

# Meal Plan - 1300-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** 1318 kcal ● 122g Protein (37%) ● 59g Fett (41%) ● 60g Kohlenhydrate (18%) ● 14g Ballaststoffe (4%)

## Frühstück

275 kcal, 18g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**fettarmer griechischer Joghurt**  
1 Becher- 155 kcal



**Sonnenblumenkerne**  
120 kcal

## Snacks

180 kcal, 17g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Trauben**  
29 kcal



**Schweineschwarten**  
1 oz- 149 kcal

## Mittagessen

440 kcal, 31g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Fruchtsaft**  
1 Tasse- 115 kcal



**Caesar-Hähnchenbrust**  
4 oz- 230 kcal



**Grüne Bohnen mit buttrigem Knoblauch**  
98 kcal

## Abendessen

420 kcal, 56g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Mariniertes Hähnchenbrustfilet**  
8 oz- 283 kcal



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

**Day 2** 1298 kcal ● 130g Protein (40%) ● 52g Fett (36%) ● 63g Kohlenhydrate (19%) ● 14g Ballaststoffe (4%)

## Frühstück

275 kcal, 18g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**fettarmer griechischer Joghurt**  
1 Becher- 155 kcal



**Sonnenblumenkerne**  
120 kcal

## Snacks

180 kcal, 17g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Trauben**  
29 kcal



**Schweineschwarten**  
1 oz- 149 kcal

## Mittagessen

455 kcal, 41g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



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



**Hühnersuppe mit Nudeln**  
1/2 Dose- 71 kcal



**Stückige Dosensuppe (nicht cremig)**  
1 Dose- 247 kcal

## Abendessen

385 kcal, 53g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Einfache Hähnchenbrust**  
8 oz- 317 kcal



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

**Day 3** 1300 kcal ● 116g Protein (36%) ● 61g Fett (42%) ● 56g Kohlenhydrate (17%) ● 16g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

215 kcal, 15g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



**Brombeeren**

1/2 Tasse(n)- 35 kcal



**Rührei aus Eiweiß**

122 kcal



**Fruchtsaft**

1/2 Tasse- 57 kcal

### Snacks

215 kcal, 14g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Milch**

2/3 Tasse(n)- 99 kcal



**Brombeer-Granola-Parfait**

115 kcal

### Mittagessen

415 kcal, 40g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Buffalo-Hähnchen-Slaw-Salat**

415 kcal

### Abendessen

455 kcal, 47g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Pitabrot**

1 Pitabrot(e)- 78 kcal



**Curry-Pork-Chops**

1 Kotelett(s)- 239 kcal



**Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli**

2 Tasse(n)- 140 kcal

---

**Day 4** 1300 kcal ● 116g Protein (36%) ● 61g Fett (42%) ● 56g Kohlenhydrate (17%) ● 16g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

215 kcal, 15g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



**Brombeeren**

1/2 Tasse(n)- 35 kcal



**Rührei aus Eiweiß**

122 kcal



**Fruchtsaft**

1/2 Tasse- 57 kcal

### Snacks

215 kcal, 14g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Milch**

2/3 Tasse(n)- 99 kcal



**Brombeer-Granola-Parfait**

115 kcal

### Mittagessen

415 kcal, 40g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Buffalo-Hähnchen-Slaw-Salat**

415 kcal

### Abendessen

455 kcal, 47g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Pitabrot**

1 Pitabrot(e)- 78 kcal



**Curry-Pork-Chops**

1 Kotelett(s)- 239 kcal



**Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli**

2 Tasse(n)- 140 kcal

---

**Day 5** 1279 kcal ● 119g Protein (37%) ● 46g Fett (32%) ● 82g Kohlenhydrate (26%) ● 16g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

255 kcal, 14g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Banane**

1 Banane(n)- 117 kcal



**Gekochte Eier**

2 Ei(s)- 139 kcal

### Snacks

215 kcal, 14g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Milch**

2/3 Tasse(n)- 99 kcal



**Brombeer-Granola-Parfait**

115 kcal

### Mittagessen

350 kcal, 30g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Truthahn- & Hummus-Delikatessen-Sandwich**

1 Sandwich(es)- 349 kcal

### Abendessen

460 kcal, 61g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Speck-umhülltes Schweinefilet**

3 Medaillon(s)- 387 kcal



**Gemischtes Gemüse**

3/4 Tasse(n)- 73 kcal

---

**Day 6** 1350 kcal ● 135g Protein (40%) ● 51g Fett (34%) ● 73g Kohlenhydrate (22%) ● 14g Ballaststoffe (4%)

### Frühstück

255 kcal, 14g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Banane**

1 Banane(n)- 117 kcal



**Gekochte Eier**

2 Ei(s)- 139 kcal

### Snacks

220 kcal, 16g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Walnüsse**

1/8 Tasse(n)- 87 kcal



**Hüttenkäse & Fruchtbecher**

1 Becher- 131 kcal

### Mittagessen

415 kcal, 44g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Pitabrot**

1 1/2 Pitabrot(e)- 117 kcal



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

6 oz- 300 kcal

### Abendessen

460 kcal, 61g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Speck-umhülltes Schweinefilet**

3 Medaillon(s)- 387 kcal



**Gemischtes Gemüse**

3/4 Tasse(n)- 73 kcal

**Day 7** 1282 kcal ● 121g Protein (38%) ● 51g Fett (36%) ● 71g Kohlenhydrate (22%) ● 14g Ballaststoffe (4%)

## Frühstück

255 kcal, 14g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Banane**

1 Banane(n)- 117 kcal



**Gekochte Eier**

2 Ei(s)- 139 kcal

## Snacks

220 kcal, 16g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Walnüsse**

1/8 Tasse(n)- 87 kcal



**Hüttenkäse & Fruchtbecher**

1 Becher- 131 kcal

## Mittagessen

415 kcal, 44g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Pitabrot**

1 1/2 Pitabrot(e)- 117 kcal



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

6 oz- 300 kcal

## Abendessen

395 kcal, 47g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Rinderbraten**

330 kcal



**Grüne Bohnen**

63 kcal

---

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Trauben  
1 Tasse (92g)
- ☐ Fruchtsaft  
16 fl oz (mL)
- ☐ Brombeeren  
1 1/2 Tasse (198g)
- ☐ Banane  
3 mittel ( $\approx 17,8$ – $20,0$  cm lang) (354g)
- ☐ grüne Oliven  
12 groß (53g)

## Andere

- ☐ Schweineschwarten  
2 oz (57g)
- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert  
1 Behälter (150g)
- ☐ Coleslaw-Mischung  
2 Tasse (180g)
- ☐ Gemischte Blattsalate  
1/2 Tasse (15g)
- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher  
2 Becher (340g)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt  
2 Becher (je ca. 150 g) (300g)
- ☐ Parmesan  
1 EL (5g)
- ☐ Butter  
1/2 EL (7g)
- ☐ Eiklar  
1 Tasse (243g)
- ☐ Vollmilch  
2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettarm, natur)  
3/4 Tasse (210g)
- ☐ Ei(er)  
6 groß (300g)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sonnenblumenkerne  
1 1/3 oz (38g)
- ☐ Walnüsse  
4 EL, ohne Schale (25g)

## Geflügelprodukte

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Frische grüne Bohnen  
4 oz (113g)
- ☐ Knoblauch  
3/4 Zehe(n) (2g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli  
7 Tasse (637g)
- ☐ Tomaten  
2 1/2 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (295g)
- ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse  
1 1/2 Tasse (203g)
- ☐ Gefrorene grüne Bohnen  
1 1/3 Tasse (161g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Konzent. Dosen-Hühnersuppe mit Nudeln  
1/2 Dose (ca. 300 g) (149g)
- ☐ Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)  
1 Dose ( $\approx 540$  g) (526g)
- ☐ Frank's RedHot Sauce  
4 EL (mL)

## Frühstückscerealien

- ☐ Granola  
6 EL (34g)

## Backwaren

- ☐ Pita-Brot  
5 kleines Pita ( $\varnothing 10,2$  cm) (140g)
- ☐ Brot  
2 Scheibe(n) (64g)

## Schweinefleischprodukte

- ☐ Kotelett (mit Knochen)  
2 Kotelett (356g)
- ☐ Schweinefilet, roh  
1 lbs (454g)
- ☐ bacon, gekocht  
6 Scheibe(n) (60g)

## Würste und Aufschnitt

- ☐ Putenaufschnitt  
4 oz (113g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
2 3/4 lbs (1242g)

☐ Hummus  
2 EL (30g)

## Fette und Öle

☐ Caesar-Dressing  
1 EL (15g)

☐ Marinade  
4 EL (mL)

☐ Olivenöl  
1/4 Tasse (mL)

☐ Öl  
1 1/2 oz (mL)

☐ Ranch-Dressing  
4 EL (mL)

## Rindfleischprodukte

☐ Rinderbraten aus Oberschale  
1/4 Braten (190g)

## Gewürze und Kräuter

☐ Salz  
1/4 oz (7g)

☐ Zitronenpfeffer  
3/4 Prise (0g)

☐ schwarzer Pfeffer  
1 1/2 g (1g)

☐ Currypulver  
4 Prise (1g)

☐ Senf, gelb  
2 EL (30g)

☐ Chilipulver  
2 TL (5g)

☐ frischer Basilikum  
12 Blätter (6g)

---

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher - 155 kcal ● 12g Protein ● 4g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**fettarmer aromatisierter  
griechischer Joghurt**

1 Becher (je ca. 150 g) (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**fettarmer aromatisierter  
griechischer Joghurt**

2 Becher (je ca. 150 g) (300g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Sonnenblumenkerne

120 kcal ● 6g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sonnenblumenkerne**

2/3 oz (19g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sonnenblumenkerne**

1 1/3 oz (38g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Brombeeren

1/2 Tasse(n) - 35 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brombeeren**  
1/2 Tasse (72g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brombeeren**  
1 Tasse (144g)

1. Brombeeren abspülen und servieren.

### Rührei aus Eiweiß

122 kcal ● 13g Protein ● 7g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Eiklar**  
1/2 Tasse (122g)  
**Öl**  
1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Eiklar**  
1 Tasse (243g)  
**Öl**  
1 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.

### 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.

## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### Banane

1 Banane(n) - 117 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Banane**  
1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)  
(118g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Banane**  
3 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)  
(354g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Gekochte Eier

2 Ei(s) - 139 kcal ● 13g Protein ● 10g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ei(er)**  
2 groß (100g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
6 groß (300g)

1. Hinweis: Vorgekochte Eier sind in vielen Supermärkten erhältlich, aber Sie können sie auch selbst aus rohen Eiern wie unten beschrieben zubereiten.
2. Die Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken.
3. Das Wasser zum Kochen bringen und weiterkochen, bis die Eier die gewünschte Garstufe erreicht haben. Typischerweise 6–7 Minuten ab dem Kochpunkt für weichgekochte Eier und 8–10 Minuten für hartgekochte Eier.
4. Die Eier pellen, nach Geschmack würzen (Salz, Pfeffer, Sriracha sind gut) und essen.

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Fruchtsaft

1 Tasse - 115 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse

**Fruchtsaft**  
8 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Caesar-Hähnchenbrust

4 oz - 230 kcal ● 27g Protein ● 13g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 4 oz

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
4 oz (113g)  
**Caesar-Dressing**  
1 EL (15g)  
**Parmesan**  
1 EL (5g)

1. Den Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen.  
Caesar-Dressing in eine Auflaufform gießen, die groß genug ist, dass das Hähnchen einlagig hineinpasst.  
Das Hähnchen in das Dressing legen und wenden, sodass es bedeckt ist.  
20–25 Minuten backen, bis das Hähnchen durchgegart ist.  
Die Form aus dem Ofen nehmen, den Grill auf hohe Stufe stellen, das Hähnchen mit Parmesan bestreuen und unter dem Grill 1–2 Minuten gratinieren, bis der Käse geschmolzen und goldbraun ist. Servieren.

### Grüne Bohnen mit buttrigem Knoblauch

98 kcal ● 2g Protein ● 6g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



**Butter**  
1/2 EL (7g)  
**Salz**  
1 Prise (1g)  
**Zitronenpfeffer**  
3/4 Prise (0g)  
**Frische grüne Bohnen, geputzt, halbiert**  
4 oz (113g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
3/4 Zehe(n) (2g)

1. Grüne Bohnen in eine große Pfanne geben und mit Wasser bedecken; zum Kochen bringen.
2. Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren und köcheln, bis die Bohnen weich werden, etwa 5 Minuten. Wasser abgießen.
3. Butter zu den Bohnen geben; unter Rühren schmelzen lassen, 2–3 Minuten.
4. Knoblauch mit den Bohnen anbraten, bis der Knoblauch weich und duftend ist, 3–4 Minuten. Mit Zitronen-Pfeffer und Salz abschmecken.
5. Servieren.

---

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

---

### Protein-Griechischer Joghurt

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



Ergibt 1 Becher

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

1. Guten Appetit.

---

### Hühnersuppe mit Nudeln

1/2 Dose - 71 kcal ● 4g Protein ● 2g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Dose

**Konzentr. Dosen-Hühnersuppe mit Nudeln**  
1/2 Dose (ca. 300 g) (149g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

### Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1 Dose - 247 kcal ● 18g Protein ● 7g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1 Dose

### Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

1 Dose (≈540 g) (526g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

## Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Buffalo-Hähnchen-Slaw-Salat

415 kcal ● 40g Protein ● 25g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Öl

1/2 EL (mL)

#### Ranch-Dressing

2 EL (mL)

#### Frank's RedHot Sauce

2 EL (mL)

#### Coleslaw-Mischung

1 Tasse (90g)

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

6 oz (170g)

#### Tomaten, halbiert

2 EL Cherrytomaten (19g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Öl

1 EL (mL)

#### Ranch-Dressing

4 EL (mL)

#### Frank's RedHot Sauce

4 EL (mL)

#### Coleslaw-Mischung

2 Tasse (180g)

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

3/4 lbs (340g)

#### Tomaten, halbiert

4 EL Cherrytomaten (37g)

1. Das Hähnchen mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Öl in einer Pfanne oder Grillpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
3. Das Hähnchen hinzufügen und 5–6 Minuten pro Seite braten, bis es vollständig durchgegart und innen nicht mehr rosa ist. Das Hähnchen beiseitestellen, leicht abkühlen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit scharfer Sauce vermengen.
4. Über ein Bett aus Krautsalat und Cherrytomaten servieren. Ranch darüberträufeln und servieren.
5. Meal-Prep-Tipp: Hähnchen und Ranch separat vom Krautsalat aufbewahren. Alle Komponenten erst kurz vor dem Servieren zusammenfügen, damit der Krautsalat knackig bleibt.

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

### Truthahn- & Hummus-Delikatessen-Sandwich

1 Sandwich(es) - 349 kcal ● 30g Protein ● 9g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sandwich(es)

#### Putenaufschnitt

4 oz (113g)

#### Brot

2 Scheibe(n) (64g)

#### Hummus

2 EL (30g)

#### Tomaten

2 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (54g)

#### Gemischte Blattsalate

1/2 Tasse (15g)

#### Öl

1/4 TL (mL)

#### 1. Sandwich

zusammenstellen, indem Sie den Truthahn, die Tomaten und das gemischte Grünzeug auf die untere Brotscheibe schichten. Die Tomaten und das Grünzeug mit etwas Öl beträufeln und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

2. Die Hummus auf die obere Brotscheibe streichen, das Sandwich zusammensetzen und servieren.

## Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Pitabrot

1 1/2 Pitabrot(e) - 117 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Pita-Brot

1 1/2 kleines Pita (Ø 10,2 cm) (42g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Pita-Brot

3 kleines Pita (Ø 10,2 cm) (84g)

1. Pita in Dreiecke schneiden und servieren. Optional können Pitas in der Mikrowelle oder in einem warmen Ofen/Toasterofen erwärmt werden.

## Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

6 oz - 300 kcal ● 40g Protein ● 12g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe





Für eine einzelne Mahlzeit:

**Tomaten**  
6 Kirschtomaten (102g)  
**Olivenöl**  
1 TL (mL)  
**Salz**  
2 Prise (2g)  
**grüne Oliven**  
6 groß (26g)  
**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise (0g)  
**Chilipulver**  
1 TL (3g)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
6 oz (170g)  
**frischer Basilikum, geraspelt**  
6 Blätter (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Tomaten**  
12 Kirschtomaten (204g)  
**Olivenöl**  
2 TL (mL)  
**Salz**  
4 Prise (3g)  
**grüne Oliven**  
12 groß (53g)  
**schwarzer Pfeffer**  
4 Prise (0g)  
**Chilipulver**  
2 TL (5g)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
3/4 lbs (340g)  
**frischer Basilikum, geraspelt**  
12 Blätter (6g)

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

## Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Trauben

29 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Trauben**  
1/2 Tasse (46g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Trauben**  
1 Tasse (92g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Schweineschwarten

1 oz - 149 kcal ● 17g Protein ● 9g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Schweineschwartzen**

1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Schweineschwartzen**

2 oz (57g)

1. Guten Appetit.

## Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

### 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 3 Mahlzeiten:

**Vollmilch**

2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Brombeer-Granola-Parfait

115 kcal ● 9g Protein ● 4g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Griechischer Joghurt (fettarm, natur)**

4 EL (70g)

**Granola**

2 EL (11g)

**Brombeeren, grob gehackt**

2 EL (18g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Griechischer Joghurt (fettarm, natur)**

3/4 Tasse (210g)

**Granola**

6 EL (34g)

**Brombeeren, grob gehackt**

6 EL (54g)

1. Die Zutaten nach Belieben schichten oder einfach miteinander vermischen. \r\nIm Kühlschrank über Nacht aufbewahren oder zum Mitnehmen vorbereiten; das Granola verliert jedoch seine Knusprigkeit, wenn es durchgehend mit dem Joghurt vermischt ist.

## Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Walnüsse

1/8 Tasse(n) - 87 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Walnüsse**  
2 EL, ohne Schale (13g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Walnüsse**  
4 EL, ohne Schale (25g)

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.

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### 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.

---

## 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.
-

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

### Einfache Hähnchenbrust

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



Ergibt 8 oz

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

1/2 lbs (224g)

**Öl**

1/2 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 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.

### 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 3 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Pitabrot

1 Pitabrot(e) - 78 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Pita-Brot**

1 kleines Pita (Ø 10,2 cm) (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Pita-Brot**

2 kleines Pita (Ø 10,2 cm) (56g)

1. Pita in Dreiecke schneiden und servieren. Optional können Pitas in der Mikrowelle oder in einem warmen Ofen/Toasterofen erwärmt werden.

### Curry-Pork-Chops

1 Kotelett(s) - 239 kcal ● 39g Protein ● 9g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Kotelett (mit Knochen)**

1 Kotelett (178g)

**Currypulver**

2 Prise (1g)

**Olivenöl**

1/2 TL (mL)

**Salz**

1 Prise (1g)

**schwarzer Pfeffer**

1 Prise, gemahlen (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kotelett (mit Knochen)**

2 Kotelett (356g)

**Currypulver**

4 Prise (1g)

**Olivenöl**

1 TL (mL)

**Salz**

2 Prise (2g)

**schwarzer Pfeffer**

2 Prise, gemahlen (1g)

1. Schweinekoteletts mit Salz und Pfeffer würzen.
2. In einer Schüssel Currypulver und Olivenöl vermischen. Die Mischung rundum auf die Koteletts einreiben.
3. Pfanne oder Grill auf hohe Hitze vorheizen und die Koteletts etwa 3–4 Minuten pro Seite braten, bis sie durchgegart sind.
4. Servieren.

Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise (0g)  
**Salz**  
2 Prise (1g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
4 Tasse (364g)  
**Olivenöl**  
4 TL (mL)

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

---

## Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

---

### Speck-umhülltes Schweinefilet

3 Medaillon(s) - 387 kcal ● 58g Protein ● 17g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Schweinefilet, roh**  
1/2 lbs (227g)  
**bacon, gekocht**  
3 Scheibe(n) (30g)  
**Senf, gelb**  
1 EL (15g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Schweinefilet, roh**  
1 lbs (454g)  
**bacon, gekocht**  
6 Scheibe(n) (60g)  
**Senf, gelb**  
2 EL (30g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Das Schweinefleisch in Scheiben von etwa 1 Zoll (3 cm) schneiden.
3. Eine Seite des Schweinefleischs mit Senf und Salz/Pfeffer nach Geschmack würzen.
4. Jedes Schweinemedallion mit einer Scheibe Speck umwickeln und mit der Nahtseite nach unten in eine Backform mit Rand legen.
5. Etwa 20–25 Minuten backen, bis das Schweinefleisch vollständig durchgegart ist.
6. Servieren.

---

### 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.

---

## Abendessen 5 [🔗](#)

An Tag 7 essen

---

### Rinderbraten

330 kcal ● 44g Protein ● 17g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



**Rinderbraten aus Oberschale**  
1/4 Braten (190g)  
**Öl**  
1/4 EL (mL)

1. Heize den Ofen auf 350°F (180°C) vor.
2. Bestreiche das Rind mit Öl und würze es mit etwas Salz und Pfeffer. Lege es auf ein Bratblech und backe es etwa 30–40 Minuten, bis es den gewünschten Gargrad erreicht hat (medium rare = 130–135°F (54–57°C)).
3. Schneide auf und serviere.

---

### Grüne Bohnen

63 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



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

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.
-