

# Meal Plan - 1400-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** 1421 kcal ● 123g Protein (35%) ● 50g Fett (32%) ● 96g Kohlenhydrate (27%) ● 24g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

295 kcal, 22g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Eier mit Tomate und Avocado**

163 kcal



**Hüttenkäse & Fruchtbecher**

1 Becher- 131 kcal

## Mittagessen

460 kcal, 28g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Truthahn-Gurken-Dill-Sandwich**

1/2 Sandwich(es)- 225 kcal



**Gurkenscheiben**

1/2 Gurke- 30 kcal



**Karotten und Hummus**

205 kcal

## Snacks

175 kcal, 11g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



**Toast mit Butter**

1 Scheibe(n)- 114 kcal



**Hüttenkäse & Honig**

1/4 Tasse(n)- 62 kcal

## Abendessen

490 kcal, 62g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Einfache Hähnchenbrust**

8 oz- 317 kcal



**Linsen**

174 kcal

**Day 2** 1422 kcal ● 124g Protein (35%) ● 52g Fett (33%) ● 95g Kohlenhydrate (27%) ● 20g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

295 kcal, 22g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Eier mit Tomate und Avocado**

163 kcal



**Hüttenkäse & Fruchtbecher**

1 Becher- 131 kcal

## Mittagessen

530 kcal, 38g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Sonnenblumenkerne**

180 kcal



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

1 Sandwich(es)- 349 kcal

## Snacks

175 kcal, 11g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



**Toast mit Butter**

1 Scheibe(n)- 114 kcal



**Hüttenkäse & Honig**

1/4 Tasse(n)- 62 kcal

## Abendessen

425 kcal, 53g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



**Cajun-Kabeljau**

8 oz- 249 kcal



**Linsen**

174 kcal

**Day 3** 1378 kcal ● 132g Protein (38%) ● 52g Fett (34%) ● 79g Kohlenhydrate (23%) ● 16g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

295 kcal, 22g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Eier mit Tomate und Avocado**  
163 kcal



**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
1 Becher- 131 kcal

## Snacks

175 kcal, 11g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



**Toast mit Butter**  
1 Scheibe(n)- 114 kcal



**Hüttenkäse & Honig**  
1/4 Tasse(n)- 62 kcal

## Mittagessen

515 kcal, 45g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



**Cottage Pie**  
409 kcal



**Caprese-Salat**  
107 kcal

## Abendessen

395 kcal, 54g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Rote Rüben**  
4 Rote Rüben- 96 kcal



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

**Day 4** 1420 kcal ● 133g Protein (38%) ● 51g Fett (32%) ● 91g Kohlenhydrate (26%) ● 18g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

330 kcal, 19g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Milch**  
3/4 Tasse(n)- 112 kcal



**Gekochte Eier**  
1 Ei(s)- 69 kcal



**Hummus-Toast**  
1 Scheibe(n)- 146 kcal

## Snacks

185 kcal, 15g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



**Kiwi**  
1 Kiwi- 47 kcal



**Selleriestangen**  
1 Selleriestange- 7 kcal



**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
1 Becher- 131 kcal

## Mittagessen

515 kcal, 45g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



**Cottage Pie**  
409 kcal



**Caprese-Salat**  
107 kcal

## Abendessen

395 kcal, 54g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Rote Rüben**  
4 Rote Rüben- 96 kcal



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

**Day 5** 1374 kcal ● 133g Protein (39%) ● 50g Fett (33%) ● 80g Kohlenhydrate (23%) ● 17g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

330 kcal, 19g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



### Milch

3/4 Tasse(n)- 112 kcal



### Gekochte Eier

1 Ei(s)- 69 kcal



### Hummus-Toast

1 Scheibe(n)- 146 kcal

## Snacks

185 kcal, 15g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



### Kiwi

1 Kiwi- 47 kcal



### Selleriestangen

1 Selleriestange- 7 kcal



### Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal

## Mittagessen

435 kcal, 68g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



### Zuckerschoten

82 kcal



### Mariniertes Hähnchenbrustfilet

10 oz- 353 kcal

## Abendessen

425 kcal, 30g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



### Brathähnchen (Rotisserie)

4 oz- 238 kcal



### Ofenkartoffel mit Belägen

1/2 große Kartoffel(n)- 189 kcal

**Day 6** 1440 kcal ● 130g Protein (36%) ● 56g Fett (35%) ● 87g Kohlenhydrate (24%) ● 17g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

275 kcal, 9g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



### Gemischte Nüsse

1/8 Tasse(n)- 109 kcal



### Einfacher Zimt-Haferbrei mit Milch

164 kcal

## Snacks

235 kcal, 17g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



### Knuspriger Knoblauch-Linsen-Snack

171 kcal



### Hüttenkäse & Honig

1/4 Tasse(n)- 62 kcal

## Mittagessen

470 kcal, 53g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



### Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal



### Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl

337 kcal

## Abendessen

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



### Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal



### Avocado-Thunfischsalat

327 kcal

**Day 7** 1440 kcal ● 130g Protein (36%) ● 56g Fett (35%) ● 87g Kohlenhydrate (24%) ● 17g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

275 kcal, 9g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



### Gemischte Nüsse

1/8 Tasse(n)- 109 kcal



### Einfacher Zimt-Haferbrei mit Milch

164 kcal

## Snacks

235 kcal, 17g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



### Knuspriger Knoblauch-Linsen-Snack

171 kcal



### Hüttenkäse & Honig

1/4 Tasse(n)- 62 kcal

## Mittagessen

470 kcal, 53g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



### Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal



### Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl

337 kcal

## Abendessen

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



### Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal



### Avocado-Thunfischsalat

327 kcal

---

## Backwaren

- Brot  
9 oz (256g)

## Milch- und Eierprodukte

- Butter  
1/6 Stange (23g)
- MagerHüttenkäse (1% Fett)  
1 1/4 Tasse (283g)
- Ei(er)  
5 groß (250g)
- Scheibenkäse  
1 Scheibe (je ca. 20 g) (19g)
- Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)  
3/4 EL (13g)
- Vollmilch  
2 1/2 Tasse(n) (mL)
- Frischer Mozzarella  
1 1/2 oz (43g)
- Saure Sahne  
1/2 EL (6g)
- Käse  
1 EL, gerieben (7g)

## Süßwaren

- Honig  
5 TL (35g)
- Zucker  
1 EL (13g)

## Gewürze und Kräuter

- Salz  
3 1/2 g (3g)
- schwarzer Pfeffer  
5 Prise (1g)
- frischer Basilikum  
1/4 oz (8g)
- getrockneter Dill  
1 Prise (0g)
- Cajun-Gewürz  
1 EL (6g)
- Thymian, getrocknet  
1 TL, Blätter (1g)
- Zitronenpfeffer  
1 EL (7g)
- Zimt (gemahlen)  
1 TL (3g)

## Obst und Fruchtsäfte

- Avocados  
1 1/2 Avocado(s) (302g)
- Kiwi  
2 Frucht (138g)
- Limettensaft  
1/2 EL (mL)

## Andere

- Hüttenkäse & Fruchtbecher  
7 Becher (1190g)
- Gemischte Blattsalate  
1 Packung (≈155 g) (138g)
- Rotisserie-Hähnchen, gekocht  
4 oz (113g)
- Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert  
2 Behälter (300g)

## Würste und Aufschnitt

- Putenaufschnitt  
6 oz (170g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Hummus  
3/4 Tasse (180g)
- Linsen, roh  
1 Tasse (173g)

## Geflügelprodukte

- Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
3 lbs (1288g)

## Fette und Öle

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

## Getränke

- Wasser  
3 Tasse(n) (mL)

- Knoblauchpulver  
3 Prise (1g)
- Chiliflocken  
1/4 EL (1g)
- Oregano (getrocknet)  
3 Prise, gemahlen (1g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Tomaten  
2 1/4 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (277g)
- Gurke  
1/2 Gurke (ca. 21 cm) (172g)
- Babykarotten  
20 mittel (200g)
- Tomatenmark  
1/2 EL (8g)
- Karotten  
1 3/4 mittel (107g)
- Knoblauch  
1 Zehe(n) (3g)
- Kartoffeln  
14 1/2 oz (411g)
- Zwiebel  
3/4 mittel ( $\approx 6,4$  cm Ø) (81g)
- Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)  
1 1/4 lbs (570g)
- Sellerie, roh  
2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)
- Gefrorene Zuckerschoten  
1 1/3 Tasse (192g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- Kabeljau, roh  
1/2 lbs (227g)
- Dosen-Thunfisch  
1 1/2 Dose (258g)

## Nuss- und Samenprodukte

- Sonnenblumenkerne  
1 oz (28g)
- Gemischte Nüsse  
4 EL (34g)

## Rindfleischprodukte

- Hackfleisch, 93% mager  
3/4 lbs (340g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Gemüsebrühe (servierbereit)  
1/2 Tasse(n) (mL)
- Worcestershire-Soße  
1 TL (mL)
- Apfelessig  
3/4 TL (mL)

## Getreide und Teigwaren

- Maisstärke  
1/2 EL (4g)

## Frühstückscerealien

- Schnelle Haferflocken  
1/2 Tasse (40g)

## Frühstück 1 ↗

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Eier mit Tomate und Avocado

163 kcal ● 8g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salz**  
1 Prise (0g)  
**Ei(er)**  
1 groß (50g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise (0g)  
**Tomaten**  
1 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm  
dick) (27g)  
**Avocados, in Scheiben geschnitten**  
1/4 Avocado(s) (50g)  
**frischer Basilikum, gehackt**  
1 Blätter (1g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Salz**  
3 Prise (1g)  
**Ei(er)**  
3 groß (150g)  
**schwarzer Pfeffer**  
3 Prise (0g)  
**Tomaten**  
3 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm  
dick) (81g)  
**Avocados, in Scheiben geschnitten**  
3/4 Avocado(s) (151g)  
**frischer Basilikum, gehackt**  
3 Blätter (2g)

1. Eier nach Wunsch zubereiten und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Tomatenscheiben auf einem Teller auslegen, mit Avocado und Basilikum belegen und die Eier darübergeben.
3. Servieren.

### 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 3 Mahlzeiten:

**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
3 Becher (510g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

## Frühstück 2 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Milch

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

Für eine einzelne Mahlzeit:



**Vollmilch**

3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Vollmilch**

1 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Gekochte Eier

1 Ei(s) - 69 kcal ● 6g Protein ● 5g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ei(er)**

1 groß (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Ei(er)**

2 groß (100g)

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.

### 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.

## Frühstück 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Gemischte Nüsse

1/8 Tasse(n) - 109 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Nüsse**  
2 EL (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Nüsse**  
4 EL (34g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Einfacher Zimt-Haferbrei mit Milch

164 kcal ● 6g Protein ● 4g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zucker**  
1/2 EL (7g)  
**Zimt (gemahlen)**  
4 Prise (1g)  
**Vollmilch**  
3/8 Tasse(n) (mL)  
**Schnelle Haferflocken**  
4 EL (20g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zucker**  
1 EL (13g)  
**Zimt (gemahlen)**  
1 TL (3g)  
**Vollmilch**  
3/4 Tasse(n) (mL)  
**Schnelle Haferflocken**  
1/2 Tasse (40g)

1. Haferflocken, Zimt und Zucker in eine Schüssel geben und vermischen.
2. Die Milch darüber gießen und in der Mikrowelle 90 Sekunden bis 2 Minuten erhitzen.

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Truthahn-Gurken-Dill-Sandwich

1/2 Sandwich(es) - 225 kcal ● 19g Protein ● 9g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Sandwich(es)

**Putenaufschliff**

2 oz (57g)

**Brot**

1 Scheibe(n) (32g)

**Scheibenkäse**

1 Scheibe (je ca. 20 g) (19g)

**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**

3/4 EL (13g)

**getrockneter Dill**

1 Prise (0g)

**Gurke, gehackt**

3 Scheiben (21g)

1. Gehackte Gurke, griechischen Joghurt, Dill und etwas Salz/Pfeffer in einer kleinen Schüssel vermischen, bis die Gurke vollständig bedeckt ist.

2. Sandwich zusammenstellen, indem Käse und Putenscheiben auf die untere Brotscheibe gelegt werden. Gurkenmischung darauf verteilen und die obere Brotscheibe auflegen. Servieren.

### Gurkenscheiben

1/2 Gurke - 30 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Gurke

**Gurke**

1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)

1. Gurke in Scheiben schneiden und servieren.

### Karotten und Hummus

205 kcal ● 7g Protein ● 8g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



**Hummus**

5 EL (75g)

**Babykarotten**

20 mittel (200g)

1. Karotten mit Hummus servieren.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 essen

### Sonnenblumenkerne

180 kcal ● 9g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



#### Sonnenblumenkerne

1 oz (28g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Truthahn- & Hummus-Delikatessen-Sandwich

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



Ergibt 1 Sandwich(es)

#### Putenaufschliff

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 3 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Cottage Pie

409 kcal ● 39g Protein ● 16g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Vollmilch**  
1/8 Tasse(n) (mL)  
**Butter**  
1/4 EL (4g)  
**Hackfleisch, 93% mager**  
6 oz (170g)  
**Tomatenmark**  
1/4 EL (4g)  
**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
1/4 Tasse(n) (mL)  
**Worcestershire-Soße**  
1/2 TL (mL)  
**Thymian, getrocknet**  
2 Prise, Blätter (0g)  
**Maisstärke**  
1/4 EL (2g)  
**Karotten, gewürfelt**  
1/2 mittel (31g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1/2 Zehe(n) (2g)  
**Kartoffeln, geschält & geviertelt**  
4 oz (113g)  
**Zwiebel, gewürfelt**  
1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Vollmilch**  
1/8 Tasse(n) (mL)  
**Butter**  
1/2 EL (7g)  
**Hackfleisch, 93% mager**  
3/4 lbs (340g)  
**Tomatenmark**  
1/2 EL (8g)  
**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
1/2 Tasse(n) (mL)  
**Worcestershire-Soße**  
1 TL (mL)  
**Thymian, getrocknet**  
4 Prise, Blätter (1g)  
**Maisstärke**  
1/2 EL (4g)  
**Karotten, gewürfelt**  
1 mittel (61g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 Zehe(n) (3g)  
**Kartoffeln, geschält & geviertelt**  
1/2 lbs (227g)  
**Zwiebel, gewürfelt**  
1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)

1. Die Kartoffeln mit Wasser bedecken und kochen, bis sie mit einer Gabel gar sind, 10–20 Minuten. Abgießen und mit Milch, Butter sowie etwas Salz und Pfeffer zerstampfen. Beiseitestellen.
2. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
3. Speisestärke mit Brühe in einer kleinen Schüssel verquirlen. Beiseitestellen.
4. Rinderhack in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze anbraten, bis es gebräunt ist. Auf einen Teller geben.
5. Zwiebeln, Knoblauch und Karotten in die Pfanne geben. 7–10 Minuten kochen, bis sie weich sind.
6. Hitze auf Mittel reduzieren und Tomatenmark einrühren. 1–2 Minuten kochen.
7. Hack zurück in die Pfanne geben und die Brühemischung, Worcestershire, Thymian sowie etwas Salz und Pfeffer hinzufügen. 5–10 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce eindickt.
8. Die Fleischmischung in eine kleine Auflaufform geben. Kartoffeln darüber verteilen.
9. 20–30 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist und die Füllung blubbert. Vor dem Servieren 5–10 Minuten ruhen lassen.

### Caprese-Salat

107 kcal ● 6g Protein ● 7g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Frischer Mozzarella**  
3/4 oz (21g)  
**Gemischte Blattsalate**  
1/4 Packung ( $\approx$ 155 g) (39g)  
**frischer Basilikum**  
2 EL Blätter, ganz (3g)  
**Balsamico-Vinaigrette**  
1/2 EL (mL)  
**Tomaten, halbiert**  
4 EL Cherrytomaten (37g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Frischer Mozzarella**  
1 1/2 oz (43g)  
**Gemischte Blattsalate**  
1/2 Packung ( $\approx$ 155 g) (78g)  
**frischer Basilikum**  
4 EL Blätter, ganz (6g)  
**Balsamico-Vinaigrette**  
1 EL (mL)  
**Tomaten, halbiert**  
1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

1. In einer großen Schüssel Blattsalate, Basilikum und Tomaten vermischen.
2. Vor dem Servieren mit Mozzarella und Balsamico-Vinaigrette toppen.

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 essen

### Zuckerschoten

82 kcal ● 5g Protein ● 1g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



**Gefrorene Zuckerschoten**  
1 1/3 Tasse (192g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

### Mariniertes Hähnchenbrustfilet

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



Ergibt 10 oz

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
10 oz (280g)  
**Marinade**  
5 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 6 und Tag 7 essen

### 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.

### Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
1 1/2 EL (mL)  
**Thymian, getrocknet**  
3 Prise, Blätter (0g)  
**Apfelessig**  
3/4 TL (mL)  
**Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), in Würfel geschnitten**  
6 oz (170g)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, in Würfel geschnitten**  
3/4 lbs (336g)  
**Karotten, dünn in Scheiben geschnitten**  
3/4 mittel (46g)

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.

## Snacks 1 ↗

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### 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 3 Mahlzeiten:

**Brot**  
3 Scheibe (96g)  
**Butter**  
1 EL (14g)

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

### Hüttenkäse & Honig

1/4 Tasse(n) - 62 kcal ● 7g Protein ● 1g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**MagerHüttenkäse (1% Fett)**  
4 EL (57g)  
**Honig**  
1 TL (7g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**MagerHüttenkäse (1% Fett)**  
3/4 Tasse (170g)  
**Honig**  
1 EL (21g)

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

## Snacks 2 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Kiwi

1 Kiwi - 47 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kiwi**  
1 Frucht (69g)

**Kiwi**  
2 Frucht (138g)



1. Kiwi in Scheiben schneiden und servieren.

### Selleriestangen

1 Selleriestange - 7 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sellerie, roh**  
1 Stiel, mittel (19–20 cm) (40g)

**Sellerie, roh**  
2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

1. Sellerie in Stangen schneiden und servieren.

### Hüttenkäse & Fruchtbecher

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
1 Becher (170g)

**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
2 Becher (340g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

## Snacks 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Knuspriger Knoblauch-Linsen-Snack

171 kcal ● 10g Protein ● 3g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
1/2 TL (mL)  
**Knoblauchpulver**  
1 1/2 Prise (1g)  
**Chiliflocken**  
3 Prise (1g)  
**Oregano (getrocknet)**  
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)  
**Salz**  
3/8 Prise (0g)  
**Wasser**  
3/8 Tasse(n) (mL)  
**Linsen, roh, abgespült**  
3 EL (38g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
1 TL (mL)  
**Knoblauchpulver**  
3 Prise (1g)  
**Chiliflocken**  
1/4 EL (1g)  
**Oregano (getrocknet)**  
3 Prise, gemahlen (1g)  
**Salz**  
2/3 Prise (1g)  
**Wasser**  
5/6 Tasse(n) (mL)  
**Linsen, roh, abgespült**  
6 1/2 EL (77g)

1. Die abgespülten Linsen in einen Topf geben und Wasser hinzufügen. Abdecken und zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und 20 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen. In der Zwischenzeit den Ofen auf 425 F (220 C) vorheizen. Die Linsen abgießen, zurück in den Topf geben und alle restlichen Zutaten unterrühren. Ein Backblech (oder zwei) mit Backpapier (oder Alufolie) auslegen. Die Linsen gleichmäßig verteilen. 12 Minuten backen, Linsen umrühren und dann weitere etwa 12 Minuten backen. Gegen Ende gut beobachten, damit sie nicht verbrennen, aber stellen Sie sicher, dass sie vollständig knusprig und trocken sind, bevor Sie sie herausnehmen. Servieren. Zum Aufbewahren: Linsen vollständig abkühlen lassen und dann in einem luftdichten Behälter aufbewahren. Hält bis zu 2 Wochen.

### Hüttenkäse & Honig

1/4 Tasse(n) - 62 kcal ● 7g Protein ● 1g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**MagerHüttenkäse (1% Fett)**  
4 EL (57g)  
**Honig**  
1 TL (7g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

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

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 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.

### Linsen

174 kcal ● 12g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



**Wasser**  
1 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
1/2 Prise (0g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
4 EL (48g)

1. Die Kochanweisungen für Linsen können variieren. Nach Möglichkeit die Packungsanweisung befolgen.
2. Linsen, Wasser und Salz in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zum Köcheln bringen, zudecken und etwa 20–30 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Überschüssiges Wasser abgießen. Servieren.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 2 essen

### Cajun-Kabeljau

8 oz - 249 kcal ● 41g Protein ● 8g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



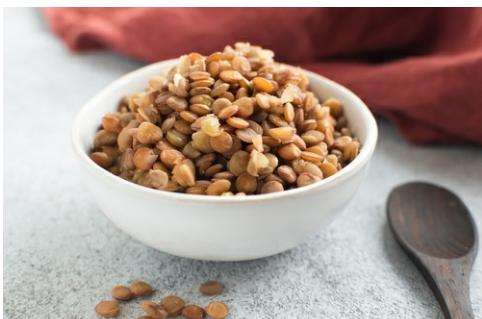
Ergibt 8 oz

**Kabeljau, roh**  
1/2 lbs (227g)  
**Cajun-Gewürz**  
2 2/3 TL (6g)  
**Öl**  
1/2 EL (mL)

1. Die Kabeljafilets auf allen Seiten mit Cajun-Gewürz würzen.
2. In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen.
3. Den Kabeljau in die Pfanne geben und jede Seite 2–3 Minuten braten, bis er durchgegart und flockig ist.
4. Kurz ruhen lassen und servieren.

### Linsen

174 kcal ● 12g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



**Wasser**  
1 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
1/2 Prise (0g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
4 EL (48g)

1. Die Kochanweisungen für Linsen können variieren. Nach Möglichkeit die Packungsanweisung befolgen.
2. Linsen, Wasser und Salz in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zum Köcheln bringen, zudecken und etwa 20–30 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Überschüssiges Wasser abgießen. Servieren.

## Abendessen 3 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Rote Rüben

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)**  
8 Rote Bete(n) (400g)

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

### Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1/2 lbs (224g)  
**Olivenöl**  
1/4 EL (mL)  
**Zitronenpfeffer**  
1/2 EL (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1 lbs (448g)  
**Olivenöl**  
1/2 EL (mL)  
**Zitronenpfeffer**  
1 EL (7g)

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.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 5 essen

---

### Brathähnchen (Rotisserie)

4 oz - 238 kcal ● 25g Protein ● 15g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 4 oz

**Rotisserie-Hähnchen, gekocht**

4 oz (113g)

1. Das Fleisch vom Knochen ziehen.
2. Servieren.

---

### Ofenkartoffel mit Belägen

1/2 große Kartoffel(n) - 189 kcal ● 5g Protein ● 6g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 große Kartoffel(n)

**Salz**

1/2 Prise (0g)

**schwarzer Pfeffer**

1/2 Prise (0g)

**Saure Sahne**

1/2 EL (6g)

**Kartoffeln**

1/2 groß (Durchm. 3–4,25") (185g)

**Öl**

1/4 TL (mL)

**Butter**

4 Prise (2g)

**Käse**

1 EL, gerieben (7g)

**1. OFEN:**

Den Ofen auf 350 Grad vorheizen und die Roste im oberen und unteren Drittel positionieren. Die Kartoffel(n) gründlich mit einer Bürste und kaltem Wasser reinigen. Trocknen und dann mit einer normalen Gabel 8–12 tiefe Löcher rundherum in die Knolle stechen, damit während des Garens Dampf entweichen kann. In eine Schüssel legen und leicht mit Öl einreiben. Mit koscherem Salz bestreuen und die Kartoffel direkt auf den Rost in die Mitte des Ofens legen. Ein Backblech auf den unteren Rost legen, um eventuelle Tropfen aufzufangen.

1 Stunde backen oder bis die Schale knusprig ist und das Innere weich fühlt. Servieren, indem Sie mit der Gabel eine gepunktete Linie von einem Ende zum anderen ziehen und die Knolle aufbrechen, indem Sie die Enden zueinander drücken. Sie wird aufgehen. Vorsicht: heißer Dampf.

**4. MIKROWELLE:**

Die Kartoffel schrubben und mehrere Male mit der Gabel einstechen. Auf einen Teller legen.

Bei voller Leistung 5 Minuten in der Mikrowelle garen. Umdrehen und weitere 5 Minuten garen. Wenn die Kartoffel weich ist, aus der Mikrowelle nehmen und längs halbieren.

Mit Butter, Salz nach Geschmack, Pfeffer nach Geschmack, saurer Sahne und Käse belegen.

## Abendessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 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.