

Meal Plan - 3200-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

3210 kcal ● 241g Protein (30%) ● 150g Fett (42%) ● 186g Kohlenhydrate (23%) ● 38g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

570 kcal, 34g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin
304 kcal



Toast mit Butter
1 Scheibe(n)- 114 kcal



Kefir
150 kcal

Snacks

415 kcal, 25g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal



Trauben
131 kcal



Brezeln
147 kcal

Mittagessen

1090 kcal, 58g Eiweiß, 72g netto Kohlenhydrate, 58g Fett



Hähnchensalat-Sandwich
2 Sandwich(s)- 960 kcal



Pfirsich
2 Pfirsich- 132 kcal

Abendessen

1135 kcal, 124g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 61g Fett



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer
18 oz- 666 kcal



Brokkoli mit Butter
3 1/2 Tasse- 467 kcal

Day
2

3205 kcal ● 203g Protein (25%) ● 140g Fett (39%) ● 242g Kohlenhydrate (30%) ● 40g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

570 kcal, 34g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin
304 kcal



Toast mit Butter
1 Scheibe(n)- 114 kcal



Kefir
150 kcal

Snacks

415 kcal, 25g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal



Trauben
131 kcal



Brezeln
147 kcal

Mittagessen

1090 kcal, 58g Eiweiß, 72g netto Kohlenhydrate, 58g Fett



Hähnchensalat-Sandwich
2 Sandwich(s)- 960 kcal



Pfirsich
2 Pfirsich- 132 kcal

Abendessen

1130 kcal, 86g Eiweiß, 66g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



Gebratener Grünkohl
151 kcal



Hähnchen-Parmesan
591 kcal



Gebackene Pommes
386 kcal

Day
3

3221 kcal ● 263g Protein (33%) ● 141g Fett (39%) ● 185g Kohlenhydrate (23%) ● 41g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

570 kcal, 34g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin
304 kcal



Toast mit Butter
1 Scheibe(n)- 114 kcal



Kefir
150 kcal

Snacks

410 kcal, 13g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Pfirsich
2 Pfirsich- 132 kcal



Geröstete Kichererbsen
1/2 Tasse- 276 kcal

Mittagessen

1070 kcal, 134g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Gemischtes Gemüse
1 1/2 Tasse(n)- 146 kcal



Schweinekoteletts mit Champignons
3 Kotelett(s)- 924 kcal

Abendessen

1175 kcal, 82g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 69g Fett



Hähnchenschenkel mit Pilzen
9 oz- 886 kcal



Linsen
289 kcal

Day
4

3183 kcal ● 253g Protein (32%) ● 139g Fett (39%) ● 193g Kohlenhydrate (24%) ● 39g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

530 kcal, 24g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Gekochte Eier

2 Ei(s)- 139 kcal



Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter

1 Bagel(s)- 391 kcal

Snacks

410 kcal, 13g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Pfirsich

2 Pfirsich- 132 kcal



Geröstete Kichererbsen

1/2 Tasse- 276 kcal

Mittagessen

1070 kcal, 134g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Gemischtes Gemüse

1 1/2 Tasse(n)- 146 kcal



Schweinekoteletts mit Champignons

3 Kotelett(s)- 924 kcal

Abendessen

1175 kcal, 82g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 69g Fett



Hähnchenschenkel mit Pilzen

9 oz- 886 kcal



Linsen

289 kcal

Day
5

3240 kcal ● 222g Protein (27%) ● 131g Fett (36%) ● 261g Kohlenhydrate (32%) ● 34g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

530 kcal, 24g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Gekochte Eier

2 Ei(s)- 139 kcal



Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter

1 Bagel(s)- 391 kcal

Snacks

455 kcal, 27g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Brombeer-Granola-Parfait

287 kcal



Avocado-Toast

1 Scheibe(n)- 168 kcal

Mittagessen

1130 kcal, 66g Eiweiß, 82g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/4 Tasse(n)- 230 kcal



Gegrilltes Sandwich mit gerösteter Paprika & Spinat

2 Sandwich(es)- 714 kcal



Hüttenkäse & Honig

3/4 Tasse(n)- 187 kcal

Abendessen

1125 kcal, 105g Eiweiß, 90g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Hot-Honey-Hähnchensandwich

2 Sandwich(es)- 948 kcal



Tomaten-Avocado-Salat

176 kcal

Day 6

3167 kcal ● 225g Protein (28%) ● 132g Fett (38%) ● 233g Kohlenhydrate (29%) ● 36g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

565 kcal, 41g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Gemischte Nüsse

1/6 Tasse(n)- 163 kcal



Hüttenkäse mit Ananas

233 kcal



Apfelmus

171 kcal

Snacks

455 kcal, 27g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Brombeer-Granola-Parfait

287 kcal



Avocado-Toast

1 Scheibe(n)- 168 kcal

Mittagessen

1130 kcal, 66g Eiweiß, 82g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/4 Tasse(n)- 230 kcal



Gegrilltes Sandwich mit gerösteter Paprika & Spinat

2 Sandwich(es)- 714 kcal



Hüttenkäse & Honig

3/4 Tasse(n)- 187 kcal

Abendessen

1015 kcal, 91g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Mais mit Butter

515 kcal



Cajun-Kabeljau

16 oz- 499 kcal

Day 7

3224 kcal ● 211g Protein (26%) ● 155g Fett (43%) ● 211g Kohlenhydrate (26%) ● 35g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

565 kcal, 41g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Gemischte Nüsse

1/6 Tasse(n)- 163 kcal



Hüttenkäse mit Ananas

233 kcal



Apfelmus

171 kcal

Snacks

455 kcal, 27g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Brombeer-Granola-Parfait

287 kcal



Avocado-Toast

1 Scheibe(n)- 168 kcal

Mittagessen

1190 kcal, 52g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 78g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/2 Tasse(n)- 403 kcal



Caesar-Salat-Wrap

2 Wrap- 785 kcal

Abendessen

1015 kcal, 91g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Mais mit Butter

515 kcal



Cajun-Kabeljau

16 oz- 499 kcal

Andere

- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
2 Behälter (300g)
- ☐ Geröstete Kichererbsen
1 Tasse (113g)
- ☐ Coleslaw-Mischung
1/2 Tasse (45g)
- ☐ geröstete rote Paprika
1/2 lbs (227g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Trauben
4 1/2 Tasse (414g)
- ☐ Zitronensaft
1 EL (mL)
- ☐ Pfirsich
8 mittel (Durchm. 2,67") (1200g)
- ☐ Brombeeren
1 Tasse (135g)
- ☐ Avocados
1 Avocado(s) (226g)
- ☐ Limettensaft
3/4 EL (mL)
- ☐ Ananas in Dosen
10 EL, Stücke (113g)
- ☐ Apfelmus
6 Takeaway-Behälter (ca. 115 g) (732g)

Snacks

- ☐ harte, gesalzene Brezeln
2 2/3 oz (76g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
1/4 lbs (mL)
- ☐ Mayonnaise
1/2 Tasse (mL)
- ☐ Olivenöl
1/4 Tasse (mL)
- ☐ Caesar-Dressing
2 EL (29g)

Getränke

- ☐ Wasser
1/3 Gallon (mL)

Gewürze und Kräuter

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)
17 groß (850g)
- ☐ Butter
1 1/2 Stange (171g)
- ☐ Kefir (aromatisiert)
3 Tasse (mL)
- ☐ geriebener Mozzarella
2 3/4 EL (14g)
- ☐ Parmesan
3/4 oz (22g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettarm, natur)
2 Tasse (525g)
- ☐ Ziegenkäse
6 oz (170g)
- ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)
4 Tasse (904g)

Backwaren

- ☐ Brot
1 1/2 lbs (704g)
- ☐ Bagel
2 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (210g)
- ☐ Hamburgerbrötchen
2 Brötchen (102g)
- ☐ Weizentortillas
2 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (98g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
3 1/2 lbs (1600g)
- ☐ Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
3 Oberschenkel (510g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pasta-Sauce
1/3 Tasse (87g)
- ☐ Creme-Champignon-Suppe (konzentriert)
1 1/2 Dose (ca. 310 g) (465g)

Schweinefleischprodukte

- ☐ Kotelett (mit Knochen)
6 Kotelett (1068g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ **Balsamicoessig**
1 1/2 EL (mL)
- ☐ **Rosmarin, getrocknet**
1 TL (1g)
- ☐ **schwarzer Pfeffer**
1/4 oz (6g)
- ☐ **Zitronenpfeffer**
1 EL (8g)
- ☐ **Salz**
1/2 oz (15g)
- ☐ **Oregano (getrocknet)**
1/3 TL, Blätter (0g)
- ☐ **Knoblauchsatz**
1 1/2 Prise (1g)
- ☐ **Chiliflocken**
4 Prise (1g)
- ☐ **Knoblauchpulver**
1 1/2 Prise (1g)
- ☐ **Cajun-Gewürz**
1/4 Tasse (24g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ **Tomaten**
4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (513g)
- ☐ **Kale-Blätter**
7 Tasse, gehackt (280g)
- ☐ **Sellerie, roh**
1 Stiel, mittel (19–20 cm) (40g)
- ☐ **Gefrorener Brokkoli**
3 1/2 Tasse (319g)
- ☐ **Kartoffeln**
1 groß (Durchm. 3–4,25") (369g)
- ☐ **gemischtes Tiefkühlgemüse**
3 Tasse (405g)
- ☐ **Zwiebel**
1 3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (196g)
- ☐ **Pilze**
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ **frischer Spinat**
4 oz (113g)
- ☐ **Gefrorene Maiskörner**
4 1/3 Tasse (589g)
- ☐ **Römersalat**
8 Blatt innen (48g)

- ☐ **Linsen, roh**
13 1/4 EL (160g)
- ☐ **geröstete Erdnüsse**
1 Tasse (137g)

Frühstückscerealien

- ☐ **Granola**
1 Tasse (84g)

Süßwaren

- ☐ **Honig**
3 oz (84g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ **Gemischte Nüsse**
6 EL (50g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ **Kabeljau, roh**
2 lbs (907g)



Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin

304 kcal ● 22g Protein ● 18g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1/4 EL (mL)
Wasser
1/4 Tasse (mL)
Balsamicoessig
1/2 EL (mL)
Rosmarin, getrocknet
3 Prise (0g)
Tomaten
3/4 Tasse, gehackt (135g)
Ei(er)
3 groß (150g)
Kale-Blätter
1 1/2 Tasse, gehackt (60g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Öl
3/4 EL (mL)
Wasser
13 1/2 EL (mL)
Balsamicoessig
1 1/2 EL (mL)
Rosmarin, getrocknet
1 TL (1g)
Tomaten
2 1/4 Tasse, gehackt (405g)
Ei(er)
9 groß (450g)
Kale-Blätter
4 1/2 Tasse, gehackt (180g)

1. In einer kleinen Pfanne das gewünschte Öl bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
2. Grünkohl, Tomaten, Rosmarin und das Wasser hinzufügen. Abdecken und etwa 4 Minuten garen, dabei gelegentlich umrühren, bis das Gemüse weich ist.
3. Eier hinzufügen und unter Rühren mit dem Gemüse verquirlen.
4. Wenn die Eier gar sind, vom Herd nehmen und anrichten. Nach Belieben mit Balsamico-Vinaigrette beträufeln (optional). Servieren.

Toast mit Butter

1 Scheibe(n) - 114 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
1 Scheibe (32g)
Butter
1 TL (5g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Brot
3 Scheibe (96g)
Butter
1 EL (14g)

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

Kefir

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kefir (aromatisiert)

1 Tasse (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Kefir (aromatisiert)

3 Tasse (mL)

1. In ein Glas gießen und trinken.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Gekochte Eier

2 Ei(s) - 139 kcal ● 13g Protein ● 10g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)

2 groß (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)

4 groß (200g)

1. Hinweis: Vorgekochte Eier sind in vielen Supermärkten erhältlich, aber Sie können sie auch selbst aus rohen Eiern wie unten beschrieben zubereiten.
2. Die Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken.
3. Das Wasser zum Kochen bringen und weiterkochen, bis die Eier die gewünschte Garstufe erreicht haben. Typischerweise 6–7 Minuten ab dem Kochpunkt für weichgekochte Eier und 8–10 Minuten für hartgekochte Eier.
4. Die Eier pellen, nach Geschmack würzen (Salz, Pfeffer, Sriracha sind gut) und essen.

Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter

1 Bagel(s) - 391 kcal ● 11g Protein ● 14g Fett ● 53g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Bagel

1 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm)
(105g)

Butter

1 EL (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Bagel

2 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm)
(210g)

Butter

2 EL (28g)

1. Den Bagel nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.
2. Die Butter aufstreichen.
3. Genießen.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Gemischte Nüsse

1/6 Tasse(n) - 163 kcal ● 5g Protein ● 14g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Nüsse

3 EL (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Nüsse

6 EL (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Hüttenkäse mit Ananas

233 kcal ● 35g Protein ● 3g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

MagerHüttenkäse (1% Fett)

1 1/4 Tasse (283g)

Ananas in Dosen, abgetropft

5 EL, Stücke (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

MagerHüttenkäse (1% Fett)

2 1/2 Tasse (565g)

Ananas in Dosen, abgetropft

10 EL, Stücke (113g)

1. Den Ananassaft abgießen und die Ananasstücke mit dem Hüttenkäse vermischen. \r\nSie können auch andere Früchte verwenden: Bananen, Beeren, Pfirsiche, Melone usw.

Apfelmus

171 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 37g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Apfelmus

3 Takeaway-Behälter (ca. 115 g)
(366g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Apfelmus

6 Takeaway-Behälter (ca. 115 g)
(732g)

1. Ein 4 oz To-go-Behälter Apfelmus entspricht etwa einer halben Tasse Apfelmus.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Hähnchensalat-Sandwich

2 Sandwich(s) - 960 kcal ● 55g Protein ● 57g Fett ● 48g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 Stück (170g)

Brot

4 Scheibe (128g)

Mayonnaise

4 EL (mL)

Zitronensaft

1/2 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Öl

1/2 EL (mL)

Sellerie, roh, gehackt

1/2 Stiel, mittel (19–20 cm) (20g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

2 Stück (340g)

Brot

8 Scheibe (256g)

Mayonnaise

1/2 Tasse (mL)

Zitronensaft

1 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

4 Prise, gemahlen (1g)

Öl

1 EL (mL)

Sellerie, roh, gehackt

1 Stiel, mittel (19–20 cm) (40g)

1. Den Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Die Hähnchen mit Öl auf beiden Seiten bestreichen und auf ein Backblech legen.
3. 10–15 Minuten auf jeder Seite backen oder bis das Hähnchen durchgegart ist.
4. Das Hähnchen abkühlen lassen und dann in mundgerechte Stücke schneiden.
5. Alle Zutaten außer Brot und Öl in einer Schüssel vermengen.
6. Für jedes Sandwich die Mischung gleichmäßig auf einer Brotscheibe verteilen und mit einer weiteren Scheibe abschließen.

Pfirsich

2 Pfirsich - 132 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pfirsich

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pfirsich

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Gemischtes Gemüse

1 1/2 Tasse(n) - 146 kcal ● 7g Protein ● 1g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

gemischtes Tiefkühlgemüse

1 1/2 Tasse (203g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

gemischtes Tiefkühlgemüse

3 Tasse (405g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Schweinekoteletts mit Champignons

3 Kotelett(s) - 924 kcal ● 127g Protein ● 33g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kotelett (mit Knochen)

3 Kotelett (534g)

Salz

1/4 EL (5g)

schwarzer Pfeffer

1/4 EL, gemahlen (2g)

Creme-Champignon-Suppe (konzentriert)

3/4 Dose (ca. 310 g) (233g)

Knoblauchsatz

3/4 Prise (0g)

Zwiebel, gehackt

3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (83g)

Pilze, in Scheiben geschnitten

6 oz (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kotelett (mit Knochen)

6 Kotelett (1068g)

Salz

1/2 EL (9g)

schwarzer Pfeffer

1/2 EL, gemahlen (3g)

Creme-Champignon-Suppe (konzentriert)

1 1/2 Dose (ca. 310 g) (465g)

Knoblauchsatz

1 1/2 Prise (1g)

Zwiebel, gehackt

1 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (165g)

Pilze, in Scheiben geschnitten

3/4 lbs (340g)

1. Die Koteletts nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Knoblauchsatz würzen.
2. In einer großen Pfanne die Koteletts bei mittlerer bis hoher Hitze anbraten. Zwiebel und Champignons hinzufügen und eine Minute anbraten. Cremesuppe (Champignoncremesuppe) über die Koteletts gießen. Pfanne abdecken und die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren. 20–30 Minuten köcheln lassen, bis die Koteletts durchgegart sind.

Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Geröstete Erdnüsse

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

geröstete Erdnüsse

4 EL (37g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse

1/2 Tasse (73g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gegrilltes Sandwich mit gerösteter Paprika & Spinat

2 Sandwich(es) - 714 kcal ● 36g Protein ● 35g Fett ● 56g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot

4 Scheibe(n) (128g)

frischer Spinat

2 oz (57g)

Ziegenkäse

3 oz (85g)

Öl

1 TL (mL)

geröstete rote Paprika, gehackt

4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot

8 Scheibe(n) (256g)

frischer Spinat

4 oz (113g)

Ziegenkäse

6 oz (170g)

Öl

2 TL (mL)

geröstete rote Paprika, gehackt

1/2 lbs (227g)

1. Ziegenkäse gleichmäßig auf einer Brotscheibe verstreichen. Spinat und geröstete rote Paprika daraufgeben und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Mit der zweiten Brotscheibe belegen und leicht zusammendrücken. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Sandwich hineinlegen und von jeder Seite goldbraun braten, etwa 2–3 Minuten pro Seite. In der Mitte durchschneiden und servieren.

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 2 Mahlzeiten:

MagerHüttenkäse (1% Fett)

1 1/2 Tasse (339g)

Honig

2 EL (42g)

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

Mittagessen 4 [🔗](#)

An Tag 7 essen

Geröstete Erdnüsse

1/2 Tasse(n) - 403 kcal ● 15g Protein ● 32g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe

Ergibt 1/2 Tasse(n)

geröstete Erdnüsse

1/2 Tasse (64g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



Caesar-Salat-Wrap

2 Wrap - 785 kcal ● 37g Protein ● 46g Fett ● 52g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 2 Wrap

Parmesan

1 EL (5g)

Zwiebel

2 EL, gehackt (20g)

Weizentortillas

2 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.)
(98g)

Caesar-Dressing

2 EL (29g)

Tomaten, in Scheiben geschnitten

1 Rispentomate / Pflaumentomate
(62g)

Ei(er), hartgekocht und in Scheiben geschnitten

4 groß (200g)

Römersalat, in mundgerechte Stücke zerrissen

8 Blatt innen (48g)

1. Römersalat, Zwiebel, Käse und Dressing vermengen, bis alles bedeckt ist.
2. Die Salatmischung gleichmäßig längs in die Mitte jeder Tortilla geben. Mit den in Scheiben geschnittenen hartgekochten Eiern und Tomaten belegen.
3. Ein Ende der Tortilla etwa 2,5 cm über die Füllung klappen; die rechte und linke Seite über das gefaltete Ende schlagen, so dass sie überlappen. Bei Bedarf mit einem Zahnstocher fixieren.

Snacks 1 [🔗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Protein-Griechischer Joghurt

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert

1 Behälter (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert

2 Behälter (300g)

1. Guten Appetit.

Trauben

131 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Trauben

2 1/4 Tasse (207g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Trauben

4 1/2 Tasse (414g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Brezeln

147 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

harte, gesalzene Brezeln

1 1/3 oz (38g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

harte, gesalzene Brezeln

2 2/3 oz (76g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Pfirsich

2 Pfirsich - 132 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pfirsich

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pfirsich

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Geröstete Kichererbsen

1/2 Tasse - 276 kcal ● 10g Protein ● 12g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Geröstete Kichererbsen

1/2 Tasse (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Geröstete Kichererbsen

1 Tasse (113g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Brombeer-Granola-Parfait

287 kcal ● 22g Protein ● 10g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Griechischer Joghurt (fettarm, natur)

10 EL (175g)

Granola

5 EL (28g)

Brombeeren, grob gehackt

5 EL (45g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Griechischer Joghurt (fettarm, natur)

2 Tasse (525g)

Granola

1 Tasse (84g)

Brombeeren, grob gehackt

1 Tasse (135g)

1. Die Zutaten nach Belieben schichten oder einfach miteinander vermischen. \r\nIm Kühlschrank über Nacht aufbewahren oder zum Mitnehmen vorbereiten; das Granola verliert jedoch seine Knusprigkeit, wenn es durchgehend mit dem Joghurt vermischt ist.

Avocado-Toast

1 Scheibe(n) - 168 kcal ● 5g Protein ● 9g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot

1 Scheibe (32g)

Avocados, reif, in Scheiben geschnitten

1/4 Avocado(s) (50g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Brot

3 Scheibe (96g)

Avocados, reif, in Scheiben geschnitten

3/4 Avocado(s) (151g)

1. Brot toasten.
2. Mit reifer Avocado belegen und mit einer Gabel zerdrücken.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

18 oz - 666 kcal ● 114g Protein ● 21g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 18 oz

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

18 oz (504g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Zitronenpfeffer

1 EL (8g)

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.

Brokkoli mit Butter

3 1/2 Tasse - 467 kcal ● 10g Protein ● 40g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Ergibt 3 1/2 Tasse

Salz

1/4 TL (1g)

Gefrorener Brokkoli

3 1/2 Tasse (319g)

schwarzer Pfeffer

1/4 TL (0g)

Butter

1/4 Tasse (50g)

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

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Gebratener Grünkohl

151 kcal ● 3g Protein ● 12g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Kale-Blätter

2 1/2 Tasse, gehackt (100g)

Öl

2 1/2 TL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Grünkohl hinzufügen und 3–5 Minuten sautieren, bis der Grünkohl weich ist und leicht glänzt. Mit einer Prise Salz und Pfeffer servieren.

Hähnchen-Parmesan

591 kcal ● 77g Protein ● 26g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

2/3 lbs (302g)

Pasta-Sauce

1/3 Tasse (87g)

geriebener Mozzarella

2 2/3 EL (14g)

Öl

2 TL (mL)

Oregano (getrocknet)

1/3 TL, Blätter (0g)

Parmesan, gerieben

2 2/3 EL (17g)

1. Wenn nötig das Hähnchen auf eine gleichmäßige Dicke klopfen. Beide Seiten mit Öl bestreichen und mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen.
2. Eine Grillpfanne oder Bratpfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Das Hähnchen hinzufügen und 6–7 Minuten pro Seite braten, bis es vollständig durchgegart ist.
3. Das gegarte Hähnchen auf ein Backblech legen und die Grillfunktion des Ofens vorheizen.
4. Die Pastasauce über das Hähnchen löffeln, sodass die Oberfläche bedeckt ist. Mozzarella und Parmesan darüber streuen.
5. Unter dem Grill 1–3 Minuten backen, bis der Käse blubbert und goldbraun ist. Servieren.

Gebackene Pommes

386 kcal ● 6g Protein ● 14g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Kartoffeln

1 groß (Durchm. 3–4,25") (369g)

Öl

1 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 3 und Tag 4 essen

Hähnchenschenkel mit Pilzen

9 oz - 886 kcal ● 63g Protein ● 68g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Olivenöl
1 1/2 EL (mL)
Salz
1 1/2 Prise (1g)
Wasser
3/8 Tasse(n) (mL)
Butter
3/4 EL (11g)
schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise (0g)
Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
1 1/2 Oberschenkel (255g)
Pilze, in 1/4-Zoll-dicke Scheiben geschnitten
6 oz (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl
3 EL (mL)
Salz
3 Prise (1g)
Wasser
3/4 Tasse(n) (mL)
Butter
1 1/2 EL (21g)
schwarzer Pfeffer
3 Prise (0g)
Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
3 Oberschenkel (510g)
Pilze, in 1/4-Zoll-dicke Scheiben geschnitten
3/4 lbs (340g)

1. Den Ofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
Das Hähnchen rundum mit Salz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer würzen.
Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Die Hähnchenteile mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und etwa 5 Minuten braten, bis sie gebräunt sind.
Das Hähnchen umdrehen; die Pilze mit einer Prise Salz in die Pfanne geben. Die Hitze auf hoch stellen; die Pilze unter gelegentlichem Rühren etwa 5 Minuten garen, bis sie leicht schrumpfen.
Die Pfanne in den Ofen geben und das Hähnchen fertig garen, 15–20 Minuten. Die Kerntemperatur sollte mindestens 165 °F (74 °C) betragen. Nur die Hähnchenbrüste auf einen Teller geben und locker mit Folie abdecken; beiseitestellen.
Die Pfanne zurück auf den Herd bei mittelhoher Hitze stellen; die Pilze weiter braten, bis sich am Pfannenboden braune Röststoffe bilden, etwa 5 Minuten. Wasser in die Pfanne gießen und unter Rühren die angebrannten Reste vom Boden lösen. Bei hoher Hitze kochen, bis das Wasser auf die Hälfte reduziert ist, etwa 2 Minuten. Vom Herd nehmen.
Etwaige Säfte vom Hähnchen in die Pfanne rühren. Die Butter in die Pilzmischung einrühren, dabei ständig rühren, bis die Butter vollständig geschmolzen und eingearbeitet ist.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pilzsoße über das Hähnchen löffeln und servieren.

Linsen

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
3 1/3 Tasse(n) (mL)
Salz
1/4 TL (1g)
Linsen, roh, abgespült
13 1/3 EL (160g)

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 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Hot-Honey-Hähnchensandwich

2 Sandwich(es) - 948 kcal ● 103g Protein ● 20g Fett ● 85g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 2 Sandwich(es)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 lbs (454g)

Hamburgerbrötchen

2 Brötchen (102g)

Honig

2 EL (42g)

Chiliflocken

4 Prise (1g)

Coleslaw-Mischung

1/2 Tasse (45g)

Öl

1 TL (mL)

1. Öl in einer Pfanne oder Grillpfanne erhitzen. Hähnchen hinzufügen, einmal wenden, und braten, bis es innen nicht mehr rosa ist. Beiseitestellen.
2. In einer kleinen Schüssel den Honig geben. 5–10 Sekunden in der Mikrowelle erwärmen, sodass der Honig flüssig wird. Die Chiliflocken und eine Prise Salz/Pfeffer hinzufügen. Die Menge der Chiliflocken nach gewünschter Schärfe anpassen. Gut mischen und über das Hähnchen gießen, sodass es bedeckt ist.
3. Hähnchen auf das Brötchen legen und mit Coleslaw belegen. Servieren.

Tomaten-Avocado-Salat

176 kcal ● 2g Protein ● 14g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Zwiebel

3/4 EL, fein gehackt (11g)

Limettensaft

3/4 EL (mL)

Olivenöl

1/2 TL (mL)

Knoblauchpulver

1 1/2 Prise (1g)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

Avocados, gewürfelt

3/8 Avocado(s) (75g)

Tomaten, gewürfelt

3/8 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (46g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt servieren.

Abendessen 5 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Mais mit Butter

515 kcal ● 9g Protein ● 26g Fett ● 55g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise (0g)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Butter

2 EL (29g)

Gefrorene Maiskörner

2 Tasse (295g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer

3 1/4 Prise (0g)

Salz

3 1/4 Prise (1g)

Butter

1/4 Tasse (59g)

Gefrorene Maiskörner

4 1/3 Tasse (589g)

1. Mais nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Mit Butter beträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Cajun-Kabeljau

16 oz - 499 kcal ● 82g Protein ● 16g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kabeljau, roh

16 oz (453g)

Cajun-Gewürz

1 3/4 EL (12g)

Öl

1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kabeljau, roh

2 lbs (907g)

Cajun-Gewürz

1/4 Tasse (24g)

Öl

1 3/4 EL (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.