

# Meal Plan - 1700 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** 1688 kcal ● 150g Protein (36%) ● 84g Fett (45%) ● 64g Kohlenhydrate (15%) ● 19g Ballaststoffe (4%)

## Frühstück

375 kcal, 21g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Bubble & Squeak (englisches Gericht)**  
2 Patties- 215 kcal



**Einfache Spiegeleier**  
2 Ei- 159 kcal

## Snacks

250 kcal, 21g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



**Joghurt und Gurke**  
132 kcal



**Sonnenblumenkerne**  
120 kcal

## Mittagessen

555 kcal, 47g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



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



**Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat**  
1 halbe Paprika(n)- 228 kcal



**Pistazien**  
188 kcal

## Abendessen

510 kcal, 62g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Gedünstete Paprika und Zwiebeln**  
63 kcal



**Einfacher gebratener Kabeljau**  
12 oz- 445 kcal

**Day 2** 1702 kcal ● 171g Protein (40%) ● 75g Fett (39%) ● 64g Kohlenhydrate (15%) ● 24g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

375 kcal, 21g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Bubble & Squeak (englisches Gericht)**  
2 Patties- 215 kcal



**Einfache Spiegeleier**  
2 Ei- 159 kcal

## Snacks

250 kcal, 21g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



**Joghurt und Gurke**  
132 kcal



**Sonnenblumenkerne**  
120 kcal

## Mittagessen

555 kcal, 47g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



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



**Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat**  
1 halbe Paprika(n)- 228 kcal



**Pistazien**  
188 kcal

## Abendessen

520 kcal, 82g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Einfache Hähnchenbrustfilets**  
12 oz- 449 kcal



**Brokkoli**  
2 1/2 Tasse(n)- 73 kcal

**Day 3** 1669 kcal ● 174g Protein (42%) ● 59g Fett (32%) ● 88g Kohlenhydrate (21%) ● 22g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

295 kcal, 20g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



### Orange

1 Orange(n)- 85 kcal



### Gekochte Eier

3 Ei(s)- 208 kcal

## Snacks

220 kcal, 15g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



### Ricotta & Walnüsse

1/2 Tasse(n)- 220 kcal

## Mittagessen

635 kcal, 56g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



### BBQ-Hähnchen gefüllte Süßkartoffeln

1 Kartoffel(n)- 520 kcal



### Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

115 kcal

## Abendessen

520 kcal, 82g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



### Einfache Hähnchenbrustfilets

12 oz- 449 kcal



### Brokkoli

2 1/2 Tasse(n)- 73 kcal

**Day 4** 1733 kcal ● 154g Protein (36%) ● 56g Fett (29%) ● 130g Kohlenhydrate (30%) ● 23g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

295 kcal, 20g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



### Orange

1 Orange(n)- 85 kcal



### Gekochte Eier

3 Ei(s)- 208 kcal

## Snacks

220 kcal, 15g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



### Ricotta & Walnüsse

1/2 Tasse(n)- 220 kcal

## Mittagessen

635 kcal, 56g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



### BBQ-Hähnchen gefüllte Süßkartoffeln

1 Kartoffel(n)- 520 kcal



### Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

115 kcal

## Abendessen

585 kcal, 62g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



### Hähnchen-Brokkoli-Quinoa-Bowl

585 kcal

**Day 5** 1674 kcal ● 170g Protein (41%) ● 71g Fett (38%) ● 61g Kohlenhydrate (15%) ● 29g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

295 kcal, 20g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



### Orange

1 Orange(n)- 85 kcal



### Gekochte Eier

3 Ei(s)- 208 kcal

## Snacks

270 kcal, 6g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



### Walnüsse

1/6 Tasse(n)- 131 kcal



### Nektarine

2 Nektarine(n)- 140 kcal

## Mittagessen

545 kcal, 71g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



### Gemischter Salat

121 kcal



### Einfache Hähnchenbrust

10 2/3 oz- 423 kcal

## Abendessen

565 kcal, 72g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



### Knoblauch-Collard Greens

212 kcal



### Mariniertes Hähnchenbrustfilet

10 oz- 353 kcal

**Day 6** 1690 kcal ● 161g Protein (38%) ● 71g Fett (38%) ● 81g Kohlenhydrate (19%) ● 20g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

250 kcal, 21g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



### Karottensticks

2 Karotte(n)- 54 kcal



### Proteinreiche Rühreier

198 kcal

## Snacks

270 kcal, 6g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



### Walnüsse

1/6 Tasse(n)- 131 kcal



### Nektarine

2 Nektarine(n)- 140 kcal

## Mittagessen

545 kcal, 71g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



### Gemischter Salat

121 kcal



### Einfache Hähnchenbrust

10 2/3 oz- 423 kcal

## Abendessen

625 kcal, 63g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



### Gegrilltes Hähnchen-Sandwich

1 Sandwich(es)- 460 kcal



### Gemischte Nüsse

1/6 Tasse(n)- 163 kcal

**Day 7** 1774 kcal ● 146g Protein (33%) ● 85g Fett (43%) ● 87g Kohlenhydrate (20%) ● 20g Ballaststoffe (4%)

## Frühstück

250 kcal, 21g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



### Karottensticks

2 Karotte(n)- 54 kcal



### Proteinreiche Rühreier

198 kcal

## Snacks

270 kcal, 6g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



### Walnüsse

1/6 Tasse(n)- 131 kcal



### Nektarine

2 Nektarine(n)- 140 kcal

## Mittagessen

625 kcal, 57g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



### Brokkoli

2 Tasse(n)- 58 kcal



### Hähnchenschenkel mit Honig-Senf

1 1/3 oz- 569 kcal

## Abendessen

625 kcal, 63g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



### Gegrilltes Hähnchen-Sandwich

1 Sandwich(es)- 460 kcal



### Gemischte Nüsse

1/6 Tasse(n)- 163 kcal

---

## Fette und Öle

- Öl  
3 oz (mL)
- Olivenöl  
1 oz (mL)
- Salatdressing  
2 EL (mL)
- Marinade  
5 EL (mL)

## Milch- und Eierprodukte

- Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)  
4 EL (70g)
- Ei(er)  
17 groß (850g)
- Griechischer Joghurt (fettarm, natur)  
1 Tasse (280g)
- Ricotta (teilentrahmt)  
1 Tasse (248g)
- MagerHüttenkäse (1% Fett)  
1/2 Tasse (113g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Rosenkohl  
2 Tasse, gerieben (100g)
- Kartoffeln  
4 klein (Durchm. 1,75–2,25") (368g)
- Paprika  
1 1/2 groß (246g)
- Zwiebel  
3/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (45g)
- Gurke  
1 1/4 Gurke (ca. 21 cm) (376g)
- Gefrorener Brokkoli  
1 3/4 lbs (779g)
- Süßkartoffeln  
2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)
- Kale-Blätter  
1/2 Bund (85g)
- Römersalat  
1 Herzen (500g)
- Tomaten  
1 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (181g)
- rote Zwiebel  
1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)
- Karotten  
5 mittel (294g)
- Grünkohl (Collard Greens)  
2/3 lbs (302g)

## Obst und Fruchtsäfte

- Avocados  
1 Avocado(s) (201g)
- Limettensaft  
1 TL (mL)
- Zitrone  
1/2 klein (29g)
- Orange  
3 Orange (462g)
- Nektarine  
6 mittel (≈6,4 cm Ø) (852g)

## Gewürze und Kräuter

- Salz  
3 g (3g)
- schwarzer Pfeffer  
1/2 g (1g)
- Zimt (gemahlen)  
2 Prise (1g)
- Dijon-Senf  
1 EL (15g)
- brauner Delikatesssenf  
2 TL (10g)
- Thymian, getrocknet  
1/4 EL, gemahlen (1g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- Dosen-Thunfisch  
1 Dose (172g)
- Kabeljau, roh  
3/4 lbs (340g)

## Nuss- und Samenprodukte

- geschälte Pistazien  
1/2 Tasse (62g)
- Sonnenblumenkerne  
1 1/3 oz (38g)
- Walnüsse  
2 1/2 oz (70g)
- Gemischte Nüsse  
6 EL (50g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Barbecue-Soße  
1/3 Tasse (95g)

## Geflügelprodukte

- Knoblauch  
2 Zehe(n) (6g)

## Andere

- Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert  
2 Behälter (300g)
- Hähnchenbrust-Filets, roh  
1 1/2 lbs (680g)
- kalorienfreier Süßstoff  
1 TL (4g)
- Aromatisierte Quinoa-Mischung  
1/2 Packung ( $\approx$ 140 g) (69g)
- Gemischte Blattsalate  
1/2 Tasse (15g)

- Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
4 1/2 lbs (2003g)
- Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh  
1 1/3 Oberschenkel (227g)

## Backwaren

- Kaisersemmeln  
2 Brötchen (Durchm. ca. 9 cm) (114g)

## Süßwaren

- Honig  
2 TL (14g)

---

## Frühstück 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Bubble & Squeak (englisches Gericht)

2 Patties - 215 kcal ● 8g Protein ● 5g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl  
1 TL (mL)  
**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**  
2 EL (35g)  
**Rosenkohl, geraspelt**  
1 Tasse, gerieben (50g)  
**Kartoffeln, geschält & in Stücke geschnitten**  
2 klein (Durchm. 1,75–2,25") (184g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl  
2 TL (mL)  
**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**  
4 EL (70g)  
**Rosenkohl, geraspelt**  
2 Tasse, gerieben (100g)  
**Kartoffeln, geschält & in Stücke geschnitten**  
4 klein (Durchm. 1,75–2,25") (368g)

1. Kartoffeln in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und 10–15 Minuten kochen, bis sie mit einer Gabel gar sind. Abgießen und die Kartoffeln mit einer Gabel zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. In einer großen Schüssel Kartoffelpüree und Rosenkohl vermengen. Reichlich mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Zu Patties formen (Anzahl der Patties siehe Rezeptdetails).
4. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Patties in das Öl drücken und ungestört braten, bis eine Seite gebräunt ist, etwa 2–3 Minuten. Wenden und die andere Seite braten.
5. Mit einem Klecks griechischem Joghurt servieren.

### Einfache Spiegeleier

2 Ei - 159 kcal ● 13g Protein ● 12g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)  
2 groß (100g)  
Öl  
1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)  
4 groß (200g)  
Öl  
1 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.

## Frühstück 2 ↗

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

### Orange

1 Orange(n) - 85 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Orange**  
1 Orange (154g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Orange**  
3 Orange (462g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Gekochte Eier

3 Ei(s) - 208 kcal ● 19g Protein ● 14g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ei(er)**  
3 groß (150g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
9 groß (450g)

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.

## Frühstück 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Karottensticks

2 Karotte(n) - 54 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Karotten**  
2 mittel (122g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Karotten**  
4 mittel (244g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

### Proteinreiche Rühreier

198 kcal ● 20g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ei(er)**  
2 groß (100g)  
**Öl**  
1/2 TL (mL)  
**MagerHüttenkäse (1% Fett)**  
4 EL (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
4 groß (200g)  
**Öl**  
1 TL (mL)  
**MagerHüttenkäse (1% Fett)**  
1/2 Tasse (113g)

1. Eier und Hüttenkäse in einer kleinen Schüssel mit einer Prise Salz und Pfeffer verquirlen.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen und die Eiermischung hineingießen.
3. Wenn die Eier zu stocken beginnen, rühren und weitergaren, bis die Eier eingedickt sind und keine flüssigen Stellen mehr vorhanden sind.

## Mittagessen 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.

### Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

1 halbe Paprika(n) - 228 kcal ● 20g Protein ● 12g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Avocados**  
1/4 Avocado(s) (50g)  
**Limettensaft**  
1/2 TL (mL)  
**Salz**  
1/2 Prise (0g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/2 Prise (0g)  
**Paprika**  
1/2 groß (82g)  
**Zwiebel**  
1/8 klein (9g)  
**Dosen-Thunfisch, abgetropft**  
1/2 Dose (86g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Avocados**  
1/2 Avocado(s) (101g)  
**Limettensaft**  
1 TL (mL)  
**Salz**  
1 Prise (0g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise (0g)  
**Paprika**  
1 groß (164g)  
**Zwiebel**  
1/4 klein (18g)  
**Dosen-Thunfisch, abgetropft**  
1 Dose (172g)

1. In einer kleinen Schüssel den abgetropften Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermischen.
2. Die Paprika aushöhlen. Sie können den oberen Teil abschneiden und die Paprika so füllen oder die Paprika halbieren und jede Hälfte füllen.
3. Sie können die gefüllte Paprika so essen oder bei 350 F (180 C) für 15 Minuten in den Ofen geben, bis sie durchgewärmt ist.

### Pistazien

188 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**geschälte Pistazien**  
4 EL (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geschälte Pistazien**  
1/2 Tasse (62g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 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.

### Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

115 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Kale-Blätter, gehackt**  
1/4 Bund (43g)  
**Avocados, gehackt**  
1/4 Avocado(s) (50g)  
**Zitrone, ausgepresst**  
1/4 klein (15g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kale-Blätter, gehackt**  
1/2 Bund (85g)  
**Avocados, gehackt**  
1/2 Avocado(s) (101g)  
**Zitrone, ausgepresst**  
1/2 klein (29g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
3. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Gemischter Salat

121 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Römersalat, geraspelt**  
1/2 Herzen (250g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
1/2 klein, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (46g)  
**Salatdressing**  
1 EL (mL)  
**rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten**  
1/8 mittel ( $\approx 6,4$  cm  $\varnothing$ ) (14g)  
**Gurke, in Scheiben geschnitten oder gewürfelt**  
1/8 Gurke (ca. 21 cm) (38g)  
**Karotten, geschält und geraspelt oder in Scheiben geschnitten**  
1/2 klein (ca. 14 cm lang) (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Römersalat, geraspelt**  
1 Herzen (500g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
1 klein, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (91g)  
**Salatdressing**  
2 EL (mL)  
**rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten**  
1/4 mittel ( $\approx 6,4$  cm  $\varnothing$ ) (28g)  
**Gurke, in Scheiben geschnitten oder gewürfelt**  
1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)  
**Karotten, geschält und geraspelt oder in Scheiben geschnitten**  
1 klein (ca. 14 cm lang) (50g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.
2. Wenn Sie mehrere Portionen im Voraus zubereiten möchten, können Sie die Karotten und den Kopfsalat raspeln und die Zwiebel vorschneiden und im Kühlschrank in einem Ziploc-Beutel oder einer Tupperdose lagern. Dann müssen Sie beim nächsten Mal nur noch etwas Gurke und Tomate würfeln und etwas Dressing hinzufügen.

### Einfache Hähnchenbrust

10 2/3 oz - 423 kcal ● 67g Protein ● 17g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
2/3 lbs (299g)  
**Öl**  
2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1 1/3 lbs (597g)  
**Öl**  
4 TL (mL)

1. Zuerst die Hähnchenbrust mit Öl, Salz und Pfeffer und ggf. weiteren bevorzugten Gewürzen einreiben. Wenn auf dem Herd gekocht wird, etwas Öl für die Pfanne 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 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.

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 7 essen

### Brokkoli

2 Tasse(n) - 58 kcal ● 5g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 2 Tasse(n)

**Gefrorener Brokkoli**  
2 Tasse (182g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

### Hähnchenschenkel mit Honig-Senf

1 1/3 oz - 569 kcal ● 51g Protein ● 35g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/3 oz

**brauner Delikatesssenf**  
2 TL (10g)  
**Thymian, getrocknet**  
1/4 EL, gemahlen (1g)  
**Honig**  
2 TL (14g)  
**Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh**  
1 1/3 Oberschenkel (227g)

- Den Ofen auf 375 °F (190 °C) vorheizen.  
Honig, Senf, Thymian und Salz in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen. Die Hähnchenschenkel hinzufügen und damit bestreichen.  
Die Hähnchenteile auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.  
Die Hähnchenstücke 40–45 Minuten rösten, bis sie durchgegart sind. Vor dem Servieren 4–6 Minuten ruhen lassen.

## Snacks 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Joghurt und Gurke

132 kcal ● 15g Protein ● 3g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gurke**  
1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)  
**Griechischer Joghurt (fettarm, natur)**  
1/2 Tasse (140g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gurke**  
1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)  
**Griechischer Joghurt (fettarm, natur)**  
1 Tasse (280g)

1. Gurke in Scheiben schneiden und in Joghurt dappen.

### 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.

## Snacks 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Ricotta & Walnüsse

1/2 Tasse(n) - 220 kcal ● 15g Protein ● 14g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ricotta (teilentrahmt)**

1/2 Tasse (124g)

**Walnüsse**

1 EL, gehackt (7g)

**Zimt (gemahlen)**

1 Prise (0g)

**kalorienfreier Süßstoff**

4 Prise (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Ricotta (teilentrahmt)**

1 Tasse (248g)

**Walnüsse**

2 EL, gehackt (14g)

**Zimt (gemahlen)**

2 Prise (1g)

**kalorienfreier Süßstoff**

1 TL (4g)

1. Wenn Süßstoff verwendet wird, diesen mit dem Ricotta verrühren.
2. Die Walnüsse mit etwas Zimt bestäuben und über den Ricotta streuen.  
Servieren.

## Snacks 3 ↗

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### Walnüsse

1/6 Tasse(n) - 131 kcal ● 3g Protein ● 12g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Walnüsse**

3 EL, ohne Schale (19g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Walnüsse**

1/2 Tasse, ohne Schale (56g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Nektarine

2 Nektarine(n) - 140 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Nektarine, entkernt**

2 mittel ( $\approx 6,4 \text{ cm Ø}$ ) (284g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Nektarine, entkernt**

6 mittel ( $\approx 6,4 \text{ cm Ø}$ ) (852g)

1. Nektarinenkern entfernen, in Scheiben schneiden und servieren.

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Gedünstete Paprika und Zwiebeln

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



Öl

1/4 EL (mL)

**Zwiebel, in Scheiben geschnitten**

1/4 mittel ( $\approx 6,4 \text{ cm Ø}$ ) (28g)

**Paprika, in Streifen geschnitten**

1/2 groß (82g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Paprika und Zwiebel hinzufügen und etwa 15–20 Minuten braten, bis das Gemüse weich ist.
2. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und servieren.

### Einfacher gebratener Kabeljau

12 oz - 445 kcal ● 61g Protein ● 23g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 12 oz

Olivenöl

1 1/2 EL (mL)

**Kabeljau, roh**

3/4 lbs (340g)

1. Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen.  
Olivenöl über beide Seiten der Kabeljaupfilets träufeln.  
Beide Seiten der Filets mit Salz, Pfeffer und anderen gewünschten Gewürzen würzen.  
Die Kabeljaupfilets auf ein ausgelegtes oder eingefettetes Backblech legen und im Ofen 10–12 Minuten backen, bis der Fisch undurchsichtig ist und sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt. Die genaue Garzeit hängt von der Dicke der Filets ab.  
Servieren.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Einfache Hähnchenbrustfilets

12 oz - 449 kcal ● 75g Protein ● 17g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl  
1 EL (mL)  
**Hähnchenbrust-Filets, roh**  
3/4 lbs (340g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl  
2 EL (mL)  
**Hähnchenbrust-Filets, roh**  
1 1/2 lbs (680g)

1. Die Filets mit Salz, Pfeffer oder deiner Lieblingsgewürzmischung würzen.
2. Pfanne: Öl in einer Pfanne oder Grillpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Filets 3–4 Minuten pro Seite braten, bis sie goldbraun und durchgegart sind. Ofen: Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen, die Filets auf ein Backblech legen und 15–20 Minuten backen oder bis die Kerntemperatur 165°F (74°C) erreicht ist.

### Brokkoli

2 1/2 Tasse(n) - 73 kcal ● 7g Protein ● 0g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gefrorener Brokkoli**  
2 1/2 Tasse (228g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gefrorener Brokkoli**  
5 Tasse (455g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

## Abendessen 3 ↗

An Tag 4 essen

### Hähnchen-Brokkoli-Quinoa-Bowl

585 kcal ● 62g Protein ● 13g Fett ● 46g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



#### Salz

2 Prise (2g)

#### schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

#### Olivenöl

1 TL (mL)

#### Gefrorener Brokkoli

1/2 Packung (142g)

#### Aromatisierte Quinoa-Mischung

1/2 Packung (≈140 g) (69g)

#### Hähnchenbrust, ohne Haut und

#### Knochen, roh, gewürfelt

1/2 lbs (224g)

1. Quinoa und Brokkoli nach den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Währenddessen eine Pfanne mit Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen und die in Würfel geschnittenen Hähnchenstücke mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Das Hähnchen in die Pfanne geben und 7–10 Minuten braten, bis es durchgegart ist.
4. Hähnchen, Brokkoli und Quinoa zusammengeben; umrühren (oder alles separat servieren – wie du magst!). Servieren.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 5 essen

### Knoblauch-Collard Greens

212 kcal ● 9g Protein ● 11g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



#### Grünkohl (Collard Greens)

2/3 lbs (302g)

Öl

2 TL (mL)

Salz

1 1/3 Prise (1g)

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe(n) (6g)

1. Die Collards abspülen, trocken tupfen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken.
2. Das Öl Ihrer Wahl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Sobald das Öl warm ist (etwa 1 Minute), den Knoblauch hinzufügen und etwa 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
3. Die Collards zugeben und 4–6 Minuten unter häufigem Rühren weich dünsten, bis sie hellgrün und zart sind (nicht zu dunkel werden lassen, da dies den Geschmack beeinträchtigt).
4. Mit Salz abschmecken und servieren.

### 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.
-

## Abendessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Gegrilltes Hähnchen-Sandwich

1 Sandwich(es) - 460 kcal ● 58g Protein ● 11g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1/2 lbs (227g)  
**Tomaten**  
3 Scheibe(n), dünn/klein (45g)  
**Gemischte Blattsalate**  
4 EL (8g)  
**Dijon-Senf**  
1/2 EL (8g)  
**Kaisersemmler**  
1 Brötchen (Durchm. ca. 9 cm)  
(57g)  
**Öl**  
1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1 lbs (454g)  
**Tomaten**  
6 Scheibe(n), dünn/klein (90g)  
**Gemischte Blattsalate**  
1/2 Tasse (15g)  
**Dijon-Senf**  
1 EL (15g)  
**Kaisersemmler**  
2 Brötchen (Durchm. ca. 9 cm)  
(114g)  
**Öl**  
1 TL (mL)

1. Hähnchen mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Öl in einer Pfanne oder Grillpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Hähnchen hinzufügen, einmal wenden, und braten, bis es innen nicht mehr rosa ist. Beiseite stellen.
3. Kaiserbrötchen der Länge nach halbieren und Senf auf die Schnittseite des Brötchens streichen.
4. Auf das untere Brötchen grüne Blätter, Tomate und das gegarte Hähnchenbrustfilet schichten. Deckel auflegen. Servieren.

### Gemischte Nüsse

1/6 Tasse(n) - 163 kcal ● 5g Protein ● 14g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Nüsse**  
3 EL (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Nüsse**  
6 EL (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.