

# Meal Plan - 3400-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

3387 kcal ● 249g Protein (29%) ● 166g Fett (44%) ● 182g Kohlenhydrate (21%) ● 44g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

630 kcal, 31g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



#### Orange

1 Orange(n)- 85 kcal



Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin  
304 kcal



Kleiner getoasteter Bagel mit Butter  
1 Bagel(s)- 241 kcal

### Snacks

415 kcal, 14g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



#### Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n)- 153 kcal



Apfelmus  
114 kcal



Kefir  
150 kcal

### Mittagessen

1145 kcal, 117g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



#### Teriyaki-Hähnchen

16 oz- 760 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat  
384 kcal

### Abendessen

1195 kcal, 86g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 74g Fett



#### Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal



#### Walnüsse

1/3 Tasse(n)- 233 kcal



Avocado-Apfel-Hähnchensalat  
825 kcal

## Day

2

3365 kcal ● 247g Protein (29%) ● 176g Fett (47%) ● 160g Kohlenhydrate (19%) ● 38g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

630 kcal, 31g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Orange  
1 Orange(n)- 85 kcal



Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin  
304 kcal



Kleiner getoasteter Bagel mit Butter  
1 Bagel(s)- 241 kcal

### Snacks

415 kcal, 14g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Geröstete Erdnüsse  
1/6 Tasse(n)- 153 kcal



Apfelmus  
114 kcal



Kefir  
150 kcal

### Mittagessen

1155 kcal, 102g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 67g Fett



Geröstete Cashewnüsse  
1/2 Tasse(n)- 469 kcal



Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat  
685 kcal

### Abendessen

1165 kcal, 100g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 69g Fett



Kürbiskerne  
183 kcal



Avocado-Thunfischsalat  
982 kcal

## Day

3

3376 kcal ● 264g Protein (31%) ● 155g Fett (41%) ● 182g Kohlenhydrate (22%) ● 50g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

600 kcal, 67g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Selleriestangen  
1 Selleriestange- 7 kcal



Proteinshake (Milch)  
387 kcal



Gekochte Eier  
3 Ei(s)- 208 kcal

### Snacks

460 kcal, 24g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



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



Fruchtsaft  
1 Tasse- 115 kcal



Brombeer-Granola-Parfait  
229 kcal

### Mittagessen

1150 kcal, 73g Eiweiß, 101g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Tomaten-Avocado-Salat  
352 kcal



Hähnchen-Pfanne mit Reis  
799 kcal

### Abendessen

1165 kcal, 100g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 69g Fett



Kürbiskerne  
183 kcal



Avocado-Thunfischsalat  
982 kcal

## Day

4 3404 kcal ● 285g Protein (33%) ● 120g Fett (32%) ● 258g Kohlenhydrate (30%) ● 38g Ballaststoffe (4%)

### Frühstück

600 kcal, 67g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



#### Selleriestangen

1 Selleriestange- 7 kcal



#### Proteinshake (Milch)

387 kcal



#### Gekochte Eier

3 Ei(s)- 208 kcal

### Snacks

460 kcal, 24g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



#### Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal



#### Fruchtsaft

1 Tasse- 115 kcal



#### Brombeer-Granola-Parfait

229 kcal

### Mittagessen

1150 kcal, 73g Eiweiß, 101g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



#### Tomaten-Avocado-Salat

352 kcal



#### Hähnchen-Pfanne mit Reis

799 kcal

### Abendessen

1195 kcal, 121g Eiweiß, 92g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



#### Hähnchen-Shawarma-Bowl

16 oz Hähnchen- 865 kcal



#### Weißer Reis

1 1/2 Tasse gekochter Reis- 328 kcal

## Day

5 3410 kcal ● 271g Protein (32%) ● 115g Fett (30%) ● 284g Kohlenhydrate (33%) ● 38g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

520 kcal, 24g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



#### Fruchtsaft

3/4 Tasse- 86 kcal



#### Ei- und Guacamole-Sandwich

1 Sandwich(es)- 381 kcal



#### Brombeeren

3/4 Tasse(n)- 52 kcal

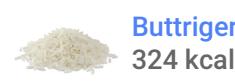
### Mittagessen

1225 kcal, 124g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



#### Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

18 oz- 899 kcal



#### Buttriger weißer Reis

324 kcal

### Snacks

445 kcal, 18g Eiweiß, 79g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



#### Orange

1 Orange(n)- 85 kcal



#### fettarmer Joghurt

2 Becher- 362 kcal

### Abendessen

1220 kcal, 104g Eiweiß, 95g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



#### Naan-Brot

1 1/2 Stück(e)- 393 kcal



#### Buffalo-Hähnchensalat

712 kcal



#### Trauben

116 kcal

## Day

6

### Frühstück

520 kcal, 24g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



#### Fruchtsaft

3/4 Tasse- 86 kcal



#### Ei- und Guacamole-Sandwich

1 Sandwich(es)- 381 kcal



#### Brombeeren

3/4 Tasse(n)- 52 kcal

### Snacks

445 kcal, 18g Eiweiß, 79g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



#### Orange

1 Orange(n)- 85 kcal



#### fettarmer Joghurt

2 Becher- 362 kcal

### Mittagessen

1250 kcal, 78g Eiweiß, 69g netto Kohlenhydrate, 63g Fett



#### Truthahn- & Hummus-Delikatessen-Sandwich

2 Sandwich(es)- 698 kcal



#### Geröstete Mandeln

5/8 Tasse(n)- 554 kcal

### Abendessen

1220 kcal, 104g Eiweiß, 95g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



#### Naan-Brot

1 1/2 Stück(e)- 393 kcal



#### Buffalo-Hähnchensalat

712 kcal



#### Trauben

116 kcal

## Day

7

### Frühstück

520 kcal, 24g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



#### Fruchtsaft

3/4 Tasse- 86 kcal



#### Ei- und Guacamole-Sandwich

1 Sandwich(es)- 381 kcal



#### Brombeeren

3/4 Tasse(n)- 52 kcal

### Mittagessen

1250 kcal, 78g Eiweiß, 69g netto Kohlenhydrate, 63g Fett



#### Truthahn- & Hummus-Delikatessen-Sandwich

2 Sandwich(es)- 698 kcal



#### Geröstete Mandeln

5/8 Tasse(n)- 554 kcal

### Abendessen

1145 kcal, 128g Eiweiß, 100g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



#### Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

18 oz- 666 kcal



#### Aromatisierte Reis-Mischung

478 kcal

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- geröstete Erdnüsse  
9 1/4 EL (85g)
- Hummus  
3/4 Tasse (180g)

## Obst und Fruchtsäfte

- Apfelmus  
4 Takeaway-Behälter (ca. 115 g) (488g)
- Orange  
5 Orange (770g)
- Avocados  
5 1/3 Avocado(s) (1072g)
- Zitrone  
5/6 klein (48g)
- Limettensaft  
2 1/2 fl oz (mL)
- Äpfel  
3/4 mittel (Durchm. 3") (137g)
- Fruchtsaft  
34 fl oz (mL)
- Brombeeren  
2 3/4 Tasse (396g)
- Trauben  
4 Tasse (368g)
- grüne Oliven  
18 groß (79g)

## Milch- und Eierprodukte

- Kefir (aromatisiert)  
2 Tasse (mL)
- Ei(er)  
18 groß (900g)
- Butter  
2 EL (28g)
- Vollmilch  
3 Tasse(n) (mL)
- Griechischer Joghurt (fettarm, natur)  
1 Tasse (280g)
- Feta  
4 EL (38g)
- fettarmer aromatisierter Joghurt  
6 Behälter (≈170 g) (1020g)
- Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)  
3/4 Tasse (210g)

## Fette und Öle

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Tomaten  
11 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (1328g)
- Kale-Blätter  
9 1/4 oz (262g)
- Sellerie, roh  
1/4 Bund (150g)
- Zwiebel  
2 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (282g)
- frischer Spinat  
4 1/2 Tasse(n) (135g)
- gemischtes Tiefkühlgemüse  
1 1/2 Packung (ca. 285 g) (426g)

## Backwaren

- Bagel  
2 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (138g)
- Naan-Brot  
3 Stück(e) (270g)
- Brot  
14 Scheibe(n) (448g)

## Andere

- Teriyaki-Soße  
1/2 Tasse (mL)
- Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert  
1 Behälter (150g)
- Gemischte Blattsalate  
9 1/2 Tasse (285g)
- Wok-/Stir-Fry-Soße  
1/2 Tasse (136g)
- Guacamole, abgepackt  
6 EL (93g)

## Geflügelprodukte

- Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
8 1/3 lbs (3733g)

## Nuss- und Samenprodukte

- Walnüsse  
1/3 Tasse, ohne Schale (33g)
- geröstete Kürbiskerne, ungesalzen  
1/2 Tasse (59g)
- Geröstete Cashews  
1/2 Tasse (77g)
- Mandeln  
1 1/4 Tasse, ganz (179g)

Öl  
2 oz (mL)

Olivenöl  
2 oz (mL)

Salatdressing  
1/4 Tasse (mL)

Mayonnaise  
1/4 Tasse (mL)

## Getränke

Wasser  
1/4 Gallon (mL)

Proteinpulver  
3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

## Gewürze und Kräuter

Balsamicoessig  
1 EL (mL)

Rosmarin, getrocknet  
1/4 EL (1g)

Knoblauchpulver  
1 EL (10g)

Salz  
1/2 oz (16g)

schwarzer Pfeffer  
5 1/2 g (5g)

Gemahlener Kreuzkümmel  
2 TL (4g)

Chilipulver  
1 EL (8g)

frischer Basilikum  
18 Blätter (9g)

Zitronenpfeffer  
1 EL (8g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

Dosen-Thunfisch  
4 1/2 Dose (774g)

## Getreide und Teigwaren

Langkorn-Weißreis  
1 1/2 Tasse (293g)

## Frühstückscerealien

Granola  
1/2 Tasse (45g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

Frank's RedHot Sauce  
1/2 Tasse (mL)

## Würste und Aufschnitt

Putenaufschneid  
1 lbs (454g)

## Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

würzige Reis-Mischung  
5/6 Beutel (≈160 g) (132g)

## Frühstück 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Orange

1 Orange(n) - 85 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Orange**  
1 Orange (154g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Orange**  
2 Orange (308g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### 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 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Wasser**  
1/2 Tasse (mL)  
**Balsamicoessig**  
1 EL (mL)  
**Rosmarin, getrocknet**  
1/4 EL (1g)  
**Tomaten**  
1 1/2 Tasse, gehackt (270g)  
**Ei(er)**  
6 groß (300g)  
**Kale-Blätter**  
3 Tasse, gehackt (120g)

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.

### Kleiner getoasteter Bagel mit Butter

1 Bagel(s) - 241 kcal ● 7g Protein ● 7g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Butter**

1/2 EL (7g)

**Bagel**

1 kleiner Bagel ( $\varnothing$  7,5 cm) (69g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Butter**

1 EL (14g)

**Bagel**

2 kleiner Bagel ( $\varnothing$  7,5 cm) (138g)

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

---

## 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.

---

### Proteinshake (Milch)

387 kcal ● 48g Protein ● 13g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Vollmilch**

1 1/2 Tasse(n) (mL)

**Proteinpulver**

1 1/2 Schöpfer (je  $\approx$ 80 ml) (47g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Vollmilch**

3 Tasse(n) (mL)

**Proteinpulver**

3 Schöpfer (je  $\approx$ 80 ml) (93g)

1. Gut vermischen.\r\nServieren.

---

### Gekochte Eier

3 Ei(s) - 208 kcal ● 19g Protein ● 14g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ei(er)**  
3 groß (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
6 groß (300g)

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.

---

## Frühstück 3 ↗

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

---

### Fruchtsaft

3/4 Tasse - 86 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Fruchtsaft**  
6 fl oz (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Fruchtsaft**  
18 fl oz (mL)

---

### Ei- und Guacamole-Sandwich

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 3 Mahlzeiten:

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

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

## Brombeeren

3/4 Tasse(n) - 52 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brombeeren**  
3/4 Tasse (108g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Brombeeren**  
2 1/4 Tasse (324g)

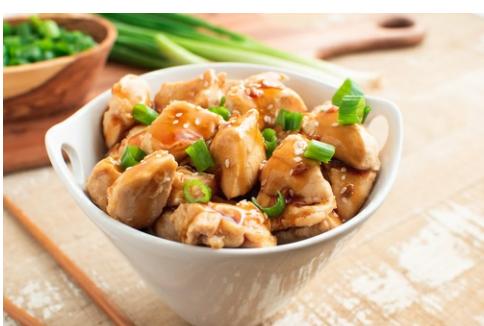
1. Brombeeren abspülen und servieren.

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Teriyaki-Hähnchen

16 oz - 760 kcal ● 110g Protein ● 26g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 16 oz

**Öl**  
1 EL (mL)  
**Teriyaki-Soße**  
1/2 Tasse (mL)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gewürfelt**  
1 lbs (448g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Gewürfeltes Hähnchen hinzufügen und gelegentlich umrühren, bis es vollständig gegart ist, etwa 8–10 Minuten.
2. Teriyakisauce einrühren und 1–2 Minuten erhitzen, bis alles durchgewärmt ist. Servieren.

## Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

384 kcal ● 8g Protein ● 26g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



- Kale-Blätter, gehackt**  
5/6 Bund (142g)  
**Avocados, gehackt**  
5/6 Avocado(s) (168g)  
**Zitrone, ausgepresst**  
5/6 klein (48g)

- Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
- Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
- Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 essen

### Geröstete Cashewnüsse

1/2 Tasse(n) - 469 kcal ● 12g Protein ● 36g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse(n)

- Geröstete Cashews**  
1/2 Tasse (77g)

- Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat

685 kcal ● 90g Protein ● 31g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



- frischer Spinat**  
4 1/2 Tasse(n) (135g)  
**Öl**  
3/4 EL (mL)  
**Salatdressing**  
1/4 Tasse (mL)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gehackt, gekocht**  
13 1/2 oz (383g)

- Hähnchenbrust mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
- Öl in einer Pfanne oder Grillpfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Hähnchen etwa 6–7 Minuten pro Seite oder bis es innen nicht mehr rosa ist garen. Wenn fertig, ein paar Minuten ruhen lassen und dann in Streifen schneiden.
- Spinat anrichten und mit Hähnchen belegen.
- Dressing beim Servieren darüberträufeln.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Tomaten-Avocado-Salat

352 kcal ● 5g Protein ● 27g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zwiebel**  
1 1/2 EL, fein gehackt (23g)  
**Limettensaft**  
1 1/2 EL (mL)  
**Olivenöl**  
1 TL (mL)  
**Knoblauchpulver**  
3 Prise (1g)  
**Salz**  
3 Prise (2g)  
**schwarzer Pfeffer**  
3 Prise, gemahlen (1g)  
**Avocados, gewürfelt**  
3/4 Avocado(s) (151g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
3/4 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (92g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zwiebel**  
3 EL, fein gehackt (45g)  
**Limettensaft**  
3 EL (mL)  
**Olivenöl**  
3/4 EL (mL)  
**Knoblauchpulver**  
1/4 EL (2g)  
**Salz**  
1/4 EL (5g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/4 EL, gemahlen (2g)  
**Avocados, gewürfelt**  
1 1/2 Avocado(s) (302g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
1 1/2 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (185g)

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.

### Hähnchen-Pfanne mit Reis

799 kcal ● 69g Protein ● 14g Fett ● 91g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Langkorn-Weißreis**  
6 EL (69g)  
**Wasser**  
3/4 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
1 1/2 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
3 Prise, gemahlen (1g)  
**gemischtes Tiefkühlgemüse**  
3/4 Packung (ca. 285 g) (213g)  
**Wok-/Stir-Fry-Soße**  
4 EL (68g)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gewürfelt**  
1/2 lbs (252g)  
**Öl, geteilt**  
1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Langkorn-Weißreis**  
3/4 Tasse (139g)  
**Wasser**  
1 1/2 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
3 Prise (2g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/4 EL, gemahlen (2g)  
**gemischtes Tiefkühlgemüse**  
1 1/2 Packung (ca. 285 g) (426g)  
**Wok-/Stir-Fry-Soße**  
1/2 Tasse (136g)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gewürfelt**  
18 oz (504g)  
**Öl, geteilt**  
3/4 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 Hähnchen mit Salz und Pfeffer hinzufügen. 5–6 Minuten anbraten, bis es fast vollständig gar ist. Hähnchen 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.  
Hähnchen zurück in die Pfanne geben und umrühren.  
Stir-Fry-Sauce dazugeben und gut verteilen.  
Hitze reduzieren und köcheln lassen, bis das Hähnchen vollständig durchgegart ist.  
Über Reis servieren.

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 essen

### Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

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



Ergibt 18 oz

#### 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)

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

### Buttriger weißer Reis

324 kcal ● 5g Protein ● 12g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



**schwarzer Pfeffer**  
1 1/3 Prise, gemahlen (0g)  
**Butter**  
1 EL (14g)  
**Salz**  
1/3 TL (2g)  
**Wasser**  
2/3 Tasse(n) (mL)  
**Langkorn-Weißreis**  
1/3 Tasse (62g)

1. In einem Topf mit dicht schließendem Deckel Wasser und Salz zum Kochen bringen.
2. Reis hinzufügen und umrühren.
3. Zudecken und die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren. Die richtige Temperatur erkennen Sie daran, dass etwas Dampf am Deckel entweicht. Viel Dampf bedeutet zu hohe Hitze.
4. 20 Minuten garen.
5. NICHT DEN DECKEL ANHEBEN!
6. Der im Topf eingeschlossene Dampf sorgt dafür, dass der Reis richtig gart.
7. Vom Herd nehmen und mit einer Gabel auflockern, Butter unterrühren und mit Pfeffer abschmecken. Servieren.

## Mittagessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Truthahn- & Hummus-Delikatessen-Sandwich

2 Sandwich(es) - 698 kcal ● 59g Protein ● 18g Fett ● 61g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Putenaufschnitt**  
1/2 lbs (227g)  
**Brot**  
4 Scheibe(n) (128g)  
**Hummus**  
4 EL (60g)  
**Tomaten**  
4 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (108g)  
**Gemischte Blattsalate**  
1 Tasse (30g)  
**Öl**  
1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Putenaufschnitt**  
1 lbs (454g)  
**Brot**  
8 Scheibe(n) (256g)  
**Hummus**  
1/2 Tasse (120g)  
**Tomaten**  
8 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (216g)  
**Gemischte Blattsalate**  
2 Tasse (60g)  
**Öl**  
1 TL (mL)

1. Sandwich zusammenstellen, indem Sie den Truthahn, die Tomaten und das gemischte Grünzeug auf die untere Brotscheibe schichten. Die Tomaten und das Grünzeug mit etwas Öl beträufeln und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Hummus auf die obere Brotscheibe streichen, das Sandwich zusammensetzen und servieren.

## Geröstete Mandeln

5/8 Tasse(n) - 554 kcal ● 19g Protein ● 45g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Mandeln**  
10 EL, ganz (89g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Mandeln**  
1 1/4 Tasse, ganz (179g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Snacks 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n) - 153 kcal ● 6g Protein ● 12g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**geröstete Erdnüsse**  
2 2/3 EL (24g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geröstete Erdnüsse**  
1/3 Tasse (49g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Apfelmus

114 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Apfelmus**  
2 Takeaway-Behälter (ca. 115 g)  
(244g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Apfelmus**  
4 Takeaway-Behälter (ca. 115 g)  
(488g)

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

## 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.

## 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.

## 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.

## Brombeer-Granola-Parfait

229 kcal ● 18g Protein ● 8g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:  
**Griechischer Joghurt (fettarm, natur)**  
1/2 Tasse (140g)  
**Granola**  
4 EL (23g)  
**Brombeeren, grob gehackt**  
4 EL (36g)

Für alle 2 Mahlzeiten:  
**Griechischer Joghurt (fettarm, natur)**  
1 Tasse (280g)  
**Granola**  
1/2 Tasse (45g)  
**Brombeeren, grob gehackt**  
1/2 Tasse (72g)

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.
- 

## Snacks 3 ↗

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### Orange

1 Orange(n) - 85 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Orange**  
1 Orange (154g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Orange**  
3 Orange (462g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
- 

### fettarmer Joghurt

2 Becher - 362 kcal ● 17g Protein ● 5g Fett ● 63g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**fettarmer aromatisierter Joghurt**  
2 Behälter ( $\approx$ 170 g) (340g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**fettarmer aromatisierter Joghurt**  
6 Behälter ( $\approx$ 170 g) (1020g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Protein-Griechischer Joghurt

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



Ergibt 1 Becher

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

1. Guten Appetit.

### Walnüsse

1/3 Tasse(n) - 233 kcal ● 5g Protein ● 22g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe

Ergibt 1/3 Tasse(n)



**Walnüsse**  
1/3 Tasse, ohne Schale (33g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Avocado-Apfel-Hähnchensalat

825 kcal ● 61g Protein ● 49g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



**Sellerie, roh**  
3 EL, gehackt (19g)  
**Olivenöl**  
1 1/2 EL (mL)  
**Knoblauchpulver**  
3 Prise (1g)  
**Salz**  
1 1/2 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)  
**Limettensaft**  
1/2 EL (mL)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gewürfelt**  
1/2 lbs (255g)  
**Avocados, gehackt**  
3/4 Avocado(s) (151g)  
**Äpfel, fein gehackt**  
3/4 mittel (Durchm. 3") (137g)

1. Hähnchen würfeln und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Eine Pfanne mit etwas Öl bei mittlerer Hitze erhitzen und die Hähnchenwürfel hinzufügen. Braten, bis das Hähnchen durchgegart ist, ca. 6–8 Minuten.
3. Während das Hähnchen gart, Dressing zubereiten: Olivenöl, Limettensaft und Knoblauchpulver in einer kleinen Schüssel vermengen. Aufschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Alle Zutaten in einer großen Schüssel vermengen und gut durchmischen.
5. Servieren.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Kürbiskerne

183 kcal ● 9g Protein ● 15g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
4 EL (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Avocado-Thunfischsalat

982 kcal ● 91g Protein ● 54g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Avocados**  
1 Avocado(s) (226g)  
**Limettensaft**  
3/4 EL (mL)  
**Salz**  
1/4 TL (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/4 TL (0g)  
**Gemischte Blattsalate**  
2 1/4 Tasse (68g)  
**Dosen-Thunfisch**  
2 1/4 Dose (387g)  
**Tomaten**  
1/2 Tasse, gehackt (101g)  
**Zwiebel, fein gehackt**  
1/2 klein (39g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Avocados**  
2 1/4 Avocado(s) (452g)  
**Limettensaft**  
1 1/2 EL (mL)  
**Salz**  
1/2 TL (2g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/2 TL (0g)  
**Gemischte Blattsalate**  
4 1/2 Tasse (135g)  
**Dosen-Thunfisch**  
4 1/2 Dose (774g)  
**Tomaten**  
1 Tasse, gehackt (203g)  
**Zwiebel, fein gehackt**  
1 klein (79g)

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 3 ↗

An Tag 4 essen

### Hähnchen-Shawarma-Bowl

16 oz Hähnchen - 865 kcal ● 114g Protein ● 34g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 16 oz Hähnchen

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1 lbs (448g)  
**Feta**  
4 EL (38g)  
**Hummus**  
4 EL (60g)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
2 TL (4g)  
**Knoblauchpulver**  
2 TL (6g)  
**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Tomaten, in Scheiben geschnitten**  
1 Tasse Cherrytomaten (149g)  
**Zwiebel, in Scheiben geschnitten**  
1/3 Tasse, in Scheiben (38g)

1. Das Hähnchen mit Öl bestreichen und großzügig mit Kreuzkümmel und Knoblauchpulver einreiben.
2. Das Hähnchen in eine Pfanne oder Grillpfanne bei mittlerer Hitze geben und braten, bis es gar ist, etwa 10 Minuten pro Seite.
3. In der Zwischenzeit Tomaten, Zwiebel und Feta vermengen.
4. Das Hähnchen in Scheiben schneiden und die Bowl mit Hähnchen, Tomatensalat und Hummus anrichten. Servieren.

### Weißer Reis

1 1/2 Tasse gekochter Reis - 328 kcal ● 7g Protein ● 1g Fett ● 73g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Tasse gekochter Reis

**Wasser**  
1 Tasse(n) (mL)  
**Langkorn-Weißreis**  
1/2 Tasse (93g)

1. (Hinweis: Befolgen Sie die Anweisungen auf der Reisverpackung, falls diese abweichen)
2. Reis, Wasser und eine Prise Salz in einen Topf geben und umrühren.
3. Bei hoher Hitze zum Kochen bringen. Sobald es kocht, die Hitze auf niedrig reduzieren, zudecken und 15–18 Minuten köcheln lassen, oder bis das Wasser aufgenommen ist und der Reis zart ist.
4. Vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.
5. Mit einer Gabel auflockern und servieren.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Naan-Brot

1 1/2 Stück(e) - 393 kcal ● 13g Protein ● 8g Fett ● 65g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Naan-Brot**  
1 1/2 Stück(e) (135g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Naan-Brot**  
3 Stück(e) (270g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Buffalo-Hähnchensalat

712 kcal ● 90g Protein ● 33g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Blattsalate**  
1 1/2 Tasse (45g)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
3/4 lbs (340g)  
**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**  
6 EL (105g)  
**Frank's RedHot Sauce**  
1/4 Tasse (mL)  
**Mayonnaise**  
2 1/4 EL (mL)  
**Sellerie, roh, gehackt**  
1 1/2 Stiel, klein (12,5 cm) (26g)  
**Zwiebel, gehackt**  
6 EL, gehackt (60g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Blattsalate**  
3 Tasse (90g)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1 1/2 lbs (680g)  
**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**  
3/4 Tasse (210g)  
**Frank's RedHot Sauce**  
1/2 Tasse (mL)  
**Mayonnaise**  
1/4 Tasse (mL)  
**Sellerie, roh, gehackt**  
3 Stiel, klein (12,5 cm) (51g)  
**Zwiebel, gehackt**  
3/4 Tasse, gehackt (120g)

1. Ganze Hähnchenbrust in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und 10–15 Minuten garen, bis das Hähnchen innen nicht mehr rosa ist. Hähnchen auf einen Teller legen und zum Abkühlen beiseitestellen.
2. Wenn das Hähnchen kühl genug ist, mit zwei Gabeln zerpfücken.
3. Zerpfücktes Hähnchen, Sellerie, Zwiebel, griechischen Joghurt, Mayonnaise und Hot Sauce in einer Schüssel vermengen.
4. Buffalo-Hähnchen auf einem Bett aus Blattsalaten servieren und genießen.
5. Meal-Prep-Hinweis: Buffalo-Hähnchen-Mischung separat im Kühlschrank in einem luftdichten Behälter aufbewahren, getrennt von den Blattsalaten. Vor dem Servieren zusammenbringen.

### Trauben

116 kcal ● 1g Protein ● 1g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Trauben**

2 Tasse (184g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Trauben**

4 Tasse (368g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Abendessen 5 ↗

An Tag 7 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.

---

### Aromatisierte Reis-Mischung

478 kcal ● 14g Protein ● 2g Fett ● 97g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



**würzige Reis-Mischung**  
5/6 Beutel ( $\approx$ 160 g) (132g)

**1.** Nach Packungsanweisung  
zubereiten.

---