

# Meal Plan - 1200 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** 1218 kcal ● 106g Protein (35%) ● 55g Fett (40%) ● 63g Kohlenhydrate (21%) ● 13g Ballaststoffe (4%)

## Frühstück

285 kcal, 25g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Protein-Griechischer Joghurt**  
1 Becher- 139 kcal



**Geröstete Mandeln**  
1/6 Tasse(n)- 148 kcal

## Mittagessen

460 kcal, 37g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Lachs & Artischocken-Salat**  
210 kcal



**Käse-Stick**  
3 Stück- 248 kcal

## Abendessen

475 kcal, 44g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Edamame- und Rote-Bete-Salat**  
86 kcal



**Weißer Reis**  
1/2 Tasse gekochter Reis- 109 kcal



**Buffalo-Hähnchen-Zucchiniboots**  
2 Zucchini-Boot- 278 kcal

**Day 2** 1206 kcal ● 136g Protein (45%) ● 49g Fett (37%) ● 41g Kohlenhydrate (14%) ● 13g Ballaststoffe (4%)

## Frühstück

285 kcal, 25g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Protein-Griechischer Joghurt**  
1 Becher- 139 kcal



**Geröstete Mandeln**  
1/6 Tasse(n)- 148 kcal

## Mittagessen

435 kcal, 56g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer**  
8 oz- 296 kcal



**Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli**  
2 Tasse(n)- 140 kcal

## Abendessen

485 kcal, 55g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Fruchtsaft**  
3/4 Tasse- 86 kcal



**Ein-Pfannen-geröstetes Hähnchen & Gemüse**  
398 kcal

**Day 3** 1227 kcal ● 113g Protein (37%) ● 34g Fett (25%) ● 102g Kohlenhydrate (33%) ● 17g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

250 kcal, 11g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



### Fruchtsaft

1/2 Tasse- 57 kcal



### Einfache Spiegeleier

1 Ei- 80 kcal



### Toast mit Butter

1 Scheibe(n)- 114 kcal

## Abendessen

535 kcal, 46g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



### Hähnchen-Pfanne mit Reis

533 kcal

**Day 4** 1214 kcal ● 121g Protein (40%) ● 31g Fett (23%) ● 96g Kohlenhydrate (32%) ● 17g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

250 kcal, 11g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



### Fruchtsaft

1/2 Tasse- 57 kcal



### Einfache Spiegeleier

1 Ei- 80 kcal



### Toast mit Butter

1 Scheibe(n)- 114 kcal

## Abendessen

520 kcal, 54g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



### BBQ-Hähnchen gefüllte Süßkartoffeln

1 Kartoffel(n)- 520 kcal

## Mittagessen

445 kcal, 56g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



### Einfache Hähnchenbrust

8 oz- 317 kcal



### Grüne Bohnen

126 kcal

**Day 5** 1218 kcal ● 133g Protein (44%) ● 27g Fett (20%) ● 95g Kohlenhydrate (31%) ● 15g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

250 kcal, 12g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Ei- und Guacamole-Sandwich**  
1/2 Sandwich(es)- 191 kcal



**Fruchtsaft**  
1/2 Tasse- 57 kcal

## Mittagessen

450 kcal, 67g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Gemischtes Gemüse**  
1 Tasse(n)- 97 kcal



**Mariniertes Hähnchenbrustfilet**  
10 oz- 353 kcal

## Abendessen

520 kcal, 54g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



**BBQ-Hähnchen gefüllte Süßkartoffeln**  
1 Kartoffel(n)- 520 kcal

**Day 6** 1200 kcal ● 137g Protein (46%) ● 45g Fett (34%) ● 49g Kohlenhydrate (16%) ● 13g Ballaststoffe (4%)

## Frühstück

250 kcal, 12g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Ei- und Guacamole-Sandwich**  
1/2 Sandwich(es)- 191 kcal



**Fruchtsaft**  
1/2 Tasse- 57 kcal

## Mittagessen

450 kcal, 67g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Gemischtes Gemüse**  
1 Tasse(n)- 97 kcal



**Mariniertes Hähnchenbrustfilet**  
10 oz- 353 kcal

## Abendessen

500 kcal, 58g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Marry Me Chicken**  
379 kcal



**Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten**  
122 kcal

**Day 7** 1166 kcal ● 118g Protein (40%) ● 54g Fett (42%) ● 39g Kohlenhydrate (13%) ● 12g Ballaststoffe (4%)

## Frühstück

250 kcal, 12g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Ei- und Guacamole-Sandwich**  
1/2 Sandwich(es)- 191 kcal



**Fruchtsaft**  
1/2 Tasse- 57 kcal

## Abendessen

500 kcal, 58g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Marry Me Chicken**  
379 kcal



**Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten**  
122 kcal

## Mittagessen

415 kcal, 48g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Hähnchenschenkel mit Thymian & Limette**  
368 kcal



**Gerösteter Brokkoli**  
49 kcal

## Andere

- Gemischte Blattsalate  
2 Tasse (60g)
- Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert  
2 Behälter (300g)
- Wok-/Stir-Fry-Soße  
2 3/4 EL (45g)
- Guacamole, abgepackt  
3 EL (46g)
- Half-and-Half (halb Sahne, halb Milch)  
1/4 Tasse (mL)
- Italienische Gewürzmischung  
1 TL (4g)

## Fette und Öle

- Balsamico-Vinaigrette  
2 1/2 EL (mL)
- Olivenöl  
1 oz (mL)
- Öl  
1 1/2 oz (mL)
- Marinade  
10 EL (mL)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Edamame, gefroren, geschält  
4 EL (30g)
- Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)  
1 Rote Bete(n) (50g)
- Zucchini  
1 1/3 mittel (261g)
- Artischocken, aus der Dose  
1/3 Tasse Herzen (56g)
- Tomaten  
1/2 Tasse Cherrytomaten (74g)
- Gefrorener Brokkoli  
3/4 lbs (324g)
- Zwiebel  
1/6 mittel (~6,4 cm Ø) (18g)
- Brokkoli  
1/3 Tasse, gehackt (30g)
- Rote Paprika  
1/3 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (40g)
- gemischtes Tiefkühlgemüse  
14 1/2 oz (412g)
- Gefrorene grüne Bohnen  
5 1/3 Tasse (645g)
- Süßkartoffeln  
2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

## Milch- und Eierprodukte

- Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)  
2 3/4 EL (47g)
- Cheddar  
2 3/4 EL, gerieben (19g)
- Käsestange  
3 Stange (84g)
- Ei(er)  
5 groß (250g)
- Butter  
2 TL (9g)
- Parmesan  
4 EL (25g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Frank's RedHot Sauce  
1 3/4 EL (mL)
- Barbecue-Soße  
1/3 Tasse (95g)
- Gemüsebrühe (servierbereit)  
1/2 Tasse(n) (mL)

## Geflügelprodukte

- Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
6 lbs (2636g)
- Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut  
1/2 lb (227g)

## Gewürze und Kräuter

- Knoblauchpulver  
1/2 TL (1g)
- Zitronenpfeffer  
1/2 EL (3g)
- schwarzer Pfeffer  
1/8 oz (2g)
- Salz  
4 g (4g)
- Oregano (getrocknet)  
4 Prise, gemahlen (1g)
- Paprika  
2 Prise (1g)
- Zwiebelpulver  
3 Prise (1g)
- Thymian, getrocknet  
2 Prise, Blätter (0g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- Knoblauch  
1 Zehe(n) (3g)
- Gefrorene Zuckerschoten  
2 Tasse (288g)

- Lachs aus der Dose  
3 oz (85g)

## Nuss- und Samenprodukte

- Mandeln  
1/3 Tasse, ganz (48g)

## Obst und Fruchtsäfte

- Fruchtsaft  
26 fl oz (mL)
- Limettensaft  
1 EL (mL)

## Backwaren

- Brot  
1/3 lbs (160g)
- 

## Getränke

- Wasser  
5/6 Tasse(n) (mL)

## Getreide und Teigwaren

- Langkorn-Weißreis  
6 3/4 EL (77g)

## Frühstück 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Protein-Griechischer Joghurt

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Protein-Griechischer Joghurt,  
aromatisiert**  
2 Behälter (300g)

1. Guten Appetit.

### Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n) - 148 kcal ● 5g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Mandeln**  
2 2/3 EL, ganz (24g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Mandeln**  
1/3 Tasse, ganz (48g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Frühstück 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Fruchtsaft

1/2 Tasse - 57 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:



**Fruchtsaft**  
4 fl oz (mL)

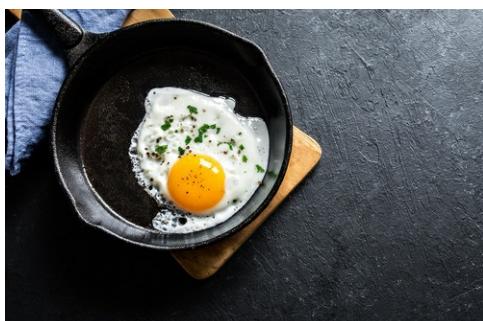
Für alle 2 Mahlzeiten:

**Fruchtsaft**  
8 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Einfache Spiegeleier

1 Ei - 80 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ei(er)**  
1 groß (50g)  
**Öl**  
1/4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

### Toast mit Butter

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brot**  
2 Scheibe (64g)  
**Butter**  
2 TL (9g)

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

## Frühstück 3 ↗

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### Ei- und Guacamole-Sandwich

1/2 Sandwich(es) - 191 kcal ● 11g Protein ● 10g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ei(er)**  
1 groß (50g)  
**Öl**  
1/4 TL (mL)  
**Guacamole, abgepackt**  
1 EL (15g)  
**Brot**  
1 Scheibe(n) (32g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
3 groß (150g)  
**Öl**  
1/4 EL (mL)  
**Guacamole, abgepackt**  
3 EL (46g)  
**Brot**  
3 Scheibe(n) (96g)

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.

### Fruchtsaft

1/2 Tasse - 57 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Fruchtsaft**  
4 fl oz (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Fruchtsaft**  
12 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Lachs & Artischocken-Salat

210 kcal ● 17g Protein ● 10g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



#### Lachs aus der Dose

3 oz (85g)

#### Artischocken, aus der Dose

1/3 Tasse Herzen (56g)

#### Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

#### Balsamico-Vinaigrette

2 EL (mL)

#### Tomaten, halbiert

1/3 Tasse Cherrytomaten (50g)

1. Einen Teller mit Blattsalaten belegen und Lachs, Artischocken und Tomaten darauf anrichten. Mit Balsamico-Vinaigrette beträufeln und servieren.

## Käse-Stick

3 Stück - 248 kcal ● 20g Protein ● 17g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 3 Stück

#### Käsestange

3 Stange (84g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 essen

### Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

8 oz - 296 kcal ● 51g Protein ● 9g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

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

1/2 lbs (224g)

**Olivenöl**

1/4 EL (mL)

**Zitronenpfeffer**

1/2 EL (3g)

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.

---

### Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

2 Tasse(n) - 140 kcal ● 5g Protein ● 9g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 2 Tasse(n)

**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise (0g)  
**Salz**  
1 Prise (0g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
2 Tasse (182g)  
**Olivenöl**  
2 TL (mL)

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

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Einfache Hähnchenbrust

8 oz - 317 kcal ● 50g Protein ● 13g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1 lbs (448g)  
**Öl**  
1 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 und durchsichtig 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.

### Grüne Bohnen

126 kcal ● 6g Protein ● 1g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gefrorene grüne Bohnen**  
2 2/3 Tasse (323g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gefrorene grüne Bohnen**  
5 1/3 Tasse (645g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Gemischtes Gemüse

1 Tasse(n) - 97 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**gemischtes Tiefkühlgemüse**  
1 Tasse (135g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**gemischtes Tiefkühlgemüse**  
2 Tasse (270g)

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.

## Mittagessen 5 ↗

An Tag 7 essen

### Hähnchenschenkel mit Thymian & Limette

368 kcal ● 43g Protein ● 21g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



#### Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut

1/2 lb (227g)

Thymian, getrocknet

2 Prise, Blätter (0g)

Limettensaft

1 EL (mL)

Öl

1/2 EL (mL)

1. Heize den Ofen auf 375°F (190°C) vor. Hinweis: Wenn du das Hähnchen marinierst (optional), kannst du mit dem Vorheizen warten.
2. Vermische in einer kleinen Schüssel Öl, Limettensaft, Thymian und etwas Salz und Pfeffer.
3. Lege das Hähnchen mit der glatten Seite nach unten in eine kleine Auflaufform. Löffle die Thymian-Limetten-Mischung gleichmäßig über das Hähnchen.
4. Optional: Decke die Form mit Frischhaltefolie ab und lasse das Hähnchen 1 Stunde bis über Nacht im Kühlschrank marinieren.
5. Entferne ggf. die Folie und backe das Hähnchen 30–40 Minuten oder bis es durchgegart ist.
6. Gib das Hähnchen auf einen Teller, löffle die Sauce darüber und serviere.

### Gerösteter Brokkoli

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



#### Gefrorener Brokkoli

1/2 Packung (142g)

Salz

1 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Knoblauchpulver

1 Prise (0g)

Zwiebelpulver

1 Prise (0g)

1. Den Ofen auf 375°F vorheizen.
2. Gefrorenen Brokkoli auf ein leicht gefettetes Backblech legen und mit Salz, Pfeffer, Knoblauch- und Zwiebelpulver würzen.
3. 20 Minuten backen, dann den Brokkoli wenden. Weiter backen, bis der Brokkoli leicht knusprig und angekohlt ist, etwa weitere 20 Minuten.

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 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.

### Weißer Reis

1/2 Tasse gekochter Reis - 109 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse gekochter Reis

**Wasser**  
1/3 Tasse(n) (mL)  
**Langkorn-Weißreis**  
2 2/3 EL (31g)

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.

### Buffalo-Hähnchen-Zucchiniboote

2 Zucchini-Boot - 278 kcal ● 37g Protein ● 10g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 2 Zucchini-Boot

**Zucchini**

1 mittel (196g)

**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**

2 2/3 EL (47g)

**Frank's RedHot Sauce**

1 3/4 EL (mL)

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

4 oz (113g)

**Knoblauchpulver**

1/3 TL (1g)

**Cheddar, geraspelt**

2 2/3 EL, gerieben (19g)

1. Rohe Hähnchenbrust in einen Topf geben und mit etwa 2,5 cm Wasser bedecken. Aufkochen und 10–15 Minuten kochen, bis das Hähnchen durchgegart ist.
2. Hähnchen auf einen Teller geben und abkühlen lassen.
3. Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
4. Zucchini der Länge nach halbieren. Mit einem Löffel das Innere der Zucchini ausschaben und das Fruchtfleisch in eine große Schüssel geben und für später aufbewahren.
5. Die Zucchiniboote auf ein Backblech legen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und 10 Minuten backen.
6. In der Zwischenzeit die Füllung zubereiten. Wenn das Hähnchen abgekühlt ist, mit zwei Gabeln zerpfücken. Das zerpfückte Hähnchen in die Schüssel mit dem Zucchini-Innereien geben und mit griechischem Joghurt, der Hälfte des Cheddar-Käses, Buffalo-Sauce, Knoblauchpulver sowie etwas Salz und Pfeffer vermengen.
7. Zucchiniboote aus dem Ofen nehmen. Die Hähnchenmischung in die Mulden geben und mit dem restlichen Käse bestreuen.
8. 20–25 Minuten backen. Servieren.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 2 essen

### Fruchtsaft

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

Ergibt 3/4 Tasse



**Fruchtsaft**  
6 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Ein-Pfannen-geröstetes Hähnchen & Gemüse

398 kcal ● 54g Protein ● 16g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



**Tomaten**  
2 2/3 EL Cherrytomaten (25g)  
**Öl**  
2 TL (mL)  
**Salz**  
2 Prise (2g)  
**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise, gemahlen (1g)  
**Zwiebel, in Scheiben geschnitten**  
1/6 mittel ( $\approx$ 6,4 cm Ø) (18g)  
**Brokkoli**  
1/3 Tasse, gehackt (30g)  
**Oregano (getrocknet)**  
4 Prise, gemahlen (1g)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1/2 lbs (227g)  
**Rote Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten**  
1/3 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (40g)  
**Zucchini, in Scheiben geschnitten**  
1/3 mittel (65g)

1. Den Ofen auf 500 °F (260 °C) vorheizen.  
Alle Gemüse in große Stücke schneiden. Hähnchen in kleine Würfel schneiden.  
In einer Bratpfanne oder auf einem Backblech Gemüse, rohes Hähnchen, Öl und Gewürze geben und vermengen.  
Ca. 15–20 Minuten backen, bis das Hähnchen durchgegart ist und das Gemüse leicht gebräunt ist.

## Abendessen 3 ↗

An Tag 3 essen

### Hähnchen-Pfanne mit Reis

533 kcal ● 46g Protein ● 9g Fett ● 61g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



#### Langkorn-Weißreis

4 EL (46g)

#### Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

#### Salz

1 Prise (1g)

#### schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

#### gemischtes Tiefkühlgemüse

1/2 Packung (ca. 285 g) (142g)

#### Wok-/Stir-Fry-Soße

2 2/3 EL (45g)

#### Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gewürfelt

6 oz (168g)

#### Öl, geteilt

1/4 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.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

### BBQ-Hähnchen gefüllte Süßkartoffeln

1 Kartoffel(n) - 520 kcal ● 54g Protein ● 6g Fett ● 55g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Barbecue-Soße**  
2 2/3 EL (48g)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1/2 lbs (224g)  
**Süßkartoffeln, halbiert**  
1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Barbecue-Soße**  
1/3 Tasse (95g)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1 lbs (448g)  
**Süßkartoffeln, halbiert**  
2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

1. Rohes Hähnchenbrustfilet in einen Topf geben und mit etwa 2,5 cm Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und 10–15 Minuten garen, bis das Hähnchen vollständig durchgegart ist.
2. Das Hähnchen in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Sobald es abgekühlt ist, mit zwei Gabeln zerpfücken. Beiseitestellen.
3. Inzwischen den Ofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen und die Süßkartoffeln mit der Schnittseite nach oben auf ein Backblech legen.
4. Ca. 35 Minuten backen, bis sie weich sind.
5. In einem Topf bei mittlerer bis niedriger Hitze das zerpfückte Hähnchen mit der BBQ-Sauce vermengen und 5–10 Minuten erwärmen.
6. Jede Kartoffel mit gleichen Löffelmengen der Hähnchenmischung belegen.
7. Servieren.

## Abendessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Marry Me Chicken

379 kcal ● 54g Protein ● 16g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1/2 lbs (224g)  
**Öl**  
1/4 EL (mL)  
**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
1/4 Tasse(n) (mL)  
**Half-and-Half (halb Sahne, halb Milch)**  
1/8 Tasse (mL)  
**Parmesan**  
2 EL (13g)  
**Italienische Gewürzmischung**  
4 Prise (2g)  
**Paprika**  
1 Prise (0g)  
**Zwiebelpulver**  
1 Prise (0g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1/2 Zehe(n) (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1 lbs (448g)  
**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
1/2 Tasse(n) (mL)  
**Half-and-Half (halb Sahne, halb Milch)**  
1/4 Tasse (mL)  
**Parmesan**  
4 EL (25g)  
**Italienische Gewürzmischung**  
1 TL (4g)  
**Paprika**  
2 Prise (1g)  
**Zwiebelpulver**  
2 Prise (1g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 Zehe(n) (3g)

1. Die Hähnchenbrust beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Das Hähnchen hinzufügen und 5–6 Minuten pro Seite braten, bis es durchgegart ist. Das Hähnchen auf einen Teller geben und beiseitestellen.
3. In derselben Pfanne Knoblauch hinzufügen und 1 Minute kochen, bis er duftet.
4. Brühe einrühren und dabei eventuell angebrannte Reste vom Pfannenboden lösen.
5. Half & Half, Parmesan, italienische Gewürze, Paprika und Zwiebelpulver hinzufügen. Unbedeckt 3–4 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce leicht eingedickt ist.
6. Das Hähnchen zurück in die Pfanne legen und mit der Sauce begießen. Weitere 5 Minuten köcheln lassen und dann servieren.

---

## Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

122 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**schwarzer Pfeffer**  
3/4 Prise (0g)  
**Salz**  
3/4 Prise (0g)  
**Gefrorene Zuckerschoten**  
1 Tasse (144g)  
**Olivenöl**  
1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**  
1 1/2 Prise (0g)  
**Salz**  
1 1/2 Prise (1g)  
**Gefrorene Zuckerschoten**  
2 Tasse (288g)  
**Olivenöl**  
1 EL (mL)

1. Zuckerschoten gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
  2. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.
-