

Meal Plan - 2500-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

2494 kcal ● 180g Protein (29%) ● 128g Fett (46%) ● 121g Kohlenhydrate (19%) ● 34g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

440 kcal, 24g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Einfache Rühreier

2 2/3 Ei(er)- 212 kcal



Ballaststoffreiches Müsli

227 kcal

Snacks

340 kcal, 18g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Fruchtsaft

1/2 Tasse- 57 kcal



Quinoa- und Chia-Joghurt-Parfait

282 kcal

Mittagessen

875 kcal, 55g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n)- 222 kcal



Low-Carb Asiatische Tofu-Bowl

393 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher- 261 kcal

Abendessen

840 kcal, 84g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal



Ranch-Hähnchen

12 Unze(n)- 691 kcal

Day 2

2494 kcal ● 180g Protein (29%) ● 128g Fett (46%) ● 121g Kohlenhydrate (19%) ● 34g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

440 kcal, 24g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Einfache Rühreier

2 2/3 Ei(er)- 212 kcal



Ballaststoffreiches Müsli

227 kcal

Snacks

340 kcal, 18g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Fruchtsaft

1/2 Tasse- 57 kcal



Quinoa- und Chia-Joghurt-Parfait

282 kcal

Mittagessen

875 kcal, 55g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n)- 222 kcal



Low-Carb Asiatische Tofu-Bowl

393 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher- 261 kcal

Abendessen

840 kcal, 84g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal



Ranch-Hähnchen

12 Unze(n)- 691 kcal

Day 3

2436 kcal ● 198g Protein (32%) ● 126g Fett (47%) ● 94g Kohlenhydrate (15%) ● 34g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

390 kcal, 11g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Geröstete Cashewnüsse

1/4 Tasse(n)- 209 kcal



Himbeeren

1 Tasse- 72 kcal



Bubble & Squeak (englisches Gericht)

1 Patties- 107 kcal

Snacks

300 kcal, 8g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Pistazien

188 kcal



Fruchtsaft

1 Tasse- 115 kcal

Mittagessen

895 kcal, 87g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n)- 222 kcal



Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl

674 kcal

Abendessen

850 kcal, 92g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Einfache Hähnchenbrust

13 1/3 oz- 529 kcal



Zuckerschoten mit Butter

322 kcal

Day 4

2550 kcal ● 174g Protein (27%) ● 116g Fett (41%) ● 172g Kohlenhydrate (27%) ● 30g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

390 kcal, 11g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Geröstete Cashewnüsse
1/4 Tasse(n)- 209 kcal



Himbeeren
1 Tasse- 72 kcal



Bubble & Squeak (englisches Gericht)
1 Patties- 107 kcal

Snacks

300 kcal, 8g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Pistazien
188 kcal



Fruchtsaft
1 Tasse- 115 kcal

Mittagessen

895 kcal, 87g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



Geröstete Mandeln
1/4 Tasse(n)- 222 kcal



Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl
674 kcal

Abendessen

965 kcal, 68g Eiweiß, 90g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Brötchen
1 Brötchen- 77 kcal



Milch
1 Tasse(n)- 149 kcal



Pfanne mit Wurst, Spinat & Gnocchi
739 kcal

Day 5

2516 kcal ● 156g Protein (25%) ● 93g Fett (33%) ● 235g Kohlenhydrate (37%) ● 29g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

390 kcal, 11g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Geröstete Cashewnüsse
1/4 Tasse(n)- 209 kcal



Himbeeren
1 Tasse- 72 kcal



Bubble & Squeak (englisches Gericht)
1 Patties- 107 kcal

Snacks

350 kcal, 19g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



fettarmer griechischer Joghurt
1 Becher- 155 kcal



Frühstücksflocken
193 kcal

Mittagessen

815 kcal, 58g Eiweiß, 69g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
113 kcal



Rindfleisch-Pfanne mit Reis
702 kcal

Abendessen

965 kcal, 68g Eiweiß, 90g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Brötchen
1 Brötchen- 77 kcal



Milch
1 Tasse(n)- 149 kcal



Pfanne mit Wurst, Spinat & Gnocchi
739 kcal

Day 6 2501 kcal ● 172g Protein (28%) ● 95g Fett (34%) ● 208g Kohlenhydrate (33%) ● 32g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

445 kcal, 21g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Milch

1 1/2 Tasse(n)- 224 kcal



Kefir

150 kcal



Himbeeren

1 Tasse- 72 kcal

Snacks

350 kcal, 19g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher- 155 kcal



Frühstücksflocken

193 kcal

Mittagessen

815 kcal, 58g Eiweiß, 69g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

113 kcal



Rindfleisch-Pfanne mit Reis

702 kcal

Abendessen

890 kcal, 74g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Linsen

231 kcal



Gyro-Pfanne

661 kcal

Day 7 2473 kcal ● 163g Protein (26%) ● 91g Fett (33%) ● 210g Kohlenhydrate (34%) ● 40g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

445 kcal, 21g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Milch

1 1/2 Tasse(n)- 224 kcal



Kefir

150 kcal



Himbeeren

1 Tasse- 72 kcal

Snacks

350 kcal, 19g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher- 155 kcal



Frühstücksflocken

193 kcal

Mittagessen

790 kcal, 50g Eiweiß, 71g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

2 1/2 Dose- 618 kcal



Grapefruit

1/2 Grapefruit- 59 kcal

Abendessen

890 kcal, 74g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Linsen

231 kcal



Gyro-Pfanne

661 kcal

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Fruchtsaft
24 fl oz (mL)
- ☐ Himbeeren
5 Tasse (615g)
- ☐ Grapefruit
1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (166g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
5 Becher (je ca. 150 g) (750g)
- ☐ Ei(er)
5 1/3 groß (267g)
- ☐ Vollmilch
9 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
3 EL (53g)
- ☐ Butter
2 EL (27g)
- ☐ Parmesan
1 1/2 EL (8g)
- ☐ Kefir (aromatisiert)
2 Tasse (mL)
- ☐ Schlagsahne
1/2 Tasse (mL)
- ☐ Feta
2 oz (57g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Chiasamen
4 TL (19g)
- ☐ Mandeln
1 Tasse, ganz (161g)
- ☐ Sesamsamen
2 TL (6g)
- ☐ Geröstete Cashews
3/4 Tasse (103g)
- ☐ geschälte Pistazien
1/2 Tasse (62g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Quinoa, ungekocht
4 EL (43g)
- ☐ Langkorn-Weißreis
1/2 Tasse (93g)

Fette und Öle

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Sojasauce
4 EL (mL)
- ☐ fester Tofu
10 oz (284g)
- ☐ Linsen, roh
2/3 Tasse (128g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
4 lbs (1717g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Thymian, getrocknet
1/4 EL, Blätter (1g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1 1/2 g (1g)
- ☐ Salz
3 g (3g)
- ☐ Oregano (getrocknet)
1 TL, Blätter (1g)
- ☐ Thymian, frisch
1 TL (1g)
- ☐ Paprika
1 TL (2g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Apfelessig
1 1/2 TL (mL)
- ☐ Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
2 1/2 Dose (≈540 g) (1315g)

Backwaren

- ☐ Brötchen
2 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch)
(56g)

Würste und Aufschnitt

- ☐ Putenbratwurst (roh)
18 oz (510g)

Frühstückscerealien

- ☐ Frühstücksflocken
3 Portion (90g)

- ☐ Öl
1/3 lbs (mL)
- ☐ Ranch-Dressing
6 EL (mL)
- ☐ Olivenöl
1/2 EL (mL)
- ☐ Salatdressing
1/4 Tasse (mL)

Andere

- ☐ Ballaststoffreiches Müsli
1 1/3 Tasse (80g)
- ☐ gefrorener Blumenkohlreis
1 1/2 Tasse, zubereitet (255g)
- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher
4 Becher (680g)
- ☐ Ranch-Dressing-Mix
3/4 Päckchen (ca. 28 g) (21g)
- ☐ Gnocchi
3/4 lbs (340g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
4 1/2 Tasse (135g)
- ☐ Wok-/Stir-Fry-Soße
1/3 Tasse (91g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Brokkoli
1 Tasse, gehackt (91g)
- ☐ Knoblauch
2 Zehe (6g)
- ☐ Frischer Ingwer
2 TL (4g)
- ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
3/4 lbs (340g)
- ☐ Karotten
1 1/2 mittel (92g)
- ☐ Rosenkohl
1 1/2 Tasse, gerieben (75g)
- ☐ Kartoffeln
3 klein (Durchm. 1,75–2,25") (276g)
- ☐ Gefrorene Zuckerschoten
2 Tasse (288g)
- ☐ frischer Spinat
3/4 Packung (ca. 285 g) (213g)
- ☐ Tomaten
1 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (179g)
- ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse
1 Packung (ca. 285 g) (284g)
- ☐ Pilze
1/2 lbs (227g)
- ☐ Zwiebel
1 mittel (≈6,4 cm Ø) (110g)

Getränke

- ☐ Wasser
3 2/3 Tasse(n) (mL)

Rindfleischprodukte

- ☐ Flanksteak, roh
1 lbs (452g)

Schweinefleischprodukte

- ☐ Schweinefilet, roh
1 lbs (454g)

☐ **Paprika**
1 groß (164g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Einfache Rühreier

2 2/3 Ei(er) - 212 kcal ● 17g Protein ● 16g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1/4 EL (mL)
Ei(er)
2 2/3 groß (133g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1/2 EL (mL)
Ei(er)
5 1/3 groß (267g)

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.

Ballaststoffreiches Müsli

227 kcal ● 7g Protein ● 5g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 18g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ballaststoffreiches Müsli
2/3 Tasse (40g)
Vollmilch
1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ballaststoffreiches Müsli
1 1/3 Tasse (80g)
Vollmilch
1 Tasse(n) (mL)

1. Müsli und Milch in eine Schüssel geben und servieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Geröstete Cashewnüsse

1/4 Tasse(n) - 209 kcal ● 5g Protein ● 16g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Geröstete Cashews
4 EL (34g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Geröstete Cashews
3/4 Tasse (103g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Himbeeren

1 Tasse - 72 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Himbeeren
1 Tasse (123g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Himbeeren
3 Tasse (369g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Bubble & Squeak (englisches Gericht)

1 Patties - 107 kcal ● 4g Protein ● 2g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

1/2 TL (mL)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

1 EL (18g)

Rosenkohl, geraspelt

1/2 Tasse, gerieben (25g)

Kartoffeln, geschält & in Stücke geschnitten

1 klein (Durchm. 1,75–2,25") (92g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Öl

1/2 EL (mL)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

3 EL (53g)

Rosenkohl, geraspelt

1 1/2 Tasse, gerieben (75g)

Kartoffeln, geschält & in Stücke geschnitten

3 klein (Durchm. 1,75–2,25") (276g)

1. Kartoffeln in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und 10–15 Minuten kochen, bis sie mit einer Gabel gar sind. Abgießen und die Kartoffeln mit einer Gabel zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. In einer großen Schüssel Kartoffelpüree und Rosenkohl vermengen. Reichlich mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Zu Patties formen (Anzahl der Patties siehe Rezeptdetails).
4. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Patties in das Öl drücken und ungestört braten, bis eine Seite gebräunt ist, etwa 2–3 Minuten. Wenden und die andere Seite braten.
5. Mit einem Klecks griechischem Joghurt servieren.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Milch

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Kefir

150 kcal ● 8g Protein ● 2g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kefir (aromatisiert)

1 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kefir (aromatisiert)

2 Tasse (mL)

1. In ein Glas gießen und trinken.

Himbeeren

1 Tasse - 72 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Himbeeren

1 Tasse (123g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Himbeeren

2 Tasse (246g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Mittagessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n) - 222 kcal ● 8g Protein ● 18g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln

4 EL, ganz (36g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln

1/2 Tasse, ganz (72g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Low-Carb Asiatische Tofu-Bowl

393 kcal ● 20g Protein ● 29g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brokkoli

1/2 Tasse, gehackt (46g)
gefrorener Blumenkohlreis
 3/4 Tasse, zubereitet (128g)

Sojasauce

2 EL (mL)

Öl

1 1/2 EL (mL)

Sesamsamen

1 TL (3g)

fester Tofu, abgetropft und trockengetupft

5 oz (142g)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe (3g)

Frischer Ingwer, fein gehackt

1 TL (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brokkoli

1 Tasse, gehackt (91g)
gefrorener Blumenkohlreis
 1 1/2 Tasse, zubereitet (255g)

Sojasauce

4 EL (mL)

Öl

3 EL (mL)

Sesamsamen

2 TL (6g)

fester Tofu, abgetropft und trockengetupft

10 oz (284g)

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe (6g)

Frischer Ingwer, fein gehackt

2 TL (4g)

1. Tofu in mundgerechte Stücke schneiden.
2. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 1/3 des Öls erhitzen und den Rest beiseite stellen. Tofu hinzufügen und beidseitig bräunen.
3. In der Zwischenzeit den Blumenkohlreis gemäß Packungsanweisung zubereiten und die Sauce aus Sojasauce, Ingwer, Knoblauch, Sesam und dem restlichen Öl in einer kleinen Schüssel anrühren.
4. Wenn der Tofu fast fertig ist, die Hälfte der Sauce hineingießen, umrühren und noch etwa eine Minute weitergaren, bis die Sauce größtenteils aufgenommen ist.
5. Blumenkohlreis und Tofu in eine Schüssel geben und beiseitestellen.
6. Brokkoli in die Pfanne geben und ein paar Minuten kochen, bis er weich ist.
7. Brokkoli und die restliche Sauce zur Blumenkohlreis-Tofu-Schüssel geben. Servieren.

Hüttenkäse & Fruchtbecher

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher (340g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hüttenkäse & Fruchtbecher

4 Becher (680g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n) - 222 kcal ● 8g Protein ● 18g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln

4 EL, ganz (36g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln

1/2 Tasse, ganz (72g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl

674 kcal ● 79g Protein ● 30g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

1 1/2 EL (mL)

Thymian, getrocknet

3 Prise, Blätter (0g)

Apfelessig

3/4 TL (mL)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), in Würfel geschnitten
6 oz (170g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, in Würfel geschnitten
3/4 lbs (336g)

Karotten, dünn in Scheiben geschnitten

3/4 mittel (46g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

3 EL (mL)

Thymian, getrocknet

1/4 EL, Blätter (1g)

Apfelessig

1 1/2 TL (mL)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), in Würfel geschnitten
3/4 lbs (340g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, in Würfel geschnitten
1 1/2 lbs (672g)

Karotten, dünn in Scheiben geschnitten

1 1/2 mittel (92g)

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.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

113 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate

2 1/4 Tasse (68g)

Tomaten

6 EL Cherrytomaten (56g)

Salatdressing

2 1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate

4 1/2 Tasse (135g)

Tomaten

3/4 Tasse Cherrytomaten (112g)

Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

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

Rindfleisch-Pfanne mit Reis

702 kcal ● 56g Protein ● 23g Fett ● 61g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wok-/Stir-Fry-Soße

2 2/3 EL (45g)

gemischtes Tiefkühlgemüse

1/2 Packung (ca. 285 g) (142g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Salz

1 Prise (1g)

Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

Langkorn-Weißreis

4 EL (46g)

Flanksteak, roh, gewürfelt

1/2 lbs (226g)

Öl, geteilt

1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wok-/Stir-Fry-Soße

1/3 Tasse (91g)

gemischtes Tiefkühlgemüse

1 Packung (ca. 285 g) (284g)

schwarzer Pfeffer

4 Prise, gemahlen (1g)

Salz

2 Prise (2g)

Wasser

1 Tasse(n) (mL)

Langkorn-Weißreis

1/2 Tasse (93g)

Flanksteak, roh, gewürfelt

1 lbs (452g)

Öl, geteilt

1/2 EL (mL)

1. In einem Topf mit Deckel das Wasser zum Kochen bringen. Reis hinzufügen, umrühren, Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren und mit Deckel abdecken. Die Temperatur ist richtig, wenn etwas Dampf am Deckel sichtbar ist. Den Deckel 20 Minuten nicht abnehmen. Wenn fertig, mit einer Gabel auflockern und beiseitestellen.
In der Zwischenzeit die Hälfte des Öls in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Wenn heiß, das gewürfelte Steak mit Salz und Pfeffer hinzufügen. 5–6 Minuten anbraten, bis es fast vollständig gar ist. Steak herausnehmen und beiseitestellen.
Das restliche Öl in die Pfanne geben und das gefrorene Gemüse hinzufügen. 4–5 Minuten anbraten, bis es knusprig, aber durchgewärmt ist.
Steak zurück in die Pfanne geben und umrühren.
Stir-Fry-Sauce dazugeben und gut verteilen.
Hitze reduzieren und köcheln lassen, bis das Steak vollständig durchgegart ist.
Über Reis servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/8 Tasse(n)

Mandeln

2 EL, ganz (18g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

2 1/2 Dose - 618 kcal ● 45g Protein ● 17g Fett ● 58g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/2 Dose

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

2 1/2 Dose (≈540 g) (1315g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Grapefruit

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



Ergibt 1/2 Grapefruit

Grapefruit

1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (166g)

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)

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Fruchtsaft

1/2 Tasse - 57 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Fruchtsaft
4 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Fruchtsaft
8 fl oz (mL)

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 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Pistazien

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

geschälte Pistazien
4 EL (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geschälte Pistazien
1/2 Tasse (62g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Fruchtsaft

1 Tasse - 115 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Fruchtsaft
8 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Fruchtsaft
16 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher - 155 kcal ● 12g Protein ● 4g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**fettarmer aromatisierter
griechischer Joghurt**

1 Becher (je ca. 150 g) (150g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**fettarmer aromatisierter
griechischer Joghurt**

3 Becher (je ca. 150 g) (450g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstücksflocken

193 kcal ● 6g Protein ● 5g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch

1/2 Tasse(n) (mL)

Frühstücksflocken

1 Portion (30g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Vollmilch

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Frühstücksflocken

3 Portion (90g)

1. Suchen Sie einfach ein Frühstücksgetreide, das eine Portion im Bereich von 100–150 Kalorien hat. Realistisch gesehen können Sie jedes Frühstücksgetreide auswählen und einfach die Portionsgröße anpassen, damit sie in diesen Bereich fällt, da die meisten Frühstücksflocken eine sehr ähnliche Makronährstoffzusammensetzung aufweisen.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 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 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Ranch-Hähnchen

12 Unze(n) - 691 kcal ● 76g Protein ● 39g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ranch-Dressing

3 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

3/4 lbs (336g)

Öl

3/4 EL (mL)

Ranch-Dressing-Mix

3/8 Päckchen (ca. 28 g) (11g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ranch-Dressing

6 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 1/2 lbs (672g)

Öl

1 1/2 EL (mL)

Ranch-Dressing-Mix

3/4 Päckchen (ca. 28 g) (21g)

1. Ofen auf 350 F (180 C) vorheizen.
2. Öl gleichmäßig über das Hähnchen verteilen.
3. Ranch-Gewürzmischung über alle Seiten des Hähnchens streuen und andrücken, bis das Hähnchen vollständig bedeckt ist.
4. Hähnchen in eine Auflaufform legen und 35–40 Minuten garen oder bis das Hähnchen vollständig durchgegart ist.
5. Mit einer Seite Ranch-Dressing servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Einfache Hähnchenbrust

13 1/3 oz - 529 kcal ● 84g Protein ● 22g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 13 1/3 oz

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

13 1/3 oz (373g)

Öl

2 1/2 TL (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.

Zuckerschoten mit Butter

322 kcal ● 8g Protein ● 23g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe

**schwarzer Pfeffer**

1 1/2 Prise (0g)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Butter

2 EL (27g)

Gefrorene Zuckerschoten

2 Tasse (288g)

1. Zuckerschoten nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Mit Butter beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Brötchen

1 Brötchen - 77 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brötchen

1 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch) (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brötchen

2 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch) (56g)

1. Guten Appetit.

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 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Pfanne mit Wurst, Spinat & Gnocchi

739 kcal ● 58g Protein ● 26g Fett ● 66g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gnocchi
6 oz (170g)
frischer Spinat
3/8 Packung (ca. 285 g) (107g)
Parmesan
3/4 EL (4g)
Tomaten
3 EL, gehackt (34g)
Oliveöl
1/4 EL (mL)
Putenbratwurst (roh)
1/2 lbs (255g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gnocchi
3/4 lbs (340g)
frischer Spinat
3/4 Packung (ca. 285 g) (213g)
Parmesan
1 1/2 EL (8g)
Tomaten
6 EL, gehackt (68g)
Oliveöl
1/2 EL (mL)
Putenbratwurst (roh)
18 oz (510g)

1. Gnocchi nach Packungsanweisung kochen.\r\nWurst in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Öl bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten braten, bis sie durchgegart ist. Dabei gelegentlich umrühren.\r\nSpinat hinzufügen und 3–4 Minuten mitgaren, bis er leicht welk ist.\r\nGnocchi, Tomaten und Parmesan unterrühren, bis alles durchgewärmt ist. Servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Linsen

231 kcal ● 16g Protein ● 1g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
1 1/3 Tasse(n) (mL)
Salz
2/3 Prise (0g)
Linsen, roh, abgespült
1/3 Tasse (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
2 2/3 Tasse(n) (mL)
Salz
1 1/3 Prise (1g)
Linsen, roh, abgespült
2/3 Tasse (128g)

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.

Gyro-Pfanne

661 kcal ● 58g Protein ● 40g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1/2 EL (mL)
Schlagsahne
4 EL (mL)
Feta
1 oz (28g)
Oregano (getrocknet)
4 Prise, Blätter (1g)
Thymian, frisch
4 Prise (0g)
Paprika
4 Prise (1g)
Pilze, gewaschen und in Scheiben geschnitten
4 oz (113g)
Zwiebel, gewürfelt
1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)
Schweinefilet, roh, in kleine Streifen geschnitten
1/2 lbs (227g)
Paprika, entkernt und gehackt
1/2 groß (82g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1 EL (mL)
Schlagsahne
1/2 Tasse (mL)
Feta
2 oz (57g)
Oregano (getrocknet)
1 TL, Blätter (1g)
Thymian, frisch
1 TL (1g)
Paprika
1 TL (2g)
Pilze, gewaschen und in Scheiben geschnitten
1/2 lbs (227g)
Zwiebel, gewürfelt
1 mittel (≈6,4 cm Ø) (110g)
Schweinefilet, roh, in kleine Streifen geschnitten
1 lbs (454g)
Paprika, entkernt und gehackt
1 groß (164g)

1. Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Schweinefleischstreifen hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren etwa 7 Minuten braten, bis sie gebräunt und durchgegart sind. Das Fleisch herausnehmen und beiseitestellen.
 2. Zwiebeln, Paprika und Champignons in die Pfanne geben und 7–10 Minuten sautieren, bis das Gemüse weich ist. Das Fleisch wieder hinzufügen sowie alle Gewürze und eine Prise Salz/Pfeffer und alles unter Rühren etwa 1 Minute erhitzen, bis es duftet.
 3. Sahne und Feta einrühren. Wenn es leicht blubbert und der Feta geschmolzen ist, vom Herd nehmen und servieren.
-