**  
5 oz (142g)

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, in Würfel geschnitten**  
10 oz (280g)

**Karotten, dünn in Scheiben geschnitten**  
5/8 mittel (38g)

1. Die Hälfte des Öls in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Hähnchenwürfel mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen und braten, bis sie durchgegart und goldbraun sind.
2. Hähnchen mit gewürfelter Rote Bete und in Scheiben geschnittenen Karotten anrichten. Mit dem restlichen Öl, Essig, Thymian und etwas zusätzlichem Salz und Pfeffer beträufeln. Servieren.

### Knoblauch-Collard Greens

239 kcal ● 11g Protein ● 13g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



#### Grünkohl (Collard Greens)

3/4 lbs (340g)

#### Öl

3/4 EL (mL)

#### Salz

1 1/2 Prise (1g)

**Knoblauch, fein gehackt**

2 1/4 Zehe(n) (7g)

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.

## Abendessen 3 ↗

An Tag 3 essen

### 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.

### Hühnersuppe mit Nudeln

2 1/2 Dose - 356 kcal ● 18g Protein ● 12g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/2 Dose

**Konzentr. Dosen-Hühnersuppe mit Nudeln**

2 1/2 Dose (ca. 300 g) (745g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 4 essen

### Fruchtsaft

2 Tasse - 229 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

Ergibt 2 Tasse



#### Fruchtsaft

16 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Avocado-Thunfischsalat

545 kcal ● 51g Protein ● 30g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



#### Avocados

5/8 Avocado(s) (126g)

#### Limettensaft

1 1/4 TL (mL)

#### Salz

1 1/4 Prise (1g)

#### schwarzer Pfeffer

1 1/4 Prise (0g)

#### Gemischte Blattsalate

1 1/4 Tasse (38g)

#### Dosen-Thunfisch

1 1/4 Dose (215g)

#### Tomaten

5 EL, gehackt (56g)

#### Zwiebel, fein gehackt

1/3 klein (22g)

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 5 ↗

An Tag 5 essen

### Schweinefleisch-Bohnen-Auflauf

796 kcal ● 58g Protein ● 33g Fett ● 53g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



#### Italienische Gewürzmischung

4 Prise (2g)  
**Worcestershire-Soße**  
1/4 EL (mL)  
**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
3/8 Tasse(n) (mL)  
**gehackte Tomaten**  
1/4 Dose(n) (105g)  
**Knoblauchpulver**  
1 Prise (0g)  
**Schweineschulter**  
1/2 lbs (227g)  
**Öl**  
1 TL (mL)  
**Karotten, in Scheiben geschnitten**  
1/2 groß (36g)  
**Äpfel, gehackt**  
1/4 mittel (Durchm. 3") (46g)  
**Zwiebel, gehackt**  
1/4 groß (38g)  
**Weisse Bohnen (konserviert), abgetropft & abgespült**  
1/2 Dose(n) (220g)

1. Heize den Ofen auf 350°F (180°C) vor.
2. Erhitze Öl in einem ofenfesten Topf bei mittlerer Hitze. Gib Schweinefleisch dazu und brate es 5–8 Minuten, bis es angebraten ist.
3. Gib Zwiebel, Karotten und Apfel in den Topf. Rühre 2 Minuten lang.
4. Gib Tomaten, Bohnen, Worcestershire-Sauce, Brühe, italienische Gewürze, Knoblauchpulver und etwas Salz und Pfeffer dazu. Umrühren und zum Köcheln bringen. Sobald es köchelt, Deckel auflegen, den Topf in den Ofen stellen und 90 Minuten garen, bis das Gemüse weich und das Schweinefleisch durchgegart ist.
5. Servieren.

### Brokkoli mit Butter

3/4 Tasse - 100 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



#### Ergibt 3/4 Tasse

**Salz**  
3/8 Prise (0g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
3/4 Tasse (68g)  
**schwarzer Pfeffer**  
3/8 Prise (0g)  
**Butter**  
3/4 EL (11g)

1. Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Butter unterrühren, bis sie geschmolzen ist, und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Abendessen 6 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Honig-Senf-Hähnchensalat

554 kcal ● 55g Protein ● 20g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Dijon-Senf**  
5 TL (25g)  
**Honig**  
5 TL (34g)  
**Öl**  
1 TL (mL)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1/2 lbs (227g)  
**Gemischte Blattsalate**  
2 Tasse (60g)  
**Tomaten, in Scheiben geschnitten**  
4 EL, in Scheiben (45g)  
**Avocados, gehackt**  
1/4 Avocado(s) (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Dijon-Senf**  
3 EL (50g)  
**Honig**  
3 EL (68g)  
**Öl**  
2 1/2 TL (mL)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1 lbs (454g)  
**Gemischte Blattsalate**  
4 Tasse (120g)  
**Tomaten, in Scheiben geschnitten**  
1/2 Tasse, in Scheiben (90g)  
**Avocados, gehackt**  
1/2 Avocado(s) (101g)

1. Honig und Senf in einer kleinen Schüssel verquirlen. Beiseite stellen.
2. Hähnchen mit etwas Salz/Pfeffer würzen.
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Hähnchen in die Pfanne geben und 3–5 Minuten pro Seite braten. Die Zeit hängt von der Dicke der Hähnchenbrust ab.
4. Wenn das Hähnchen fast fertig ist, die Hälfte der Honig-Senf-Sauce über das Hähnchen geben und das Hähnchen ein paar Mal wenden, bis es gleichmäßig überzogen ist. Hähnchen aus der Pfanne nehmen und in Scheiben schneiden, sobald es kühl genug zum Schneiden ist. Beiseite stellen.
5. Salat mit Blattsalaten, Tomaten und Avocado zusammenstellen. Restliche Honig-Senf-Sauce darüber geben und vermengen. Hähnchen hinzufügen und servieren.

### Pfirsich

4 Pfirsich - 264 kcal ● 6g Protein ● 2g Fett ● 48g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Pfirsich**  
4 mittel (Durchm. 2,67") (600g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Pfirsich**  
8 mittel (Durchm. 2,67") (1200g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.