

Meal Plan - 2900-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

2882 kcal ● 221g Protein (31%) ● 114g Fett (36%) ● 201g Kohlenhydrate (28%) ● 41g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

490 kcal, 29g Eiweiß, 71g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



English-Muffin-Sandwich mit Schinken und Tomate
2 Sandwich(es)- 412 kcal



Klementine
2 Klementine(n)- 78 kcal

Snacks

380 kcal, 11g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal



Dunkle Schokolade
5 Quadrat(e)- 299 kcal

Mittagessen

1000 kcal, 59g Eiweiß, 66g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



Geröstete Erdnüsse
3/8 Tasse(n)- 383 kcal



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)
2 1/2 Dose- 618 kcal

Abendessen

1010 kcal, 121g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten
85 kcal



Einfache Hähnchenbrust
16 oz- 635 kcal



Linsen
289 kcal

Day 2

2848 kcal ● 221g Protein (31%) ● 123g Fett (39%) ● 173g Kohlenhydrate (24%) ● 43g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

490 kcal, 29g Eiweiß, 71g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



English-Muffin-Sandwich mit Schinken und Tomate
2 Sandwich(es)- 412 kcal



Klementine
2 Klementine(n)- 78 kcal

Snacks

380 kcal, 11g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal



Dunkle Schokolade
5 Quadrat(e)- 299 kcal

Mittagessen

1000 kcal, 59g Eiweiß, 66g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



Geröstete Erdnüsse
3/8 Tasse(n)- 383 kcal



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)
2 1/2 Dose- 618 kcal

Abendessen

975 kcal, 121g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
76 kcal



Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven
18 oz- 899 kcal

Day 3

2912 kcal ● 204g Protein (28%) ● 133g Fett (41%) ● 190g Kohlenhydrate (26%) ● 35g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

540 kcal, 16g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Selleriestangen

1 Selleriestange- 7 kcal



Toast mit Butter und Marmelade

4 Scheibe(n)- 533 kcal

Snacks

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



Hüttenkäse & Honig

1/2 Tasse(n)- 125 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal



Walnüsse

1/4 Tasse(n)- 175 kcal

Mittagessen

985 kcal, 44g Eiweiß, 87g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Naan-Brot

1 Stück(e)- 262 kcal



Hühnersuppe mit Nudeln

2 1/2 Dose- 356 kcal



Kürbiskerne

366 kcal

Abendessen

975 kcal, 121g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal



Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

18 oz- 899 kcal

Day 4

2964 kcal ● 174g Protein (23%) ● 155g Fett (47%) ● 186g Kohlenhydrate (25%) ● 34g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

540 kcal, 16g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Selleriestangen

1 Selleriestange- 7 kcal



Toast mit Butter und Marmelade

4 Scheibe(n)- 533 kcal

Snacks

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



Hüttenkäse & Honig

1/2 Tasse(n)- 125 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal



Walnüsse

1/4 Tasse(n)- 175 kcal

Mittagessen

985 kcal, 44g Eiweiß, 87g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Naan-Brot

1 Stück(e)- 262 kcal



Hühnersuppe mit Nudeln

2 1/2 Dose- 356 kcal



Kürbiskerne

366 kcal

Abendessen

1025 kcal, 91g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 64g Fett



Zuckerschoten

123 kcal



Hähnchenschenkel mit Blauschimmelkäse-Füllung

2 Schenkel- 904 kcal

Day 5

2856 kcal ● 279g Protein (39%) ● 117g Fett (37%) ● 142g Kohlenhydrate (20%) ● 32g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

470 kcal, 65g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Double Chocolate Proteinshake
206 kcal



Klementine
2 Klementine(n)- 78 kcal



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

Snacks

410 kcal, 20g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Proteinreicher Müsliriegel
2 Riegel(n)- 408 kcal

Mittagessen

950 kcal, 103g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Linsen
347 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat
136 kcal



Cajun-Kabeljau
15 oz- 468 kcal

Abendessen

1025 kcal, 91g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 64g Fett



Zuckerschoten
123 kcal



Hähnchenschenkel mit Blauschimmelkäse-Füllung
2 Schenkel- 904 kcal

Day 6

2905 kcal ● 240g Protein (33%) ● 87g Fett (27%) ● 247g Kohlenhydrate (34%) ● 41g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

470 kcal, 65g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Double Chocolate Proteinshake
206 kcal



Klementine
2 Klementine(n)- 78 kcal



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

Snacks

410 kcal, 20g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Proteinreicher Müsliriegel
2 Riegel(n)- 408 kcal

Mittagessen

1010 kcal, 68g Eiweiß, 87g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Süßkartoffeln mit Pesto-Hähnchen
2 Süßkartoffel(n)- 862 kcal



Milch
1 Tasse(n)- 149 kcal

Abendessen

1015 kcal, 88g Eiweiß, 96g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Weiße Hähnchen-Chili-Suppe
780 kcal



Tortilla-Chips
235 kcal

Day 7

2905 kcal ● 240g Protein (33%) ● 87g Fett (27%) ● 247g Kohlenhydrate (34%) ● 41g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

470 kcal, 65g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Double Chocolate Proteinshake
206 kcal



Klementine
2 Klementine(n)- 78 kcal



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

Snacks

410 kcal, 20g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Proteinreicher Müsliriegel
2 Riegel(n)- 408 kcal

Mittagessen

1010 kcal, 68g Eiweiß, 87g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Süßkartoffeln mit Pesto-Hähnchen
2 Süßkartoffel(n)- 862 kcal



Milch
1 Tasse(n)- 149 kcal

Abendessen

1015 kcal, 88g Eiweiß, 96g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Weißer Hähnchen-Chili-Suppe
780 kcal



Tortilla-Chips
235 kcal

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Käsestange
2 Stange (56g)
- ☐ Butter
2 2/3 EL (36g)
- ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)
3 1/4 Tasse (735g)
- ☐ Blauschimmelkäse
2 oz (57g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
1/2 Tasse (158g)
- ☐ Vollmilch
2 Tasse(n) (mL)

Süßwaren

- ☐ Zartbitterschokolade, 70–85 %
10 Quadrat(e) (100g)
- ☐ Gelee
2 2/3 EL (56g)
- ☐ Honig
1/4 Tasse (91g)
- ☐ Kakaopulver
1 1/2 EL (8g)

Backwaren

- ☐ English Muffins
4 Muffin(s) (228g)
- ☐ Naan-Brot
2 Stück(e) (180g)
- ☐ Brot
8 Scheibe (256g)

Würste und Aufschnitt

- ☐ Schinkenaufschnitt
1/2 lbs (227g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten
7 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (906g)
- ☐ Knoblauch
1/3 Zehe(n) (1g)
- ☐ Sellerie, roh
2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)
- ☐ Gefrorene Zuckerschoten
4 Tasse (576g)
- ☐ Süßkartoffeln
4 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (840g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Dijon-Senf
4 TL (20g)

Andere

- ☐ Italienische Gewürzmischung
1/8 Behälter (ca. 21 g) (2g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
6 Tasse (180g)
- ☐ Proteinpulver, Schokolade
4 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (140g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Klementinen
10 Frucht (740g)
- ☐ grüne Oliven
36 groß (158g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ geröstete Erdnüsse
1 Tasse (158g)
- ☐ Linsen, roh
1 Tasse (176g)
- ☐ Great-Northern-Bohnen (aus der Dose)
1 1/2 Dose (≈425 g) (638g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
5 Dose (≈540 g) (2630g)
- ☐ Konzent. Dosen-Hühnersuppe mit Nudeln
5 Dose (ca. 300 g) (1490g)
- ☐ Pesto
1/2 Tasse (128g)
- ☐ Hühnerbrühe (servierbereit)
4 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Salsa Verde
1 1/2 Tasse (384g)

Fette und Öle

- ☐ Olivenöl
1 1/2 oz (mL)
- ☐ Öl
1 oz (mL)
- ☐ Salatdressing
6 EL (mL)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
5 1/2 lbs (2433g)
- ☐ Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
4 Oberschenkel (680g)

Getränke

- ☐ Wasser
8 Tasse(n) (mL)

- ☐ schwarzer Pfeffer
1 1/2 g (1g)
 - ☐ Salz
2 TL (11g)
 - ☐ Chilipulver
2 EL (16g)
 - ☐ frischer Basilikum
36 Blätter (18g)
 - ☐ Thymian, getrocknet
1/4 EL, gemahlen (1g)
 - ☐ Paprika
4 Prise (1g)
 - ☐ Cajun-Gewürz
5 TL (11g)
 - ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
1/2 EL (3g)
-

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1 Tasse (118g)
- ☐ Walnüsse
1/2 Tasse, ohne Schale (50g)

Snacks

- ☐ proteinreicher Müsliriegel
6 Riegel (240g)
- ☐ Tortilla-Chips
3 1/3 oz (95g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Kabeljau, roh
15 oz (425g)

Frühstück 1 [🔗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

English-Muffin-Sandwich mit Schinken und Tomate

2 Sandwich(es) - 412 kcal ● 28g Protein ● 6g Fett ● 56g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

English Muffins

2 Muffin(s) (114g)

Schinkenaufschnitt

4 oz (113g)

Tomaten

4 Scheibe(n), dünn/klein (60g)

Dijon-Senf

2 TL (10g)

Italienische Gewürzmischung

2 Schuss (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

English Muffins

4 Muffin(s) (228g)

Schinkenaufschnitt

1/2 lbs (227g)

Tomaten

8 Scheibe(n), dünn/klein (120g)

Dijon-Senf

4 TL (20g)

Italienische Gewürzmischung

4 Schuss (0g)

1. Bestreiche den English Muffin innen mit Dijon. Fülle ihn mit Schinken, Tomatenscheiben, italienischer Würzmischung und etwas Salz und Pfeffer.
2. Optional: Die Sandwich(es) in einem 400°F (200°C) heißen Ofen oder Toasterofen 5–8 Minuten toasten.
3. Servieren.

Klementine

2 Klementine(n) - 78 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Klementinen

2 Frucht (148g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Klementinen

4 Frucht (296g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Selleriestangen

1 Selleriestange - 7 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sellerie, roh

1 Stiel, mittel (19–20 cm) (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sellerie, roh

2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

1. Sellerie in Stangen schneiden und servieren.

Toast mit Butter und Marmelade

4 Scheibe(n) - 533 kcal ● 16g Protein ● 19g Fett ● 66g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot

4 Scheibe (128g)

Butter

4 TL (18g)

Gelee

4 TL (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot

8 Scheibe (256g)

Butter

2 2/3 EL (36g)

Gelee

2 2/3 EL (56g)

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

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Double Chocolate Proteinshake

206 kcal ● 42g Protein ● 1g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Kakaopulver

1/2 EL (3g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

3 EL (53g)

Proteinpulver, Schokolade

1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Wasser

4 1/2 Tasse(n) (mL)

Kakaopulver

1 1/2 EL (8g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

1/2 Tasse (158g)

Proteinpulver, Schokolade

4 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (140g)

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben.\r\n\r\nMixen, bis alles gut verbunden ist. Je nach gewünschter Konsistenz mehr Wasser hinzufügen.\r\n\r\nSofort servieren.

Klementine

2 Klementine(n) - 78 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Klementinen
2 Frucht (148g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Klementinen
6 Frucht (444g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Hüttenkäse & Honig

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

MagerHüttenkäse (1% Fett)
3/4 Tasse (170g)
Honig
1 EL (21g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

MagerHüttenkäse (1% Fett)
2 1/4 Tasse (509g)
Honig
3 EL (63g)

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

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Geröstete Erdnüsse

3/8 Tasse(n) - 383 kcal ● 15g Protein ● 31g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geröstete Erdnüsse
6 2/3 EL (61g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse
13 1/3 EL (122g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
5 Dose (≈540 g) (2630g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Naan-Brot

1 Stück(e) - 262 kcal ● 9g Protein ● 5g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Naan-Brot
1 Stück(e) (90g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Naan-Brot
2 Stück(e) (180g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Hühnersuppe mit Nudeln

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Konzentr. Dosen-Hühnersuppe mit Nudeln
2 1/2 Dose (ca. 300 g) (745g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Konzentr. Dosen-Hühnersuppe mit Nudeln
5 Dose (ca. 300 g) (1490g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Kürbiskerne

366 kcal ● 18g Protein ● 29g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1/2 Tasse (59g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1 Tasse (118g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Linsen

347 kcal ● 24g Protein ● 1g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Wasser
2 Tasse(n) (mL)
Salz
1 Prise (1g)
Linsen, roh, abgespült
1/2 Tasse (96g)

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.

Einfacher gemischter Blattsalat

136 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate
3 Tasse (90g)
Salatdressing
3 EL (mL)

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

Cajun-Kabeljau

15 oz - 468 kcal ● 77g Protein ● 15g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 15 oz
Kabeljau, roh
15 oz (425g)
Cajun-Gewürz
5 TL (11g)
Öl
2 1/2 TL (mL)

1. Die Kabeljaufilets auf allen Seiten mit Cajun-Gewürz würzen.
2. In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen.
3. Den Kabeljau in die Pfanne geben und jede Seite 2–3 Minuten braten, bis er durchgegart und flockig ist.
4. Kurz ruhen lassen und servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Süßkartoffeln mit Pesto-Hähnchen

2 Süßkartoffel(n) - 862 kcal ● 60g Protein ● 29g Fett ● 75g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Süßkartoffeln

2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (227g)

Pesto

4 EL (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffeln

4 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (840g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 lbs (454g)

Pesto

1/2 Tasse (128g)

1. Mikrowelle die(n) Süßkartoffel(n) 4–7 Minuten, bis sie weich sind. (Optional: Im Ofen bei 400 °F (200 °C) 45 min–1 Std. backen)
2. In der Zwischenzeit das rohe Hähnchen in einen Topf geben und mit etwa 2,5 cm Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und 15–20 Minuten kochen, bis das Hähnchen durch ist.
3. Hähnchen in eine Schüssel übertragen und mit zwei Gabeln zerpfücken.
4. Pesto zum Hähnchen geben und gut vermischen. Süßkartoffeln mit der Hähnchenmischung füllen. Servieren.

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.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Käse-Stick

1 Stück - 83 kcal ● 7g Protein ● 6g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Käsestange
1 Stange (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Käsestange
2 Stange (56g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Dunkle Schokolade

5 Quadrat(e) - 299 kcal ● 4g Protein ● 21g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zartbitterschokolade, 70–85 %
5 Quadrat(e) (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zartbitterschokolade, 70–85 %
10 Quadrat(e) (100g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

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.

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.

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.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Proteinreicher Müsliriegel

2 Riegel(n) - 408 kcal ● 20g Protein ● 24g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

proteinreicher Müsliriegel
2 Riegel (80g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

proteinreicher Müsliriegel
6 Riegel (240g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten

85 kcal ● 1g Protein ● 7g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



schwarzer Pfeffer

1/3 Prise, gemahlen (0g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Tomaten

1/3 Pint, Kirschtomaten (99g)

Italienische Gewürzmischung

4 Prise (2g)

Salz

1 1/3 Prise (1g)

Knoblauch, fein gehackt

1/3 Zehe(n) (1g)

1. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch hinzufügen und weniger als eine Minute kochen, bis er duftet.
2. Tomaten und alle Gewürze in die Pfanne geben und bei niedriger Hitze 5–7 Minuten kochen, dabei gelegentlich umrühren, bis die Tomaten weich sind und ihre feste Form verlieren.
3. Servieren.

Einfache Hähnchenbrust

16 oz - 635 kcal ● 101g Protein ● 26g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 16 oz

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 lbs (448g)

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 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.

Linsen

289 kcal ● 20g Protein ● 1g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Wasser
1 2/3 Tasse(n) (mL)
Salz
1 Prise (1g)
Linsen, roh, abgespült
6 2/3 EL (80g)

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.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate
1 1/2 Tasse (45g)
Tomaten
4 EL Cherrytomaten (37g)
Salatdressing
1 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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.

Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

18 oz - 899 kcal ● 120g Protein ● 37g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten
36 Kirschtomaten (612g)
Olivenöl
2 EL (mL)
Salz
1/2 EL (9g)
grüne Oliven
36 groß (158g)
schwarzer Pfeffer
1/2 EL (1g)
Chilipulver
2 EL (16g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
2 1/4 lbs (1021g)
frischer Basilikum, geraspelt
36 Blätter (18g)

1. Den Ofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen. \r\nDie Hähnchenbrust in eine kleine Auflaufform legen. \r\nDas Olivenöl über das Hähnchen träufeln und mit Salz, Pfeffer und Chili-Pulver würzen. \r\nTomaten, Basilikum und Oliven auf das Hähnchen legen. \r\nDie Auflaufform in den Ofen stellen und etwa 25 Minuten garen. \r\nPrüfen, ob das Hähnchen durchgegart ist. Falls nicht, einige Minuten länger garen.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Zuckerschoten

123 kcal ● 8g Protein ● 1g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gefrorene Zuckerschoten
2 Tasse (288g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene Zuckerschoten
4 Tasse (576g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Hähnchenschenkel mit Blauschimmelkäse-Füllung

2 Schenkel - 904 kcal ● 83g Protein ● 63g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Blauschimmelkäse
1 oz (28g)
Thymian, getrocknet
3 Prise, gemahlen (1g)
Olivenöl
1/4 EL (mL)
Paprika
2 Prise (1g)
Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
2 Oberschenkel (340g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Blauschimmelkäse
2 oz (57g)
Thymian, getrocknet
1/4 EL, gemahlen (1g)
Olivenöl
1/2 EL (mL)
Paprika
4 Prise (1g)
Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
4 Oberschenkel (680g)

1. Blauschimmelkäse und Thymian in einer kleinen Schüssel vermengen.
2. Die Haut des Hähnchens lösen und die Käsemischung vorsichtig unter die Haut streichen, dabei darauf achten, die Haut nicht einzureißen. Die Haut leicht massieren, damit sich die Mischung gleichmäßig verteilt.
3. Paprika rundherum auf das Hähnchen streuen.
4. Das Öl in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Das Hähnchen mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und 5 Minuten braten. Wenden und weitere 5–7 Minuten braten, bis die Kerntemperatur 165 F (75 C) erreicht. Servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Weißes Hähnchen-Chili-Suppe

780 kcal ● 85g Protein ● 12g Fett ● 66g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hühnerbrühe (servierbereit)
2 1/4 Tasse(n) (mL)
Gemahlener Kreuzkümmel
1/4 EL (2g)
Salsa Verde
3/4 Tasse (192g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1/2 lbs (255g)
Great-Northern-Bohnen (aus der Dose), abgetropft
3/4 Dose (≈425 g) (319g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hühnerbrühe (servierbereit)
4 1/2 Tasse(n) (mL)
Gemahlener Kreuzkümmel
1/2 EL (3g)
Salsa Verde
1 1/2 Tasse (384g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
18 oz (510g)
Great-Northern-Bohnen (aus der Dose), abgetropft
1 1/2 Dose (≈425 g) (638g)

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 zerpfücken.
In einem neuen Topf Brühe, Hähnchen, Bohnen, Salsa und Kreuzkümmel bei mittelhoher Hitze zusammengeben und umrühren.
Etwa 5 Minuten köcheln lassen. Servieren.
***Crockpot-Methode:** Alle Zutaten (einschließlich des rohen Hähnchens) in den Crockpot geben. Auf niedrig 6–8 Stunden oder auf hoch 3–4 Stunden garen. Anschließend das Hähnchen mit zwei Gabeln zerpfücken und servieren.

Tortilla-Chips

235 kcal ● 3g Protein ● 11g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tortilla-Chips
1 2/3 oz (47g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tortilla-Chips
1/4 lbs (95g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.