

Meal Plan - 1500-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 1480 kcal ● 147g Protein (40%) ● 31g Fett (19%) ● 132g Kohlenhydrate (36%) ● 20g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

315 kcal, 33g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Trauben
58 kcal



Proteinshake (Milch)
258 kcal

Snacks

210 kcal, 13g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Banane
1 Banane(n)- 117 kcal



Truthahn-Pepperoni
22 Scheiben- 94 kcal

Mittagessen

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



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

Abendessen

435 kcal, 47g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Linsen
174 kcal



Einfacher Grünkohlsalat
1 Tasse- 55 kcal



Einfache Garnelen
6 oz- 205 kcal

Day 2 1477 kcal ● 136g Protein (37%) ● 46g Fett (28%) ● 112g Kohlenhydrate (30%) ● 17g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

315 kcal, 33g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Trauben
58 kcal



Proteinshake (Milch)
258 kcal

Mittagessen

470 kcal, 42g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Einfacher Grünkohlsalat
1/2 Tasse- 28 kcal



Schweinefleisch- und Gemüse-Pfanne
440 kcal

Snacks

210 kcal, 13g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Banane
1 Banane(n)- 117 kcal



Truthahn-Pepperoni
22 Scheiben- 94 kcal

Abendessen

480 kcal, 48g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Ein-Pfannen-geröstetes Hähnchen & Gemüse
298 kcal



Reis mit Knochenbrühe
184 kcal

Day 3 1466 kcal ● 148g Protein (40%) ● 39g Fett (24%) ● 113g Kohlenhydrate (31%) ● 17g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

315 kcal, 33g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Trauben
58 kcal



Proteinshake (Milch)
258 kcal

Mittagessen

455 kcal, 54g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Einfache Hähnchenbrust
8 oz- 317 kcal



Gemischtes Gemüse
1/2 Tasse(n)- 49 kcal



Süßkartoffelpüree
92 kcal

Snacks

210 kcal, 13g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Banane
1 Banane(n)- 117 kcal



Truthahn-Pepperoni
22 Scheiben- 94 kcal

Abendessen

480 kcal, 48g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Ein-Pfannen-geröstetes Hähnchen & Gemüse
298 kcal



Reis mit Knochenbrühe
184 kcal

Day 4 1543 kcal ● 139g Protein (36%) ● 56g Fett (33%) ● 102g Kohlenhydrate (26%) ● 19g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

250 kcal, 20g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Proteinriegel
1 Riegel- 245 kcal



Selleriestangen
1 Selleriestange- 7 kcal

Mittagessen

570 kcal, 52g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Hähnchen-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl
477 kcal



Reis mit Knochenbrühe
92 kcal

Snacks

265 kcal, 15g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Gurkenhäppchen mit Ziegenkäse
118 kcal



Milch
1 Tasse(n)- 149 kcal

Abendessen

455 kcal, 52g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Gemischtes Gemüse
3/4 Tasse(n)- 73 kcal



Einfache Hähnchenschenkel
9 oz- 383 kcal

Day 5 1549 kcal ● 132g Protein (34%) ● 44g Fett (26%) ● 141g Kohlenhydrate (37%) ● 15g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

250 kcal, 20g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Proteinriegel
1 Riegel- 245 kcal



Selleriestangen
1 Selleriestange- 7 kcal

Snacks

265 kcal, 15g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Gurkenhäppchen mit Ziegenkäse
118 kcal



Milch
1 Tasse(n)- 149 kcal

Mittagessen

490 kcal, 29g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



BBQ-Aufgeschnittenes-Schinken-Sandwich
1 Sandwich(es)- 348 kcal



Einfacher griechischer Gurkensalat
141 kcal

Abendessen

545 kcal, 68g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Linsen
260 kcal



Mariniertes Hähnchenbrustfilet
8 oz- 283 kcal

Day 6 1563 kcal ● 139g Protein (36%) ● 66g Fett (38%) ● 84g Kohlenhydrate (22%) ● 19g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

275 kcal, 18g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin
203 kcal

Snacks

230 kcal, 7g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Grünkohl-Chips
69 kcal



Nektarine
1 Nektarine(n)- 70 kcal



Sonnenblumenkerne
90 kcal

Mittagessen

515 kcal, 46g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Thai-Hähnchen-Larb
401 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
113 kcal

Abendessen

545 kcal, 68g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Linsen
260 kcal



Mariniertes Hähnchenbrustfilet
8 oz- 283 kcal

Day 7 1522 kcal ● 141g Protein (37%) ● 71g Fett (42%) ● 64g Kohlenhydrate (17%) ● 15g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

275 kcal, 18g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin

203 kcal

Snacks

230 kcal, 7g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Grünkohl-Chips

69 kcal



Nektarine

1 Nektarine(n)- 70 kcal



Sonnenblumenkerne

90 kcal

Mittagessen

515 kcal, 46g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Thai-Hähnchen-Larb

401 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

113 kcal

Abendessen

500 kcal, 70g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Süßkartoffelpüree

92 kcal



Tilapia mit Butter und Estragon

12 oz- 410 kcal

Obst und Fruchtsäfte

- Banane
3 mittel (\approx 17,8–20,0 cm lang) (354g)
- Trauben
3 Tasse (276g)
- Zitronensaft
1/4 EL (mL)
- Nektarine
2 mittel (\approx 6,4 cm Ø) (284g)
- Limettensaft
1 EL (mL)

Würste und Aufschnitt

- Puten-Peperoni
66 Scheiben (116g)
- Schinkenaufschnitt
4 oz (113g)

Milch- und Eierprodukte

- Vollmilch
6 Tasse(n) (mL)
- Ziegenkäse
2 oz (57g)
- Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
4 EL (70g)
- Ei(er)
4 groß (200g)
- Butter
3/4 EL (11g)

Getränke

- Proteinpulver
3 Schöpfer (je \approx 80 ml) (93g)
- Wasser
1/4 Gallon (mL)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Barbecue-Soße
2 3/4 fl oz (99g)

Geflügelprodukte

- Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
3 lbs (1423g)
- Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut
1/2 lbs (255g)

Gewürze und Kräuter

- Salz
2 TL (11g)
- schwarzer Pfeffer
1 TL, gemahlen (2g)
- Oregano (getrocknet)
1/4 EL, gemahlen (1g)
- getrockneter Dill
1/2 EL (2g)
- Paprika
1/2 TL (1g)
- Rotweinessig
1/2 TL (mL)
- Balsamicoessig
2 TL (mL)
- Rosmarin, getrocknet
4 Prise (1g)
- gemahlener Koriander
2 Prise (0g)
- frischer Estragon
1/2 EL, gehackt (1g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Linsen, roh
1 Tasse (192g)
- Sojasauce
2 EL (mL)

Fette und Öle

- Salatdressing
6 EL (mL)
- Öl
1 1/2 oz (mL)
- Olivenöl
2/3 oz (mL)
- Marinade
1/2 Tasse (mL)

Fisch- und Schalentierprodukte

- Garnelen, roh
6 oz (170g)
- Tilapia, roh
3/4 lbs (336g)

Andere

- Hühnerknochenbrühe
1 1/4 Tasse(n) (mL)

Hähnchenhack, roh
1 lbs (454g)

Gemüse und Gemüseprodukte

Süßkartoffeln
3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (595g)

Kale-Blätter
1/2 lbs (253g)

Tomaten
2 2/3 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (329g)

Zwiebel
1/2 mittel ($\approx 6,4$ cm Ø) (63g)

Brokkoli
1/2 Tasse, gehackt (46g)

Rote Paprika
1/2 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (60g)

Zucchini
1/2 mittel (98g)

gemischtes Tiefkühlgemüse
2/3 lbs (311g)

Gurke
1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)

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

Gefrorener Brokkoli
3/8 Packung (118g)

Süße Gewürzgurken
4 Chips (30g)

rote Zwiebel
1/8 mittel ($\approx 6,4$ cm Ø) (14g)

Serrano-Chili
1 Paprika(s) (6g)

Frischer Ingwer
1 Zoll (2,5 cm) Würfel (5g)

Knoblauch
2 1/2 Zehe (8g)

Frische grüne Bohnen
1 1/2 Tasse, 1/2" Stücke (150g)

Wok-/Stir-Fry-Soße
2 EL (34g)

Proteinriegel (20 g Protein)
2 Riegel (100g)

Gemischte Blattsalate
4 1/2 Tasse (135g)

Getreide und Teigwaren

Langkorn-Weißreis
10 EL (116g)

Schweinefleischprodukte

schweinelanger Lendenbraten (ohne Knochen)
6 oz (170g)

Backwaren

Hamburgerbrötchen
1 Brötchen (51g)

Nuss- und Samenprodukte

Sonnenblumenkerne
1 oz (28g)

Frühstück 1 ↗

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Trauben

58 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Trauben
1 Tasse (92g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Trauben
3 Tasse (276g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Proteinshake (Milch)

258 kcal ● 32g Protein ● 8g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch
1 Tasse(n) (mL)
Proteinpulver
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Vollmilch
3 Tasse(n) (mL)
Proteinpulver
3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

1. Gut vermischen.\r\nnServieren.

Frühstück 2 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

Proteinriegel

1 Riegel - 245 kcal ● 20g Protein ● 5g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Proteinriegel (20 g Protein)
1 Riegel (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Proteinriegel (20 g Protein)
2 Riegel (100g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Selleriestangen

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1. Sellerie in Stangen schneiden und servieren.

Frühstück 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

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.

Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin

203 kcal ● 15g Protein ● 12g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1/2 TL (mL)
Wasser
3 EL (mL)
Balsamicoessig
1 TL (mL)
Rosmarin, getrocknet
2 Prise (0g)
Tomaten
1/2 Tasse, gehackt (90g)
Ei(er)
2 groß (100g)
Kale-Blätter
1 Tasse, gehackt (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1 TL (mL)
Wasser
6 EL (mL)
Balsamicoessig
2 TL (mL)
Rosmarin, getrocknet
4 Prise (1g)
Tomaten
1 Tasse, gehackt (180g)
Ei(er)
4 groß (200g)
Kale-Blätter
2 Tasse, gehackt (80g)

1. In einer kleinen Pfanne das gewünschte Öl bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
2. Grünkohl, Tomaten, Rosmarin und das Wasser hinzufügen. Abdecken und etwa 4 Minuten garen, dabei gelegentlich umrühren, bis das Gemüse weich ist.
3. Eier hinzufügen und unter Rühren mit dem Gemüse verquirlen.
4. Wenn die Eier gar sind, vom Herd nehmen und anrichten. Nach Belieben mit Balsamico-Vinaigrette beträufeln (optional). Servieren.

Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

BBQ-Hähnchen gefüllte Süßkartoffeln

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



Ergibt 1 Kartoffel(n)

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)

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.

Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 essen

Einfacher Grünkohlsalat

1/2 Tasse - 28 kcal ● 1g Protein ● 2g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse

Kale-Blätter

1/2 Tasse, gehackt (20g)

Salatdressing

1/2 EL (mL)

1. Grünkohl mit einem Dressing Ihrer Wahl vermengen und servieren.

Schweinefleisch- und Gemüse-Pfanne

440 kcal ● 41g Protein ● 18g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Wok-/Stir-Fry-Soße

2 EL (34g)

gemischtes Tiefkühlgemüse

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

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Salz

1 Prise (1g)

Öl, geteilt

1/4 EL (mL)

schweinelanger Lendenbraten (ohne Knochen), gewürfelt

6 oz (170g)

1. Die Hälfte des Öls in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Wenn heiß, das gewürfelte Schweinefleisch mit Salz und Pfeffer hinzufügen. 5–6 Minuten anbraten, bis es fast vollständig gar ist. Schweinefleisch 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.
Schweinefleisch zurück in die Pfanne geben und umrühren.
Stir-Fry-Sauce dazugeben und gut verteilen.
Hitze reduzieren und köcheln lassen, bis das Schweinefleisch vollständig durchgegart ist.
Servieren.

Mittagessen 3 ↗

An Tag 3 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.

Gemischtes Gemüse

1/2 Tasse(n) - 49 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse(n)

gemischtes Tiefkühlgemüse

1/2 Tasse (68g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Süßkartoffelpüree

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



Süßkartoffeln

1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (105g)

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.

Mittagessen 4 ↗

An Tag 4 essen

Hähnchen-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl

477 kcal ● 49g Protein ● 13g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Gefrorener Brokkoli

3/8 Packung (118g)

Salz

1/2 TL (3g)

schwarzer Pfeffer

1/2 TL, gemahlen (1g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Paprika

1/2 TL (1g)

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

6 2/3 oz (187g)

Süßkartoffeln, in mundgerechte Würfel geschnitten

5/6 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (175g)

1. Ofen auf 425 F (220 C) vorheizen.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Salz, Pfeffer und Paprika vermischen.
3. Die Hälfte der Mischung verwenden, um die Süßkartoffeln zu bedecken.
4. Die Süßkartoffeln gleichmäßig auf ein Backblech legen. 20 Minuten backen.
5. Währenddessen die verbleibende Gewürzmischung verwenden, um das Hähnchen zu marinieren. Das Hähnchen auf ein separates Backblech legen und zusammen mit den Süßkartoffeln in den Ofen geben. Das Hähnchen 12–15 Minuten oder bis es gar ist backen.
6. Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten. Beiseitestellen.
7. Wenn alles fertig ist, Hähnchen, Brokkoli und Süßkartoffeln zusammengeben; umrühren (oder separat servieren – wie du magst!). Servieren.

Reis mit Knochenbrühe

92 kcal ● 4g Protein ● 0g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Hühnerknochenbrühe
1/4 Tasse(n) (mL)
Langkorn-Weißreis
2 EL (23g)

1. In einem Topf mit gut schließendem Deckel die Knochenbrühe zum Kochen bringen.
2. Reis hinzufügen und umrühren.
3. Abdecken und die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren. Die Temperatur ist korrekt, wenn ein wenig Dampf am Deckel entweicht. Viel Dampf bedeutet, dass die Hitze zu hoch ist.
4. 20 Minuten kochen.
5. Den Deckel nicht anheben! Der im Topf eingeschlossene Dampf sorgt dafür, dass der Reis richtig gart.
6. Vom Herd nehmen, mit einer Gabel auflockern, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Mittagessen 5 ↗

An Tag 5 essen

BBQ-Aufgeschnittenes-Schinken-Sandwich

1 Sandwich(es) - 348 kcal ● 20g Protein ● 6g Fett ● 52g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sandwich(es)

Hamburgerbrötchen
1 Brötchen (51g)
Barbecue-Soße
3 EL (51g)
Süße Gewürzgurken
4 Chips (30g)
Schinkenaufschmitt, klein gehackt
4 oz (113g)

1. In einer kleinen Schüssel Schinken und Barbecuesauce vermischen, bis der Schinken vollständig bedeckt ist.
2. Optional: Schinken und Barbecuesauce zusammen in einer Pfanne erhitzen, dabei gelegentlich umrühren, bis es einige Minuten durchgewärmt ist.
3. Schinken in ein Brötchen legen und mit Essiggurken belegen. Servieren.

Einfacher griechischer Gurkensalat

141 kcal ● 9g Protein ● 7g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
4 EL (70g)
Zitronensaft
1/4 EL (mL)
getrockneter Dill
4 Prise (1g)
Rotweinessig
1/2 TL (mL)
Olivenöl
1/2 EL (mL)
rote Zwiebel, dünn geschnitten
1/8 mittel (\approx 6,4 cm Ø) (14g)
Gurke, in Halbmonde geschnitten
1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)

1. In einer kleinen Schüssel Joghurt, Zitronensaft, Essig, Olivenöl, Dill sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren.
2. Gurken und Zwiebeln in eine große Schüssel geben und das Dressing darüber gießen. Gut vermengen, bei Bedarf mehr Salz/Pfeffer zugeben und servieren.
3. Meal-Prep-Hinweis:
Vorgebereitete Gemüse und Dressing getrennt im Kühlschrank aufbewahren. Unmittelbar vor dem Servieren kombinieren.

Mittagessen 6 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Thai-Hähnchen-Larb

401 kcal ● 43g Protein ● 21g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

gemahlener Koriander
1 Prise (0g)
Sojasauce
1 EL (mL)
Limettensaft
1/2 EL (mL)
Öl
1/2 TL (mL)
Hähnchenhack, roh
1/2 lbs (227g)
Zwiebel, gehackt
1/4 klein (18g)
Serrano-Chili, gehackt
1/2 Paprika(s) (3g)
Frischer Ingwer, fein gehackt
1/2 Zoll (2,5 cm) Würfel (3g)
Knoblauch, fein gehackt
1/2 Zehe (2g)
Frische grüne Bohnen, Enden abgeschnitten
3/4 Tasse, 1/2" Stücke (75g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

gemahlener Koriander
2 Prise (0g)
Sojasauce
2 EL (mL)
Limettensaft
1 EL (mL)
Öl
1 TL (mL)
Hähnchenhack, roh
1 lbs (454g)
Zwiebel, gehackt
1/2 klein (35g)
Serrano-Chili, gehackt
1 Paprika(s) (6g)
Frischer Ingwer, fein gehackt
1 Zoll (2,5 cm) Würfel (5g)
Knoblauch, fein gehackt
1 Zehe (3g)
Frische grüne Bohnen, Enden abgeschnitten
1 1/2 Tasse, 1/2" Stücke (150g)

1. Erhitze Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze. Knoblauch, Zwiebel, Ingwer, Serrano-Chili und Koriander hinzufügen. Röhren und kochen, bis die Zwiebel weich ist, etwa 5 Minuten.
2. Hähnchenhack und eine Prise Salz einrühren. Kochen, bis das Hähnchen gebräunt und fast vollständig durchgegart ist.
3. Grüne Bohnen hinzufügen und umrühren. Etwa 5 Minuten weiterkochen, bis die grünen Bohnen etwas weicher sind.
4. Sojasauce und Limettensaft hinzufügen und verrühren. Servieren.

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

113 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate
2 1/4 Tasse (68g)
Tomaten
6 EL Cherrytomaten (56g)
Salatdressing
2 1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate
4 1/2 Tasse (135g)
Tomaten
3/4 Tasse Cherrytomaten (112g)
Salatdressing
1/4 Tasse (mL)

1. Blattsalate, Tomaten und Dressing in einer kleinen Schüssel vermischen. Servieren.

Snacks 1 ↗

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Banane

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Banane
1 mittel (\approx 17,8–20,0 cm lang)
(118g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Banane
3 mittel (\approx 17,8–20,0 cm lang)
(354g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Truthahn-Pepperoni

22 Scheiben - 94 kcal ● 12g Protein ● 4g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Puten-Peperoni
22 Scheiben (39g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Puten-Peperoni
66 Scheiben (116g)

1. Guten Appetit.

Snacks 2 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

Gurkenhäppchen mit Ziegenkäse

118 kcal ● 7g Protein ● 9g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

getrockneter Dill
4 Prise (1g)
Ziegenkäse
1 oz (28g)
Gurke, in Scheiben geschnitten
1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

getrockneter Dill
1 TL (1g)
Ziegenkäse
2 oz (57g)
Gurke, in Scheiben geschnitten
1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)

1. Gurkenscheiben mit Ziegenkäse und Dill belegen.
2. Servieren.

Milch

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch
1 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch
2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Grünkohl-Chips

69 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz
1/3 TL (2g)
Kale-Blätter
1/3 Bund (57g)
Olivenöl
1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz
1/4 EL (4g)
Kale-Blätter
2/3 Bund (113g)
Olivenöl
2 TL (mL)

1. Backofen auf 350 °F (175 °C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die Blätter vom Stiel schneiden und in mundgerechte Stücke zupfen.
3. Grünkohl waschen und gründlich trocknen (wenn er noch nass ist, wird das Ergebnis beeinträchtigt).
4. Etwas Olivenöl über die Blätterträufeln (sparsam verwenden, zu viel Öl macht die Chips matschig).
5. Die Blätter auf dem Backblech verteilen und mit Salz bestreuen.
6. Ca. 10–15 Minuten backen, bis die Ränder gebräunt, aber nicht verbrannt sind.
7. Servieren.

Nektarine

1 Nektarine(n) - 70 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Nektarine, entkernt
1 mittel ($\approx 6,4$ cm Ø) (142g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Nektarine, entkernt
2 mittel ($\approx 6,4$ cm Ø) (284g)

1. Nektarinenkern entfernen, in Scheiben schneiden und servieren.

Sonnenblumenkerne

90 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sonnenblumenkerne

1/2 oz (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne

1 oz (28g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

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.

Einfacher Grünkohlsalat

1 Tasse - 55 kcal ● 1g Protein ● 3g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse

Kale-Blätter

1 Tasse, gehackt (40g)

Salatdressing

1 EL (mL)

1. Grünkohl mit einem Dressing Ihrer Wahl vermengen und servieren.

Einfache Garnelen

6 oz - 205 kcal ● 34g Protein ● 8g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 6 oz

Öl

1/2 EL (mL)

Garnelen, roh, geschält & entdarmt
6 oz (170g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Garnelen hinzufügen und 2–3 Minuten pro Seite braten, bis sie rosa und undurchsichtig werden. Mit Salz, Pfeffer oder einer Gewürzmischung nach Wahl würzen.

Abendessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

Ein-Pfannen-geröstetes Hähnchen & Gemüse

298 kcal ● 40g Protein ● 12g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tomaten

2 EL Cherrytomaten (19g)

Öl

1/2 EL (mL)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

Zwiebel, in Scheiben geschnitten

1/8 mittel (~6,4 cm Ø) (14g)

Brokkoli

4 EL, gehackt (23g)

Oregano (getrocknet)

3 Prise, gemahlen (1g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und

Knochen, roh

6 oz (170g)

Rote Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten

1/4 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (30g)

Zucchini, in Scheiben geschnitten

1/4 mittel (49g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten

4 EL Cherrytomaten (37g)

Öl

1 EL (mL)

Salz

3 Prise (2g)

schwarzer Pfeffer

3 Prise, gemahlen (1g)

Zwiebel, in Scheiben geschnitten

1/4 mittel (~6,4 cm Ø) (28g)

Brokkoli

1/2 Tasse, gehackt (46g)

Oregano (getrocknet)

1/4 EL, gemahlen (1g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und

Knochen, roh

3/4 lbs (340g)

Rote Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten

1/2 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (60g)

Zucchini, in Scheiben geschnitten

1/2 mittel (98g)

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.

Reis mit Knochenbrühe

184 kcal ● 8g Protein ● 1g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hühnerknochenbrühe
1/2 Tasse(n) (mL)
Langkorn-Weißreis
4 EL (46g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hühnerknochenbrühe
1 Tasse(n) (mL)
Langkorn-Weißreis
1/2 Tasse (93g)

1. In einem Topf mit gut schließendem Deckel die Knochenbrühe zum Kochen bringen.
2. Reis hinzufügen und umrühren.
3. Abdecken und die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren. Die Temperatur ist korrekt, wenn ein wenig Dampf am Deckel entweicht. Viel Dampf bedeutet, dass die Hitze zu hoch ist.
4. 20 Minuten kochen.
5. Den Deckel nicht anheben! Der im Topf eingeschlossene Dampf sorgt dafür, dass der Reis richtig gart.
6. Vom Herd nehmen, mit einer Gabel auflockern, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Abendessen 3 ↗

An Tag 4 essen

Gemischtes Gemüse

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



Ergibt 3/4 Tasse(n)

gemischtes Tiefkühlgemüse
3/4 Tasse (101g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Einfache Hähnchenschenkel

9 oz - 383 kcal ● 48g Protein ● 21g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 9 oz

Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut

1/2 lbs (255g)

Öl

1 TL (mL)

1. Hähnchenschenkel mit Öl, Salz, Pfeffer und gewünschten Gewürzen einreiben.

2. Die Schenkel entweder in einer Pfanne oder Grillpfanne für 4–5 Minuten auf jeder Seite braten, bis sie innen nicht mehr rosa sind, oder den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen und etwa 20 Minuten backen, bis die Kerntemperatur 165°F (74°C) erreicht.

3. Servieren.

Abendessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

Linsen

260 kcal ● 18g Protein ● 1g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Salz

3/4 Prise (1g)

Linsen, roh, abgespült

6 EL (72g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser

3 Tasse(n) (mL)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Linsen, roh, abgespült

3/4 Tasse (144g)

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.

Mariniertes Hähnchenbrustfilet

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1 lbs (448g)
Marinade
1/2 Tasse (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 5 ↗

An Tag 7 essen

Süßkartoffelpüree

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



Süßkartoffeln

1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (105g)

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.

Tilapia mit Butter und Estragon

12 oz - 410 kcal ● 68g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 12 oz

Tilapia, roh
3/4 lbs (336g)
frischer Estragon
1/2 EL, gehackt (1g)
Butter
3/4 EL (11g)
Knoblauch, fein gehackt
1 1/2 Zehe (5g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. In einer kleinen Schüssel die Butter für ein paar Sekunden in der Mikrowelle schmelzen. Knoblauch, Estragon und eine Prise Salz einrühren.
3. Die Tilapiafilets auf das vorbereitete Backblech legen und die buttrige Sauce gleichmäßig darüber verteilen.
4. 12–15 Minuten backen, oder bis der Tilapia undurchsichtig ist und sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt. Servieren.