

# Meal Plan - 3500-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

3490 kcal ● 259g Protein (30%) ● 145g Fett (37%) ● 241g Kohlenhydrate (28%) ● 46g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

560 kcal, 30g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin

203 kcal



Birne

2 Birne(n)- 226 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal

### Snacks

415 kcal, 28g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Gekochte Eier

4 Ei(s)- 277 kcal



Nektarine

2 Nektarine(n)- 140 kcal

### Mittagessen

1210 kcal, 91g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 58g Fett



Hähnchen-Avocado-Salat

1001 kcal



Tomatensuppe

1 Dose- 211 kcal

### Abendessen

1300 kcal, 111g Eiweiß, 93g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



Buttriger Naturreis

667 kcal



Einfache Hähnchenbrust

16 oz- 635 kcal

## Day

2

3478 kcal ● 280g Protein (32%) ● 154g Fett (40%) ● 198g Kohlenhydrate (23%) ● 45g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

560 kcal, 30g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



#### Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin

203 kcal



#### Birne

2 Birne(n)- 226 kcal



#### Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal

### Snacks

415 kcal, 28g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



#### Gekochte Eier

4 Ei(s)- 277 kcal



#### Nektarine

2 Nektarine(n)- 140 kcal

### Mittagessen

1200 kcal, 112g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 66g Fett



#### Avocado-Thunfischsalat

1200 kcal

### Abendessen

1300 kcal, 111g Eiweiß, 93g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



#### Buttriger Naturreis

667 kcal



#### Einfache Hähnchenbrust

16 oz- 635 kcal

## Day

3

3506 kcal ● 278g Protein (32%) ● 165g Fett (42%) ● 180g Kohlenhydrate (20%) ● 48g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

565 kcal, 33g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



#### Rührei mit Spinat, Parmesan & Tomate

249 kcal



#### Einfache Spiegeleier

2 Ei- 159 kcal



#### Klementine

4 Klementine(n)- 156 kcal

### Mittagessen

1200 kcal, 112g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 66g Fett



#### Avocado-Thunfischsalat

1200 kcal

### Snacks

500 kcal, 27g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



#### Geröstete Erdnüsse

1/3 Tasse(n)- 307 kcal



#### Hüttenkäse & Honig

1/2 Tasse(n)- 125 kcal



#### Reiswaffel

2 Reiswaffel(n)- 69 kcal

### Abendessen

1240 kcal, 106g Eiweiß, 94g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



#### Hot-Honey-Hähnchensandwich

2 Sandwich(es)- 948 kcal



#### Tomaten-Avocado-Salat

293 kcal

## Day

4

### Frühstück

565 kcal, 33g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Rührei mit Spinat, Parmesan & Tomate**  
249 kcal



**Einfache Spiegeleier**  
2 Ei- 159 kcal



**Klementine**  
4 Klementine(n)- 156 kcal

### Snacks

500 kcal, 27g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Geröstete Erdnüsse**  
1/3 Tasse(n)- 307 kcal



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



**Reiswaffel**  
2 Reiswaffel(n)- 69 kcal

### Mittagessen

1205 kcal, 60g Eiweiß, 75g netto Kohlenhydrate, 68g Fett



**Stückige Dosenuppe (nicht cremig)**  
1 1/2 Dose- 371 kcal



**Gegrilltes Käse-Sandwich mit Pesto**  
1 1/2 Sandwich(s)- 836 kcal

### Abendessen

1215 kcal, 104g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 65g Fett



**Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat**  
5 halbe Paprika(n)- 1139 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**  
76 kcal

## Day

5

3514 kcal ● 295g Protein (34%) ● 111g Fett (28%) ● 286g Kohlenhydrate (33%) ● 47g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

660 kcal, 62g Eiweiß, 65g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



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



**Hüttenkäse mit Ananas**  
373 kcal



**Apfelmus**  
171 kcal

### Mittagessen

1155 kcal, 118g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



**Tomaten-Avocado-Salat**  
235 kcal



**Gegrilltes Hähnchen-Sandwich**  
2 Sandwich(es)- 919 kcal

### Abendessen

1245 kcal, 65g Eiweiß, 125g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



**Hüttenkäse & Honig**  
1 Tasse(n)- 249 kcal



**Klementine**  
3 Klementine(n)- 117 kcal



**Linsen-Grünkohl-Salat**  
876 kcal

## Day

6 3501 kcal ● 284g Protein (32%) ● 129g Fett (33%) ● 245g Kohlenhydrate (28%) ● 56g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

660 kcal, 62g Eiweiß, 65g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



#### Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal



#### Hüttenkäse mit Ananas

373 kcal



#### Apfelmus

171 kcal

### Snacks

460 kcal, 51g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



#### Birne

1 Birne(n)- 113 kcal



#### Thunfisch-Gurken-Häppchen

345 kcal

### Mittagessen

1200 kcal, 110g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



#### Einfache Hähnchenbrustfilets

12 oz- 449 kcal



#### Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

345 kcal



#### Linsen

405 kcal

### Abendessen

1185 kcal, 62g Eiweiß, 78g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



#### Hühnersuppe mit Nudeln

3 1/2 Dose- 498 kcal



#### Sonnenblumenkerne

406 kcal



#### Einfacher griechischer Gurkensalat

281 kcal

## Day

7 3501 kcal ● 284g Protein (32%) ● 129g Fett (33%) ● 245g Kohlenhydrate (28%) ● 56g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

660 kcal, 62g Eiweiß, 65g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



#### Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal



#### Hüttenkäse mit Ananas

373 kcal



#### Apfelmus

171 kcal

### Mittagessen

1200 kcal, 110g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



#### Einfache Hähnchenbrustfilets

12 oz- 449 kcal



#### Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

345 kcal



#### Linsen

405 kcal

### Abendessen

1185 kcal, 62g Eiweiß, 78g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



#### Hühnersuppe mit Nudeln

3 1/2 Dose- 498 kcal



#### Sonnenblumenkerne

406 kcal



#### Einfacher griechischer Gurkensalat

281 kcal

## Milch- und Eierprodukte

- Ei(er)  
20 groß (1000g)
- Butter  
1/3 Tasse (78g)
- Parmesan  
4 EL (20g)
- MagerHüttenkäse (1% Fett)  
8 Tasse (1808g)
- Käse  
3 Scheibe (je ca. 28 g) (84g)
- Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)  
1 Tasse (280g)

## Obst und Fruchtsäfte

- Nektarine  
4 mittel ( $\approx$  6,4 cm Ø) (568g)
- Birnen  
7 mittel (1246g)
- Limettensaft  
3 fl oz (mL)
- Avocados  
7 1/2 Avocado(s) (1533g)
- Klementinen  
11 Frucht (814g)
- Zitronensaft  
3 1/4 EL (mL)
- Ananas in Dosen  
1 1/2 Tasse, Stücke (272g)
- Apfelmus  
9 Takeaway-Behälter (ca. 115 g) (1098g)
- Zitrone  
1 1/2 klein (87g)

## Fette und Öle

- Öl  
1/4 lbs (mL)
- Olivenöl  
1 1/2 oz (mL)
- Salatdressing  
1 1/2 EL (mL)

## Getränke

- Wasser  
5/8 Gallon (mL)

## Gewürze und Kräuter

## Andere

- Hüttenkäse & Fruchtbecher  
2 Becher (340g)
- Gemischte Blattsalate  
7 1/2 Tasse (225g)
- Coleslaw-Mischung  
1/2 Tasse (45g)
- Hähnchenbrust-Filets, roh  
1 1/2 lbs (680g)

## Geflügelprodukte

- Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
4 3/4 lbs (2143g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Konzentrierte Dosen-Tomatensuppe  
1 Dose (ca. 300 g) (298g)
- Herzhaftes Dosen-Suppe (nicht-cremig)  
1 1/2 Dose ( $\approx$  540 g) (789g)
- Pesto  
1 1/2 EL (24g)
- Konzentr. Dosen-Hühnersuppe mit Nudeln  
7 Dose (ca. 300 g) (2086g)

## Getreide und Teigwaren

- Vollkornkreis (brauner Reis)  
1 1/3 Tasse (253g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- Dosen-Thunfisch  
12 Dose (2042g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- geröstete Erdnüsse  
1 Tasse (152g)
- Linsen, roh  
1 3/4 Tasse (332g)

## Süßwaren

- Honig  
1/4 lbs (98g)

## Snacks

- Reiswaffeln, beliebiger Geschmack  
4 Kuchen (36g)

- Balsamicoessig**  
2 TL (mL)
- Rosmarin, getrocknet**  
4 Prise (1g)
- Salz**  
1/2 oz (14g)
- schwarzer Pfeffer**  
4 1/4 g (4g)
- Chiliflocken**  
1/2 EL (3g)
- Knoblauchpulver**  
1/2 TL (2g)
- Gemahlener Kreuzkümmel**  
1 TL (2g)
- Dijon-Senf**  
1 EL (15g)
- getrockneter Dill**  
2 TL (2g)
- Rotweinessig**  
2 TL (mL)

## Backwaren

- Hamburgerbrötchen**  
2 Brötchen (102g)
- Brot**  
3 Scheibe (96g)
- Kaisersemmler**  
2 Brötchen (Durchm. ca. 9 cm) (114g)

## Nuss- und Samenprodukte

- Mandeln**  
2 1/4 EL, in Stifte geschnitten (15g)
- Sonnenblumenkerne**  
1/4 lbs (128g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Tomaten**  
6 1/2 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (813g)
- Kale-Blätter**  
16 1/2 oz (470g)
- Zwiebel**  
1 3/4 mittel ( $\approx 6,4$  cm  $\varnothing$ ) (194g)
- Rosenkohl**  
10 Sprossen (190g)
- frischer Spinat**  
4 Tasse(n) (120g)
- Knoblauch**  
3 Zehe(n) (10g)
- Paprika**  
2 1/2 groß (410g)
- Gurke**  
4 1/4 Gurke (ca. 21 cm) (1279g)
- rote Zwiebel**  
1/2 mittel ( $\approx 6,4$  cm  $\varnothing$ ) (55g)

## Frühstück 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin

203 kcal ● 15g Protein ● 12g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
1/2 TL (mL)  
**Wasser**  
3 EL (mL)  
**Balsamicoessig**  
1 TL (mL)  
**Rosmarin, getrocknet**  
2 Prise (0g)  
**Tomaten**  
1/2 Tasse, gehackt (90g)  
**Ei(er)**  
2 groß (100g)  
**Kale-Blätter**  
1 Tasse, gehackt (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
1 TL (mL)  
**Wasser**  
6 EL (mL)  
**Balsamicoessig**  
2 TL (mL)  
**Rosmarin, getrocknet**  
4 Prise (1g)  
**Tomaten**  
1 Tasse, gehackt (180g)  
**Ei(er)**  
4 groß (200g)  
**Kale-Blätter**  
2 Tasse, gehackt (80g)

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.

### Birne

2 Birne(n) - 226 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Birnen**  
2 mittel (356g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Birnen**  
4 mittel (712g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher - 131 kcal ● 14g Protein ● 3g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:  
**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
1 Becher (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:  
**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
2 Becher (340g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

## Frühstück 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Rührei mit Spinat, Parmesan & Tomate

249 kcal ● 18g Protein ● 17g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ei(er)**  
2 groß (100g)  
**Olivenöl**  
1 TL (mL)  
**frischer Spinat**  
2 Tasse(n) (60g)  
**Parmesan**  
2 EL (10g)  
**Tomaten, halbiert**  
4 EL Cherrytomaten (37g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
4 Prise (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
4 groß (200g)  
**Olivenöl**  
2 TL (mL)  
**frischer Spinat**  
4 Tasse(n) (120g)  
**Parmesan**  
4 EL (20g)  
**Tomaten, halbiert**  
1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 TL (3g)

1. Eier in einer kleinen Schüssel mit etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Beiseitestellen.  
Eine mittelgroße Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen, Olivenöl und Knoblauch hinzufügen und unter einer Minute anschwitzen, bis es duftet.  
Spinat dazugeben und unter Rühren etwa eine Minute kochen, bis er weich ist.  
Die Eier hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren 1–2 Minuten garen.  
Parmesan und Tomaten einstreuen und kurz unterrühren.  
Servieren.

### Einfache Spiegeleier

2 Ei - 159 kcal ● 13g Protein ● 12g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ei(er)**  
2 groß (100g)  
**Öl**  
1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen.
2. Eier in die Pfanne aufschlagen und braten, bis das Eiweiß nicht mehr flüssig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

## Klementine

4 Klementine(n) - 156 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Klementinen**  
4 Frucht (296g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Klementinen**  
8 Frucht (592g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Frühstück 3 ↗

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 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 3 Mahlzeiten:

**geröstete Erdnüsse**  
6 EL (55g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Hüttenkäse mit Ananas

373 kcal ● 57g Protein ● 5g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**MagerHüttenkäse (1% Fett)**  
2 Tasse (452g)  
**Ananas in Dosen, abgetropft**  
1/2 Tasse, Stücke (91g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**MagerHüttenkäse (1% Fett)**  
6 Tasse (1356g)  
**Ananas in Dosen, abgetropft**  
1 1/2 Tasse, Stücke (272g)

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 3 Mahlzeiten:

**Apfelmus**  
9 Takeaway-Behälter (ca. 115 g)  
(1098g)

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

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Hähnchen-Avocado-Salat

1001 kcal ● 86g Protein ● 56g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 21g Ballaststoffe



**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
3/4 lbs (340g)  
**Zwiebel**  
2 EL, gehackt (20g)  
**Limettensaft**  
4 TL (mL)  
**Öl**  
4 TL (mL)  
**Rosenkohl**  
10 Sprossen (190g)  
**Avocados, gehackt**  
1 Avocado(s) (201g)

1. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Das Hähnchen hinzufügen und etwa 10 Minuten kochen, bis es vollständig durchgegart ist.
2. In der Zwischenzeit die Rosenkohlröschen dünn aufschneiden, die Basen wegwerfen und die Blattlagen mit den Fingern trennen.
3. Wenn das Hähnchen fertig ist, herausnehmen, abkühlen lassen und zerkleinern.
4. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen. Servieren.

### Tomatensuppe

1 Dose - 211 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1 Dose

**Konzentrierte Dosen-Tomatensuppe**  
1 Dose (ca. 300 g) (298g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Avocado-Thunfischsalat

1200 kcal ● 112g Protein ● 66g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 23g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Avocados**  
1 1/2 Avocado(s) (276g)  
**Limettensaft**  
1 EL (mL)  
**Salz**  
1/3 TL (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/3 TL (0g)  
**Gemischte Blattsalate**  
2 3/4 Tasse (83g)  
**Dosen-Thunfisch**  
2 3/4 Dose (473g)  
**Tomaten**  
2/3 Tasse, gehackt (124g)  
**Zwiebel, fein gehackt**  
2/3 klein (48g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Avocados**  
2 3/4 Avocado(s) (553g)  
**Limettensaft**  
2 EL (mL)  
**Salz**  
1/4 EL (2g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/4 EL (1g)  
**Gemischte Blattsalate**  
5 1/2 Tasse (165g)  
**Dosen-Thunfisch**  
5 1/2 Dose (946g)  
**Tomaten**  
1 1/2 Tasse, gehackt (248g)  
**Zwiebel, fein gehackt**  
1 1/2 klein (96g)

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.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 4 essen

### Stückige Dosenuppe (nicht cremig)

1 1/2 Dose - 371 kcal ● 27g Protein ● 10g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Dose

**Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)**  
1 1/2 Dose (≈540 g) (789g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

### Gegrilltes Käse-Sandwich mit Pesto

1 1/2 Sandwich(s) - 836 kcal ● 33g Protein ● 57g Fett ● 40g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Sandwich(s)

**Brot**

3 Scheibe (96g)

**Pesto**

1 1/2 EL (24g)

**Käse**

3 Scheibe (je ca. 28 g) (84g)

**Tomaten**

3 Scheibe(n), dünn/klein (45g)

**Butter, weich**

1 1/2 EL (21g)

1. Eine Seite einer Brotscheibe mit Butter bestreichen und die gebutterte Seite nach unten in eine antihaftbeschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze legen.
2. Die obere Seite der Brotscheibe in der Pfanne mit der Hälfte der Pesto-Sauce bestreichen und die Käsescheiben sowie die Tomatenscheiben auf das Pesto legen.
3. Die restliche Pesto-Sauce auf eine Seite der zweiten Brotscheibe streichen und diese mit der Pesto-Seite nach unten auf das Sandwich legen. Die Oberseite des Sandwiches mit Butter bestreichen.
4. Das Sandwich vorsichtig braten, einmal wenden, bis beide Seiten goldbraun sind und der Käse geschmolzen ist, etwa 5 Minuten pro Seite.

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 essen

### Tomaten-Avocado-Salat

235 kcal ● 3g Protein ● 18g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



**Zwiebel**

1 EL, fein gehackt (15g)

**Limettensaft**

1 EL (mL)

**Olivenöl**

1/4 EL (mL)

**Knoblauchpulver**

2 Prise (1g)

**Salz**

2 Prise (2g)

**schwarzer Pfeffer**

2 Prise, gemahlen (1g)

**Avocados, gewürfelt**

1/2 Avocado(s) (101g)

**Tomaten, gewürfelt**

1/2 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (62g)

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.

## Gegrilltes Hähnchen-Sandwich

2 Sandwich(es) - 919 kcal ● 115g Protein ● 22g Fett ● 61g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 2 Sandwich(es)

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**

1 lbs (454g)

**Tomaten**

6 Scheibe(n), dünn/klein (90g)

**Gemischte Blattsalate**

1/2 Tasse (15g)

**Dijon-Senf**

1 EL (15g)

**Kaisersemmeln**

2 Brötchen (Durchm. ca. 9 cm) (114g)

**Öl**

1 TL (mL)

1. Hähnchen mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

2. Öl in einer Pfanne oder Grillpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Hähnchen hinzufügen, einmal wenden, und braten, bis es innen nicht mehr rosa ist. Beiseite stellen.

3. Kaiserbrötchen der Länge nach halbieren und Senf auf die Schnittseite des Brötchens streichen.

4. Auf das untere Brötchen grüne Blätter, Tomate und das gegarte Hähnchenbrustfilet schichten. Deckel auflegen. Servieren.

## Mittagessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Einfache Hähnchenbrustfilets

12 oz - 449 kcal ● 75g Protein ● 17g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**

1 EL (mL)

**Hähnchenbrust-Filets, roh**

3/4 lbs (340g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**

2 EL (mL)

**Hähnchenbrust-Filets, roh**

1 1/2 lbs (680g)

1. Die Filets mit Salz, Pfeffer oder deiner Lieblingsgewürzmischung würzen.
2. Pfanne: Öl in einer Pfanne oder Grillpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Filets 3–4 Minuten pro Seite braten, bis sie goldbraun und durchgegart sind. Ofen: Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen, die Filets auf ein Backblech legen und 15–20 Minuten backen oder bis die Kerntemperatur 165°F (74°C) erreicht ist.

### Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

345 kcal ● 7g Protein ● 23g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Kale-Blätter, gehackt**  
3/4 Bund (128g)  
**Avocados, gehackt**  
3/4 Avocado(s) (151g)  
**Zitrone, ausgepresst**  
3/4 klein (44g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kale-Blätter, gehackt**  
1 1/2 Bund (255g)  
**Avocados, gehackt**  
1 1/2 Avocado(s) (302g)  
**Zitrone, ausgepresst**  
1 1/2 klein (87g)

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

## Linsen

405 kcal ● 28g Protein ● 1g Fett ● 59g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**  
2 1/3 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
1 Prise (1g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
9 1/3 EL (112g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Wasser**  
4 2/3 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
1/4 TL (2g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
56 TL (224g)

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.

## Snacks 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Gekochte Eier

4 Ei(s) - 277 kcal ● 25g Protein ● 19g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)  
4 groß (200g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)  
8 groß (400g)

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.

### Nektarine

2 Nektarine(n) - 140 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Nektarine, entkernt  
2 mittel ( $\approx 6,4$  cm Ø) (284g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Nektarine, entkernt  
4 mittel ( $\approx 6,4$  cm Ø) (568g)

1. Nektarinenkern entfernen, in Scheiben schneiden und servieren.

## Snacks 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Geröstete Erdnüsse

1/3 Tasse(n) - 307 kcal ● 12g Protein ● 24g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geröstete Erdnüsse**  
2/3 Tasse (97g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Hüttenkäse & Honig

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**MagerHüttenkäse (1% Fett)**  
1/2 Tasse (113g)  
**Honig**  
2 TL (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**MagerHüttenkäse (1% Fett)**  
1 Tasse (226g)  
**Honig**  
4 TL (28g)

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

### Reiswaffel

2 Reiswaffel(n) - 69 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Reiswaffeln, beliebiger Geschmack**  
2 Kuchen (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Reiswaffeln, beliebiger Geschmack**  
4 Kuchen (36g)

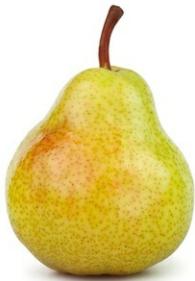
1. Guten Appetit.

## Snacks 3 ↗

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### Birne

1 Birne(n) - 113 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Birnen**  
1 mittel (178g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Birnen**  
3 mittel (534g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Thunfisch-Gurken-Häppchen

345 kcal ● 50g Protein ● 12g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Dosen-Thunfisch**  
3 Päckchen (222g)  
**Gurke, in Scheiben geschnitten**  
3/4 Gurke (ca. 21 cm) (226g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Dosen-Thunfisch**  
9 Päckchen (666g)  
**Gurke, in Scheiben geschnitten**  
2 1/4 Gurke (ca. 21 cm) (677g)

1. Die Gurke in Scheiben schneiden und die Scheiben mit Thunfisch belegen.
2. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Servieren.

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Buttriger Naturreis

667 kcal ● 10g Protein ● 26g Fett ● 93g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Butter**  
2 EL (28g)  
**Vollkornreis (brauner Reis)**  
2/3 Tasse (127g)  
**Salz**  
4 Prise (3g)  
**Wasser**  
1 1/3 Tasse(n) (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
4 Prise, gemahlen (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Butter**  
4 EL (57g)  
**Vollkornreis (brauner Reis)**  
1 1/3 Tasse (253g)  
**Salz**  
1 TL (6g)  
**Wasser**  
2 2/3 Tasse(n) (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 TL, gemahlen (2g)

1. Die Stärke vom Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser etwa 30 Sekunden abspülen.
2. Wasser in einem großen Topf mit dicht schließendem Deckel bei starker Hitze zum Kochen bringen.
3. Reis hinzufügen, einmal umrühren und abgedeckt 30 Minuten kochen.
4. Reis in ein Sieb über dem Spülbecken geben und 10 Sekunden abtropfen lassen.
5. Den Reis zurück in denselben Topf geben, vom Herd nehmen.
6. Sofort abdecken und 10 Minuten ruhen lassen (das ist der Dampfteil).
7. Aufdecken, Butter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Einfache Hähnchenbrust

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1 lbs (448g)  
**Öl**  
1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
2 lbs (896g)  
**Öl**  
2 EL (mL)

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

## Abendessen 2 ↗

An Tag 3 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

293 kcal ● 4g Protein ● 23g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



#### Zwiebel

1 1/4 EL, fein gehackt (19g)

#### Limettensaft

1 1/4 EL (mL)

#### Olivenöl

1 TL (mL)

#### Knoblauchpulver

1/3 TL (1g)

#### Salz

1/3 TL (2g)

#### schwarzer Pfeffer

1/3 TL, gemahlen (1g)

#### Avocados, gewürfelt

5/8 Avocado(s) (126g)

#### Tomaten, gewürfelt

5/8 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (77g)

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 3 ↗

An Tag 4 essen

### Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

5 halbe Paprika(n) - 1139 kcal ● 102g Protein ● 61g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 25g Ballaststoffe



Ergibt 5 halbe Paprika(n)

#### Avocados

1 1/4 Avocado(s) (251g)

#### Limettensaft

2 1/2 TL (mL)

#### Salz

1/3 TL (1g)

#### schwarzer Pfeffer

1/3 TL (0g)

#### Paprika

2 1/2 groß (410g)

#### Zwiebel

5/8 klein (44g)

#### Dosen-Thunfisch, abgetropft

2 1/2 Dose (430g)

1. In einer kleinen Schüssel den abgetropften Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermischen.
2. Die Paprika aushöhlen. Sie können den oberen Teil abschneiden und die Paprika so füllen oder die Paprika halbieren und jede Hälfte füllen.
3. Sie können die gefüllte Paprika so essen oder bei 350 F (180 C) für 15 Minuten in den Ofen geben, bis sie durchgewärmt ist.

### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

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



#### Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

#### Tomaten

4 EL Cherrytomaten (37g)

#### Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

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

## Abendessen 4 ↗

An Tag 5 essen

### Hüttenkäse & Honig

1 Tasse(n) - 249 kcal ● 28g Protein ● 2g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse(n)

**MagerHüttenkäse (1% Fett)**

1 Tasse (226g)

**Honig**

4 TL (28g)

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

### Klementine

3 Klementine(n) - 117 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 3 Klementine(n)

**Klementinen**

3 Frucht (222g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Linsen-Grünkohl-Salat

876 kcal ● 35g Protein ● 42g Fett ● 73g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



**Linsen, roh**

1/2 Tasse (108g)

**Zitronensaft**

2 1/4 EL (mL)

**Mandeln**

2 1/4 EL, in Stifte geschnitten (15g)

**Öl**

2 1/4 EL (mL)

**Kale-Blätter**

3 1/2 Tasse, gehackt (135g)

**Chiliflocken**

1 TL (2g)

**Wasser**

2 1/4 Tasse(n) (mL)

**Gemahlener Kreuzkümmel**

1 TL (2g)

**Knoblauch, gewürfelt**

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

1. Bringe Wasser zum Kochen und gib die Linsen hinein. 20–25 Minuten kochen, dabei gelegentlich prüfen.

2. Währenddessen in einer kleinen Pfanne Öl, Knoblauch, Mandeln, Kreuzkümmel und Chiliflocken geben. Ein paar Minuten sautieren, bis der Knoblauch duftet und die Mandeln geröstet sind. Herausnehmen und beiseitestellen.

3. Linsen abgießen und in eine Schüssel mit Grünkohl, Mandelmischung und Zitronensaft geben. Vermengen und servieren.

## Abendessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Hühnersuppe mit Nudeln

3 1/2 Dose - 498 kcal ● 25g Protein ● 16g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Konzentr. Dosen-Hühnersuppe mit Nudeln**

3 1/2 Dose (ca. 300 g) (1043g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Konzentr. Dosen-Hühnersuppe mit Nudeln**

7 Dose (ca. 300 g) (2086g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

### Sonnenblumenkerne

406 kcal ● 19g Protein ● 32g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sonnenblumenkerne**

2 1/4 oz (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sonnenblumenkerne**

1/4 lbs (128g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Einfacher griechischer Gurkensalat

281 kcal ● 18g Protein ● 14g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**  
1/2 Tasse (140g)  
**Zitronensaft**  
1/2 EL (mL)  
**getrockneter Dill**  
1 TL (1g)  
**Rotweinessig**  
1 TL (mL)  
**Olivenöl**  
1 EL (mL)  
**rote Zwiebel, dünn geschnitten**  
1/4 mittel ( $\approx$ 6,4 cm Ø) (28g)  
**Gurke, in Halbmonde geschnitten**  
1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**  
1 Tasse (280g)  
**Zitronensaft**  
1 EL (mL)  
**getrockneter Dill**  
2 TL (2g)  
**Rotweinessig**  
2 TL (mL)  
**Olivenöl**  
2 EL (mL)  
**rote Zwiebel, dünn geschnitten**  
1/2 mittel ( $\approx$ 6,4 cm Ø) (55g)  
**Gurke, in Halbmonde geschnitten**  
2 Gurke (ca. 21 cm) (602g)

1. In einer kleinen Schüssel Joghurt, Zitronensaft, Essig, Olivenöl, Dill sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren.
  2. Gurken und Zwiebeln in eine große Schüssel geben und das Dressing darüber gießen. Gut vermengen, bei Bedarf mehr Salz/Pfeffer zugeben und servieren.
  3. Meal-Prep-Hinweis: Vorgebereitete Gemüse und Dressing getrennt im Kühlschrank aufbewahren. Unmittelbar vor dem Servieren kombinieren.
-