

Meal Plan - 1000-Kalorien-Abnehmen-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 1058 kcal ● 91g Protein (34%) ● 46g Fett (39%) ● 45g Kohlenhydrate (17%) ● 25g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

205 kcal, 13g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Heidelbeeren

1/2 Tasse(s)- 47 kcal



Einfache Rühreier

2 Ei(er)- 159 kcal

Mittagessen

445 kcal, 37g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Honig-Senf-Hähnchenschenkel mit Haut

4 oz- 279 kcal



Zuckerschoten

164 kcal

Abendessen

410 kcal, 41g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl

337 kcal



Himbeeren

1 Tasse- 72 kcal

Day 2 1011 kcal ● 94g Protein (37%) ● 43g Fett (38%) ● 48g Kohlenhydrate (19%) ● 15g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

205 kcal, 13g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Heidelbeeren

1/2 Tasse(s)- 47 kcal



Einfache Rühreier

2 Ei(er)- 159 kcal

Mittagessen

445 kcal, 37g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Honig-Senf-Hähnchenschenkel mit Haut

4 oz- 279 kcal



Zuckerschoten

164 kcal

Abendessen

360 kcal, 44g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Buffalo-Hähnchensalat

237 kcal



Hüttenkäse & Honig

1/2 Tasse(n)- 125 kcal

Day 3 986 kcal ● 115g Protein (47%) ● 24g Fett (22%) ● 66g Kohlenhydrate (27%) ● 11g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

235 kcal, 35g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Hüttenkäse mit Ananas
233 kcal

Mittagessen

355 kcal, 44g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Gebratener Mais und Limabohnen
119 kcal



Hähnchen mit Hummus-Kruste
6 oz- 234 kcal

Abendessen

400 kcal, 36g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Edamame- und Rote-Bete-Salat
86 kcal



Hähnchen-Brokkoli-Reisschale
314 kcal

Day 4 969 kcal ● 106g Protein (44%) ● 34g Fett (31%) ● 50g Kohlenhydrate (20%) ● 11g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

235 kcal, 35g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Hüttenkäse mit Ananas
233 kcal

Mittagessen

355 kcal, 44g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Gebratener Mais und Limabohnen
119 kcal



Hähnchen mit Hummus-Kruste
6 oz- 234 kcal

Abendessen

380 kcal, 27g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Einfaches Putenhack
4 oz- 188 kcal



Süßkartoffelpüree mit Butter
125 kcal



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli
1 Tasse(n)- 70 kcal

Day 5 1038 kcal ● 91g Protein (35%) ● 41g Fett (36%) ● 65g Kohlenhydrate (25%) ● 11g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

250 kcal, 14g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Grapefruit

1/2 Grapefruit- 59 kcal



Grünkohl und Eier

189 kcal

Mittagessen

410 kcal, 46g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Gemischtes Gemüse

3/4 Tasse(n)- 73 kcal



Milch

2/3 Tasse(n)- 99 kcal



Einfache Hähnchenbrust

6 oz- 238 kcal

Abendessen

380 kcal, 30g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Zuckerschoten

41 kcal



Einfacher Puten-Burger

1 Burger- 188 kcal



Couscous

151 kcal

Day 6 1038 kcal ● 91g Protein (35%) ● 41g Fett (36%) ● 65g Kohlenhydrate (25%) ● 11g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

250 kcal, 14g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Grapefruit

1/2 Grapefruit- 59 kcal



Grünkohl und Eier

189 kcal

Mittagessen

410 kcal, 46g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Gemischtes Gemüse

3/4 Tasse(n)- 73 kcal



Milch

2/3 Tasse(n)- 99 kcal



Einfache Hähnchenbrust

6 oz- 238 kcal

Abendessen

380 kcal, 30g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Zuckerschoten

41 kcal



Einfacher Puten-Burger

1 Burger- 188 kcal



Couscous

151 kcal

Day 7

954 kcal ● 107g Protein (45%) ● 35g Fett (33%) ● 43g Kohlenhydrate (18%) ● 10g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

250 kcal, 14g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Grapefruit

1/2 Grapefruit- 59 kcal



Grünkohl und Eier

189 kcal

Abendessen

380 kcal, 54g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Rote Rüben

4 Rote Rüben- 96 kcal



Mariniertes Hähnchenbrustfilet

8 oz- 283 kcal

Mittagessen

325 kcal, 39g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Gemischter Salat

61 kcal



Gebackenes Knoblauch-Parmesan-Hähnchen

5 1/3 oz- 266 kcal



Fette und Öle

- ☐ Öl
1 1/2 oz (mL)
- ☐ Mayonnaise
3/4 EL (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
1/2 EL (mL)
- ☐ Olivenöl
3/4 oz (mL)
- ☐ Marinade
4 EL (mL)
- ☐ Salatdressing
1/2 EL (mL)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Thymian, getrocknet
1/8 oz (1g)
- ☐ brauner Delikatessenf
3/4 EL (11g)
- ☐ Salz
4 g (4g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/8 oz (1g)
- ☐ Paprika
1 1/2 Prise (0g)
- ☐ Basilikum, getrocknet
1 1/2 Prise, Blätter (0g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Apfelessig
3/8 TL (mL)
- ☐ Frank's RedHot Sauce
1 1/2 EL (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
3/4 lbs (335g)
- ☐ Karotten
5/8 mittel (35g)
- ☐ Gefrorene Zuckerschoten
6 2/3 Tasse (960g)
- ☐ Sellerie, roh
1/2 Stiel, klein (12,5 cm) (9g)
- ☐ Zwiebel
2 EL, gehackt (20g)
- ☐ Edamame, gefroren, geschält
4 EL (30g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
3 1/4 lbs (1445g)
- ☐ Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
1/2 lbs (227g)
- ☐ Hackfleisch (Pute), roh
3/4 lbs (340g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Himbeeren
1 Tasse (123g)
- ☐ Blaubeeren
1 Tasse (148g)
- ☐ Ananas in Dosen
10 EL, Stücke (113g)
- ☐ Grapefruit
1 1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (498g)

Süßwaren

- ☐ Honig
1 oz (25g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)
10 groß (500g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
2 EL (35g)
- ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)
3 Tasse (678g)
- ☐ Butter
1 TL (5g)
- ☐ Vollmilch
1 1/3 Tasse(n) (mL)
- ☐ Parmesan
2 TL (4g)

Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate
1 Tasse (30g)

Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

- ☐ würzige Reis-Mischung
1/4 Beutel (≈160 g) (40g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ **Gefrorener Brokkoli**
5 3/4 oz (162g)
 - ☐ **Lima-Bohnen, tiefgefroren**
1/2 Tasse (80g)
 - ☐ **Gefrorene Maiskörner**
1/2 Tasse (68g)
 - ☐ **Süßkartoffeln**
1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (105g)
 - ☐ **gemischtes Tiefkühlgemüse**
1 1/2 Tasse (203g)
 - ☐ **Kale-Blätter**
1 1/2 Tasse, gehackt (60g)
 - ☐ **Römersalat**
1/4 Herzen (125g)
 - ☐ **Tomaten**
1/4 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (23g)
 - ☐ **rote Zwiebel**
1/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (7g)
 - ☐ **Gurke**
1/8 Gurke (ca. 21 cm) (19g)
 - ☐ **Knoblauch**
1/6 Zehe (1g)
-

- ☐ **Hummus**
3 EL (46g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ **Instant-Couscous, gewürzt**
1/2 Schachtel (≈165 g) (82g)

Backwaren

- ☐ **Semmelbrösel**
4 TL (9g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Heidelbeeren

1/2 Tasse(s) - 47 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Blaubeeren

1/2 Tasse (74g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Blaubeeren

1 Tasse (148g)

1. Heidelbeeren abspülen und servieren.

Einfache Rühreier

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

1/2 TL (mL)

Ei(er)

2 groß (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

1 TL (mL)

Ei(er)

4 groß (200g)

1. Eier in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen, bis sie vermischt sind.
2. Öl in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bis es heiß ist.
3. Eimischung hineingießen.
4. Sobald die Eier zu stocken beginnen, mit einem Pfannenwender rühren.
5. Vorgang wiederholen (ohne ständig zu rühren), bis die Eier eingedickt sind und keine flüssigen Stellen mehr vorhanden sind. Mit Salz/Pfeffer würzen.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

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.
Sie können auch andere Früchte verwenden: Bananen, Beeren, Pfirsiche, Melone usw.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Grapefruit

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Grapefruit

1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (166g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Grapefruit

1 1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (498g)

1. Grapefruit halbieren und die Grapefruit in einzelne Segmente teilen, indem Sie die Membranen auf jeder Seite des Segments mit einem scharfen Messer vorsichtig entlangschneiden.
2. (optional: vor dem Servieren etwas Ihres Lieblings-Süßungsmittels ohne Kalorien darüberstreuen)

Grünkohl und Eier

189 kcal ● 13g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1 TL (mL)
Ei(er)
2 groß (100g)
Kale-Blätter
1/2 Tasse, gehackt (20g)
Salz
1 Prise (0g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Öl
1 EL (mL)
Ei(er)
6 groß (300g)
Kale-Blätter
1 1/2 Tasse, gehackt (60g)
Salz
3 Prise (1g)

1. Eier in einer kleinen Schüssel aufschlagen und verquirlen.
2. Die Eier mit Salz würzen, die Grüns zerrupfen und mit den Eiern vermengen (für besonders feine grüne Eier die Mischung in einen Mixer geben und glatt mixen).
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
4. Die Eimischung hinzufügen und nach gewünschter Konsistenz garen.
5. Servieren.

Mittagessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Honig-Senf-Hähnchenschenkel mit Haut

4 oz - 279 kcal ● 26g Protein ● 17g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

brauner Delikatesssenf
1 TL (6g)
Honig
1/4 EL (5g)
Thymian, getrocknet
2 Prise, gemahlen (0g)
Salz
1/2 Prise (0g)
Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

brauner Delikatesssenf
3/4 EL (11g)
Honig
1/2 EL (11g)
Thymian, getrocknet
4 Prise, gemahlen (1g)
Salz
1 Prise (1g)
Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
1/2 lbs (227g)

1. Ofen auf 375 F (190 C) vorheizen.
2. Honig, Senf, Thymian und Salz in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen. Die Hähnchenschenkel hinzufügen und damit bestreichen.
3. Die Hähnchenschenkel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
4. Hähnchen 40–45 Minuten rösten, bis es durchgegart ist. Vor dem Servieren 4–6 Minuten ruhen lassen.

Zuckerschoten

164 kcal ● 11g Protein ● 1g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gefrorene Zuckerschoten
2 2/3 Tasse (384g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene Zuckerschoten
5 1/3 Tasse (768g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Gebratener Mais und Limabohnen

119 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer
2/3 Prise, gemahlen (0g)
Salz
2/3 Prise (1g)
Lima-Bohnen, tiefgefroren
4 EL (40g)
Gefrorene Maiskörner
4 EL (34g)
Olivenöl
1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
1 1/3 Prise, gemahlen (0g)
Salz
1 1/3 Prise (1g)
Lima-Bohnen, tiefgefroren
1/2 Tasse (80g)
Gefrorene Maiskörner
1/2 Tasse (68g)
Olivenöl
2 TL (mL)

1. Geben Sie das Öl in eine große Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze.
2. Die Schalotte hinzufügen und etwa 1–2 Minuten kochen, bis sie weich ist.
3. Die Limabohnen, den Mais und die Würze zugeben und unter gelegentlichem Rühren garen, bis alles durchgewärmt und zart ist, etwa 3–4 Minuten.
4. Servieren.

Hähnchen mit Hummus-Kruste

6 oz - 234 kcal ● 40g Protein ● 7g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
6 oz (170g)
Hummus
1 1/2 EL (23g)
Paprika
3/4 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
3/4 lbs (340g)
Hummus
3 EL (46g)
Paprika
1 1/2 Prise (0g)

1. Heize den Ofen auf 450°F (230°C) vor.
2. Trockne das Hähnchen mit Küchenpapier ab und würze es mit Salz und Pfeffer.
3. Lege das Hähnchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Verteile Hummus gleichmäßig auf der Oberseite des Hähnchens. Bestreue den Hummus mit Paprika.
4. Backe das Hähnchen etwa 15–20 Minuten, bis es durchgegart ist und innen nicht mehr rosa. Servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Gemischtes Gemüse

3/4 Tasse(n) - 73 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

gemischtes Tiefkühlgemüse
3/4 Tasse (101g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

gemischtes Tiefkühlgemüse
1 1/2 Tasse (203g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Milch

2/3 Tasse(n) - 99 kcal ● 5g Protein ● 5g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch
2/3 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch
1 1/3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Einfache Hähnchenbrust

6 oz - 238 kcal ● 38g Protein ● 10g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

6 oz (168g)

Öl

1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

3/4 lbs (336g)

Öl

3/4 EL (mL)

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

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

Gemischter Salat

61 kcal ● 2g Protein ● 2g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Römersalat, geraspelt

1/4 Herzen (125g)

Tomaten, gewürfelt

1/4 klein, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (23g)

Salatdressing

1/2 EL (mL)

rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten

1/8 mittel (≈ 6,4 cm Ø) (7g)

Gurke, in Scheiben geschnitten oder gewürfelt

1/8 Gurke (ca. 21 cm) (19g)

Karotten, geschält und geraspelt oder in Scheiben geschnitten

1/4 klein (ca. 14 cm lang) (13g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.
2. Wenn Sie mehrere Portionen im Voraus zubereiten möchten, können Sie die Karotten und den Kopfsalat raspeln und die Zwiebel vorschneiden und im Kühlschrank in einem Ziploc-Beutel oder einer Tupperdose lagern. Dann müssen Sie beim nächsten Mal nur noch etwas Gurke und Tomate würfeln und etwas Dressing hinzufügen.

Gebackenes Knoblauch-Parmesan-Hähnchen

5 1/3 oz - 266 kcal ● 36g Protein ● 10g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 5 1/3 oz

Olivenöl

1 TL (mL)

Parmesan

2 TL (4g)

Knoblauch, fein gehackt

1/6 Zehe (1g)

Semmelbrösel

4 TL (9g)

Basilikum, getrocknet

1 1/3 Prise, Blätter (0g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/3 lbs (151g)

schwarzer Pfeffer

1/3 Prise, gemahlen (0g)

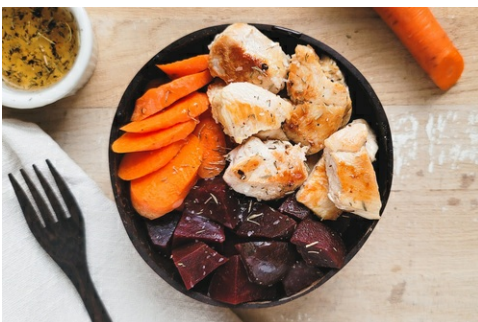
1. Den Ofen auf 350°F (175°C) vorheizen. Eine Auflaufform 23x33 cm (9x13 Zoll) leicht einfetten.
2. In einer Schüssel Olivenöl und Knoblauch vermischen. In einer separaten Schüssel Semmelbrösel, Parmesan, Basilikum und Pfeffer mischen. Jede Hähnchenbrust zuerst in der Ölmischung, dann in der Semmelbröselmischung wälzen. Die panierten Hähnchenbrüste in die vorbereitete Auflaufform legen und restliche Semmelbrösel darüber streuen.
3. Im vorgeheizten Ofen 30 Minuten backen oder bis das Hähnchen nicht mehr rosa ist und der Saft klar läuft.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl

337 kcal ● 39g Protein ● 15g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Öl

3/4 EL (mL)

Thymian, getrocknet

1 1/2 Prise, Blätter (0g)

Apfelessig

3/8 TL (mL)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), in Würfel geschnitten

3 oz (85g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, in Würfel geschnitten

6 oz (168g)

Karotten, dünn in Scheiben geschnitten

3/8 mittel (23g)

1. Die Hälfte des Öls in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Hähnchenwürfel mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen und braten, bis sie durchgegart und goldbraun sind.
2. Hähnchen mit gewürfelter Rote Bete und in Scheiben geschnittenen Karotten anrichten. Mit dem restlichen Öl, Essig, Thymian und etwas zusätzlichem Salz und Pfeffer beträufeln. Servieren.

Himbeeren

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



Ergibt 1 Tasse

Himbeeren

1 Tasse (123g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Abendessen 2 [🔗](#)

An Tag 2 essen

Buffalo-Hähnchensalat

237 kcal ● 30g Protein ● 11g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate

1/2 Tasse (15g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

4 oz (113g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

2 EL (35g)

Frank's RedHot Sauce

1 1/2 EL (mL)

Mayonnaise

3/4 EL (mL)

Sellerie, roh, gehackt

1/2 Stiel, klein (12,5 cm) (9g)

Zwiebel, gehackt

2 EL, gehackt (20g)

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.

Hüttenkäse & Honig

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



Ergibt 1/2 Tasse(n)

MagerHüttenkäse (1% Fett)

1/2 Tasse (113g)

Honig

2 TL (14g)

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

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 3 essen

Edamame- und Rote-Bete-Salat

86 kcal ● 5g Protein ● 4g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate

1/2 Tasse (15g)

Balsamico-Vinaigrette

1/2 EL (mL)

Edamame, gefroren, geschält

4 EL (30g)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt

1 Rote Bete(n) (50g)

1. Edamame nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Blattsalate, Edamame und Rote Bete in einer Schüssel anrichten. Mit Dressing beträufeln und servieren.

Hähnchen-Brokkoli-Reisschale

314 kcal ● 32g Protein ● 6g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Gefrorener Brokkoli

1/4 Packung (71g)

würzige Reis-Mischung

1/4 Beutel (≈160 g) (40g)

Salz

1 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Olivenöl

1/2 TL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

4 oz (112g)

1. Die Hähnchenbrust in kleine Würfel (1–2 cm) schneiden und in Olivenöl bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie durchgegart ist. Mit Salz und Pfeffer (oder anderen Gewürzen) abschmecken.
2. Währenddessen die Reis-Mischung und den Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten.
3. Wenn alles fertig ist, alles zusammenmischen und servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 4 essen

Einfaches Putenhack

4 oz - 188 kcal ● 22g Protein ● 11g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 4 oz

Hackfleisch (Pute), roh

4 oz (113g)

Öl

1/2 TL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Pute hinzufügen und mit einem Kochlöffel in Stücke zerteilen. Mit Salz, Pfeffer und gewünschten Gewürzen würzen. Braten, bis sie gebräunt ist, 7–10 Minuten.
2. Servieren.

Süßkartoffelpüree mit Butter

125 kcal ● 2g Protein ● 4g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Süßkartoffeln

1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (105g)

Butter

1 TL (5g)

1. Süßkartoffeln mit einer Gabel ein paar Mal einstechen, damit sie ablüften, und bei hoher Leistung etwa 5–10 Minuten in der Mikrowelle garen, bis die Süßkartoffel durchgehend weich ist. Zum leichten Abkühlen beiseitestellen.
2. Wenn sie kühl genug sind, die Schale entfernen und wegwerfen. Das Fruchtfleisch in eine kleine Schüssel geben und mit der Rückseite einer Gabel zu einem glatten Püree zerdrücken. Mit einer Prise Salz abschmecken, mit Butter beträufeln und servieren.

Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

1 Tasse(n) - 70 kcal ● 3g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse(n)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise (0g)

Salz

1/2 Prise (0g)

Gefrorener Brokkoli

1 Tasse (91g)

Olivenöl

1 TL (mL)

1. Brokkoli gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Olivenöl beträufeln und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

Abendessen 5 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Zuckerschoten

41 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gefrorene Zuckerschoten

2/3 Tasse (96g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene Zuckerschoten

1 1/3 Tasse (192g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Einfacher Puten-Burger

1 Burger - 188 kcal ● 22g Protein ● 11g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hackfleisch (Pute), roh

4 oz (113g)

Öl

1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hackfleisch (Pute), roh

1/2 lbs (227g)

Öl

1 TL (mL)

1. In einer Schüssel das Putenhack mit etwas Salz, Pfeffer und weiteren gewünschten Gewürzen würzen und zu Burgern formen.
2. Öl in einer heißen Pfanne oder auf dem Grill erhitzen. Burger hinzufügen und etwa 3–4 Minuten pro Seite braten, bis sie innen nicht mehr rosa sind. Servieren.

Couscous

151 kcal ● 5g Protein ● 0g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:
Instant-Couscous, gewürzt
1/4 Schachtel (≈165 g) (41g)

Für alle 2 Mahlzeiten:
Instant-Couscous, gewürzt
1/2 Schachtel (≈165 g) (82g)

1. Den Anweisungen auf der Verpackung folgen.

Abendessen 6 [↗](#)

An Tag 7 essen

Rote Rüben

4 Rote Rüben - 96 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 4 Rote Rüben

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
4 Rote Bete(n) (200g)

1. Rote Rüben in Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen (optional: zusätzlich mit Rosmarin oder einem Schuss Balsamessig würzen) und servieren.

Mariniertes Hähnchenbrustfilet

8 oz - 283 kcal ● 50g Protein ● 8g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1/2 lbs (224g)
Marinade
4 EL (mL)

1. Das Hähnchen in einen Ziploc-Beutel mit der Marinade geben und die Marinade so verteilen, dass das Hähnchen vollständig bedeckt ist.
 2. Kühl stellen und mindestens 1 Stunde, besser über Nacht, marinieren.
 3. **BACKEN**
 4. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
 5. Das Hähnchen aus dem Beutel nehmen, überschüssige Marinade verwerfen, und 10 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.
 6. Nach den 10 Minuten das Hähnchen wenden und weiterbacken, bis es in der Mitte nicht mehr rosa ist und die Säfte klar sind, etwa weitere 15 Minuten.
 7. **BRATEN/GRILLEN**
 8. Den Ofen/Grill zum Grillen vorheizen.
 9. Das Hähnchen aus dem Beutel nehmen, überschüssige Marinade verwerfen, und unter dem Grill/grillen, bis es innen nicht mehr rosa ist, in der Regel 4–8 Minuten pro Seite.
-