

Meal Plan - 1100-Kalorien-Ernährungsplan zum Abnehmen



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 1144 kcal ● 99g Protein (35%) ● 59g Fett (46%) ● 39g Kohlenhydrate (14%) ● 16g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

255 kcal, 15g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Rührei aus Eiweiß
61 kcal



Southwest-Avocado-Toast
1 Toast- 193 kcal

Mittagessen

470 kcal, 40g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Indische Hähnchenflügel
10 2/3 oz- 440 kcal



Grüne Bohnen
32 kcal

Abendessen

420 kcal, 44g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Milch
3/4 Tasse(n)- 112 kcal



Zoodles mit Zitronen-Knoblauch-Garnelen
6 oz Garnelen- 307 kcal

Day 2 1089 kcal ● 109g Protein (40%) ● 51g Fett (42%) ● 35g Kohlenhydrate (13%) ● 13g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

255 kcal, 15g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Rührei aus Eiweiß
61 kcal



Southwest-Avocado-Toast
1 Toast- 193 kcal

Mittagessen

470 kcal, 40g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Indische Hähnchenflügel
10 2/3 oz- 440 kcal



Grüne Bohnen
32 kcal

Abendessen

365 kcal, 54g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Milch
1 Tasse(n)- 149 kcal



Cajun-Limetten-Garnelen
8 Unze(s)- 215 kcal

Day 3 1165 kcal ● 115g Protein (39%) ● 41g Fett (31%) ● 70g Kohlenhydrate (24%) ● 15g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

255 kcal, 15g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Rührei aus Eiweiß
61 kcal



Southwest-Avocado-Toast
1 Toast- 193 kcal

Mittagessen

395 kcal, 42g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Süßkartoffelpüree
92 kcal



Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat
304 kcal

Abendessen

515 kcal, 58g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Vollkornreis
1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht- 115 kcal



Edamame- und Rote-Bete-Salat
86 kcal



Hähnchenbrust mit Balsamico
8 oz- 316 kcal

Day 4 1132 kcal ● 111g Protein (39%) ● 39g Fett (31%) ● 72g Kohlenhydrate (26%) ● 13g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

220 kcal, 11g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Hummus-Toast
1 Scheibe(n)- 146 kcal



Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal

Mittagessen

395 kcal, 42g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Süßkartoffelpüree
92 kcal



Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat
304 kcal

Abendessen

515 kcal, 58g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Vollkornreis
1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht- 115 kcal



Edamame- und Rote-Bete-Salat
86 kcal



Hähnchenbrust mit Balsamico
8 oz- 316 kcal

Day 5 1070 kcal ● 104g Protein (39%) ● 40g Fett (34%) ● 57g Kohlenhydrate (21%) ● 16g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

220 kcal, 11g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Hummus-Toast
1 Scheibe(n)- 146 kcal



Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal

Mittagessen

385 kcal, 43g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Einfache Hähnchenbrust
6 oz- 238 kcal



Rote Rüben
6 Rote Rüben- 145 kcal

Abendessen

465 kcal, 50g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal



Avocado-Thunfischsalat
327 kcal

Day 6 1093 kcal ● 130g Protein (48%) ● 44g Fett (36%) ● 33g Kohlenhydrate (12%) ● 12g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

245 kcal, 14g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Orange
1 Orange(n)- 85 kcal



Einfache Rühreier
2 Ei(er)- 159 kcal

Mittagessen

380 kcal, 66g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Brokkoli
1 Tasse(n)- 29 kcal



Mariniertes Hähnchenbrustfilet
10 oz- 353 kcal

Abendessen

465 kcal, 50g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal



Avocado-Thunfischsalat
327 kcal

Day 7 1102 kcal ● 144g Protein (52%) ● 39g Fett (32%) ● 32g Kohlenhydrate (11%) ● 11g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

245 kcal, 14g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Orange

1 Orange(n)- 85 kcal



Einfache Rühreier

2 Ei(er)- 159 kcal

Mittagessen

380 kcal, 66g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Brokkoli

1 Tasse(n)- 29 kcal



Mariniertes Hähnchenbrustfilet

10 oz- 353 kcal

Abendessen

475 kcal, 65g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

10 oz- 370 kcal



Geröstete Karotten

2 Karotte(s)- 106 kcal

Milch- und Eierprodukte

- Vollmilch**
2 3/4 Tasse(n) (mL)
- Eiklar**
3/4 Tasse (182g)
- Ei(er)**
4 groß (200g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- Garnelen, roh**
14 oz (397g)
- Dosen-Thunfisch**
1 1/2 Dose (258g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- Knoblauch**
3/4 Zehe (2g)
- Zucchini**
1 1/2 mittel (294g)
- Gefrorene grüne Bohnen**
1 1/3 Tasse (161g)
- frischer Spinat**
4 1/2 Tasse(n) (131g)
- Edamame, gefroren, geschält**
1/2 Tasse (59g)
- Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)**
8 Rote Bete(n) (400g)
- Süßkartoffeln**
1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)
- Tomaten**
6 EL, gehackt (68g)
- Zwiebel**
3/8 klein (26g)
- Gefrorener Brokkoli**
2 Tasse (182g)
- Karotten**
2 groß (144g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Gemüsebrühe (servierbereit)**
1/6 Tasse(n) (mL)

Obst und Fruchtsäfte

- Zitronensaft**
3/4 EL (mL)
- Limetten**
1/2 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (34g)

Fette und Öle

- Öl**
2 oz (mL)
- Olivenoöl**
2 1/2 TL (mL)
- Balsamico-Vinaigrette**
2 1/2 oz (mL)
- Salatdressing**
3 EL (mL)
- Marinade**
10 EL (mL)

Geflügelprodukte

- Hähnchenflügel, mit Haut, roh**
1 1/3 lbs (605g)
- Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**
4 lbs (1802g)

Gewürze und Kräuter

- Salz**
10 1/4 g (10g)
- Currypulver**
2 EL (13g)
- Cajun-Gewürz**
1/2 EL (3g)
- schwarzer Pfeffer**
1/8 oz (1g)
- Zitronenpfeffer**
2 TL (4g)

Backwaren

- Brot**
1/3 lbs (160g)

Andere

- Guacamole, abgepackt**
6 EL (93g)
- Gemischte Blattsalate**
2 1/2 Tasse (75g)
- Italienische Gewürzmischung**
4 Prise (2g)
- Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert**
2 Behälter (300g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Avocados**
3/4 Avocado(s) (151g)
- Limettensaft**
1/2 EL (mL)
- Orange**
2 Orange (308g)

- Refried Beans**
3/4 Tasse (182g)
- Hummus**
5 EL (75g)

Getränke

- Wasser**
2/3 Tasse(n) (mL)

Getreide und Teigwaren

- Vollkornreis (brauner Reis)**
1/3 Tasse (63g)
-

Frühstück 1 ↗

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Rührei aus Eiweiß

61 kcal ● 7g Protein ● 4g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Eiklar
4 EL (61g)
Öl
1/4 EL (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Eiklar
3/4 Tasse (182g)
Öl
3/4 EL (mL)

1. Eiweiß und eine großzügige Prise Salz in einer Rührschüssel verquirlen, bis das Ei etwas schaumig erscheint, etwa 40 Sekunden.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Eiweiß hineingießen und sobald es zu stocken beginnt, mit einem Spatel verrühren.
3. Sobald die Eier gestockt sind, auf einen Teller geben, mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen und servieren.

Southwest-Avocado-Toast

1 Toast - 193 kcal ● 8g Protein ● 7g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
1 Scheibe(n) (32g)
Guacamole, abgepackt
2 EL (31g)
Refried Beans
4 EL (61g)
frischer Spinat
1/8 Tasse(n) (4g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Brot
3 Scheibe(n) (96g)
Guacamole, abgepackt
6 EL (93g)
Refried Beans
3/4 Tasse (182g)
frischer Spinat
3/8 Tasse(n) (11g)

1. Brot toasten, falls gewünscht. Refried Beans erwärmen, indem Sie sie in eine mikrowellengeeignete Schüssel geben und 1–3 Minuten in der Mikrowelle erhitzen, dabei einmal umrühren.
2. Refried Beans auf dem Brot verstreichen und mit Guacamole und Spinat belegen. Servieren.

Frühstück 2 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

Hummus-Toast

1 Scheibe(n) - 146 kcal ● 7g Protein ● 5g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
1 Scheibe (32g)
Hummus
2 1/2 EL (38g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot
2 Scheibe (64g)
Hummus
5 EL (75g)

1. (Optional) Brot toasten.
2. Verteile Hummus auf dem Brot und servieren.

Milch

1/2 Tasse(n) - 75 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch
1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch
1 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 3 ↗

An 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 2 Mahlzeiten:

Orange
2 Orange (308g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Indische Hähnchenflügel

10 2/3 oz - 440 kcal ● 39g Protein ● 30g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1/2 TL (mL)
Hähnchenflügel, mit Haut, roh
2/3 lbs (303g)
Salz
1/4 EL (4g)
Currypulver
1 EL (6g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1 TL (mL)
Hähnchenflügel, mit Haut, roh
1 1/3 lbs (605g)
Salz
1/2 EL (8g)
Currypulver
2 EL (13g)

1. Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Ein großes Backblech mit dem Öl Ihrer Wahl einfetten.
3. Die Flügel mit Salz und Curry-Pulver würzen und das Gewürz gut einreiben, sodass alle Seiten bedeckt sind.
4. Im Ofen 35–40 Minuten backen oder bis die Kerntemperatur 165°F (75°C) erreicht hat.
5. Servieren.

Grüne Bohnen

32 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gefrorene grüne Bohnen
2/3 Tasse (81g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene grüne Bohnen
1 1/3 Tasse (161g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Mittagessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Süßkartoffelpüree

92 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Süßkartoffeln

1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang
(105g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffeln

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

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 und servieren.

Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat

304 kcal ● 40g Protein ● 14g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

frischer Spinat

2 Tasse(n) (60g)

Öl

1 TL (mL)

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gehackt, gekocht
6 oz (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

frischer Spinat

4 Tasse(n) (120g)

Öl

2 TL (mL)

Salatdressing

3 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gehackt, gekocht
3/4 lbs (340g)

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

Mittagessen 3 ↗

An Tag 5 essen

Einfache Hähnchenbrust

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



Ergibt 6 oz

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
6 oz (168g)
Öl
1 TL (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.

Rote Rüben

6 Rote Rüben - 145 kcal ● 5g Protein ● 1g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 6 Rote Rüben

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)

6 Rote Bete(n) (300g)

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

Mittagessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Brokkoli

1 Tasse(n) - 29 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gefrorener Brokkoli

1 Tasse (91g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorener Brokkoli

2 Tasse (182g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Mariniertes Hähnchenbrustfilet

10 oz - 353 kcal ● 63g Protein ● 11g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
10 oz (280g)
Marinade
5 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1 1/4 lbs (560g)
Marinade
10 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.

Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

Milch

3/4 Tasse(n) - 112 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 3/4 Tasse(n)



Vollmilch
3/4 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Zoodles mit Zitronen-Knoblauch-Garnelen

6 oz Garnelen - 307 kcal ● 38g Protein ● 12g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 6 oz Garnelen

Garnelen, roh, geschält und entdarmt
6 oz (170g)
Knoblauch, gewürfelt
3/4 Zehe (2g)
Gemüsebrühe (servierbereit)
1/6 Tasse(n) (mL)
Zitronensaft
3/4 EL (mL)
Öl
3/4 EL (mL)
Zucchini, in Spiralen geschnitten
1 1/2 mittel (294g)

1. Erhitze Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze. Gib Knoblauch und Garnelen in einer gleichmäßigen Schicht dazu und würze mit Salz/Pfeffer nach Geschmack. Je 1–2 Minuten pro Seite kochen, bis die Garnelen durchgegart und rosa sind. Garnelen herausnehmen und beiseitestellen.
2. Gib Brühe und Zitronensaft in die Pfanne und lasse 2–3 Minuten köcheln. Gib die spiralisierten Zucchini dazu und schwenke sie in der Brühe. Etwa 1 Minute erwärmen.
3. Garnelen wieder hinzufügen und servieren.

Abendessen 2 ↗

An Tag 2 essen

Milch

1 Tasse(n) - 149 kcal ● 8g Protein ● 8g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 1 Tasse(n)



Vollmilch
1 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Cajun-Limetten-Garnelen

8 Unze(s) - 215 kcal ● 46g Protein ● 3g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 8 Unze(s)

Cajun-Gewürz

1/2 EL (3g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Limetten, ausgepresst

1/2 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (34g)

Garnelen, roh, geschält und entdarmt

1/2 lbs (227g)

1. Cajun-Gewürz, Limettensaft und Öl in einem wiederverschließbaren Beutel vermischen. Garnelen hinzufügen, mit der Marinade bedecken, überschüssige Luft herausdrücken und den Beutel verschließen. 20 Minuten im Kühlschrank marinieren.

2. Garnelen aus der Marinade nehmen und überschüssige Marinade abschütteln. Die restliche Marinade verwerfen.

3. Garnelen auf dem Grill oder in der Pfanne garen, bis sie außen rosa und innen nicht mehr durchscheinend sind, etwa 2–3 Minuten pro Seite.

4. Servieren.

Abendessen 3 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Vollkornreis

1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht - 115 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz

1 Prise (1g)

Wasser

1/3 Tasse(n) (mL)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Vollkornreis (brauner Reis)

2 2/3 EL (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz

2 Prise (1g)

Wasser

2/3 Tasse(n) (mL)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Vollkornreis (brauner Reis)

1/3 Tasse (63g)

1. (Hinweis: Folgen Sie den Anweisungen auf der Reispackung, falls diese von den untenstehenden abweichen)
2. Den Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser etwa 30 Sekunden lang abspülen, um Stärke zu entfernen.
3. Wasser in einem großen Topf mit dicht schließendem Deckel bei hoher Hitze zum Kochen bringen.
4. Den Reis hinzufügen, einmal umrühren und zugedeckt 30–45 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser aufgenommen ist.
5. Vom Herd nehmen und zugedeckt weitere 10 Minuten stehen lassen. Mit einer Gabel auflockern.

Edamame- und Rote-Bete-Salat

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate
1 Tasse (30g)
Balsamico-Vinaigrette
1 EL (mL)
Edamame, gefroren, geschält
1/2 Tasse (59g)
Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt
2 Rote Bete(n) (100g)

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

Hähnchenbrust mit Balsamico

8 oz - 316 kcal ● 51g Protein ● 12g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1/2 lbs (227g)
Balsamico-Vinaigrette
2 EL (mL)
Öl
1 TL (mL)
Italienische Gewürzmischung
2 Prise (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1 lbs (454g)
Balsamico-Vinaigrette
4 EL (mL)
Öl
2 TL (mL)
Italienische Gewürzmischung
4 Prise (2g)

1. In einem verschließbaren Beutel Hähnchen, Balsamico-Vinaigrette und italienische Gewürze geben. Hähnchen mindestens 10 Minuten oder bis zu über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.
2. Öl in einer Grillpfanne oder Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Hähnchen aus der Marinade nehmen (Marinade verwerfen) und in die Pfanne legen. Je nach Dicke etwa 5–10 Minuten pro Seite garen, bis das Innere nicht mehr rosa ist. Servieren.

Abendessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 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.

Avocado-Thunfischsalat

327 kcal ● 30g Protein ● 18g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Avocados
3/8 Avocado(s) (75g)
Limettensaft
1/4 EL (mL)
Salz
3/4 Prise (0g)
schwarzer Pfeffer
3/4 Prise (0g)
Gemischte Blattsalate
3/4 Tasse (23g)
Dosen-Thunfisch
3/4 Dose (129g)
Tomaten
3 EL, gehackt (34g)
Zwiebel, fein gehackt
1/6 klein (13g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados
3/4 Avocado(s) (151g)
Limettensaft
1/2 EL (mL)
Salz
1 1/2 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise (0g)
Gemischte Blattsalate
1 1/2 Tasse (45g)
Dosen-Thunfisch
1 1/2 Dose (258g)
Tomaten
6 EL, gehackt (68g)
Zwiebel, fein gehackt
3/8 klein (26g)

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 5 ↗

An Tag 7 essen

Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

10 oz - 370 kcal ● 64g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 10 oz

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
10 oz (280g)
Olivenöl
1 TL (mL)
Zitronenpfeffer
2 TL (4g)

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.

Geröstete Karotten

2 Karotte(s) - 106 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 2 Karotte(s)

Öl

1 TL (mL)

Karotten, in Scheiben geschnitten

2 groß (144g)

1. Den Ofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
 2. Die in Scheiben geschnittenen Karotten auf ein Backblech legen, mit Öl und einer Prise Salz vermengen. Gleichmäßig verteilen und etwa 30 Minuten rösten, bis sie weich sind. Servieren.
-