

Meal Plan - 1800-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 1779 kcal ● 161g Protein (36%) ● 62g Fett (31%) ● 124g Kohlenhydrate (28%) ● 21g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

340 kcal, 26g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



fettarmer griechischer Joghurt
1 Becher- 155 kcal



Frühstücksflocken mit Proteinmilch
186 kcal

Snacks

265 kcal, 21g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Klementine
1 Klementine(n)- 39 kcal



Geröstete Mandeln
1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Thunfisch-Gurken-Häppchen
115 kcal

Mittagessen

590 kcal, 56g Eiweiß, 62g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Tomaten-Gurken-Salat
71 kcal



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

Abendessen

585 kcal, 58g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Tomaten-Avocado-Salat
117 kcal



Hähnchen Marsala
8 oz Hähnchen- 466 kcal

Day 2 1807 kcal ● 191g Protein (42%) ● 65g Fett (32%) ● 96g Kohlenhydrate (21%) ● 20g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

340 kcal, 26g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



fettarmer griechischer Joghurt
1 Becher- 155 kcal



Frühstücksflocken mit Proteinmilch
186 kcal

Snacks

265 kcal, 21g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Klementine
1 Klementine(n)- 39 kcal



Geröstete Mandeln
1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Thunfisch-Gurken-Häppchen
115 kcal

Mittagessen

570 kcal, 80g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Gebratene Champignons
4 oz Champignons- 95 kcal



Hähnchenbrust mit Balsamico
12 oz- 473 kcal

Abendessen

635 kcal, 63g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven
9 oz- 449 kcal



Süßkartoffelpüree
183 kcal

Day 3 1860 kcal ● 179g Protein (39%) ● 67g Fett (33%) ● 115g Kohlenhydrate (25%) ● 19g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

340 kcal, 26g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



fettarmer griechischer Joghurt
1 Becher- 155 kcal



Frühstücksflocken mit Proteinmilch
186 kcal

Snacks

305 kcal, 37g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal



Klementine
1 Klementine(n)- 39 kcal



Proteinshake (Milch)
129 kcal

Mittagessen

605 kcal, 54g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Einfache Hähnchenbrust
8 oz- 317 kcal



Tomaten-Avocado-Salat
156 kcal



Süßkartoffelspalten
130 kcal

Abendessen

605 kcal, 63g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Gegrilltes Hähnchen-Sandwich
1 Sandwich(es)- 460 kcal



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

Day 4 1779 kcal ● 174g Protein (39%) ● 74g Fett (38%) ● 83g Kohlenhydrate (19%) ● 21g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

260 kcal, 20g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Brombeeren
3/4 Tasse(n)- 52 kcal



Gekochte Eier
3 Ei(s)- 208 kcal

Snacks

305 kcal, 37g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal



Klementine
1 Klementine(n)- 39 kcal



Proteinshake (Milch)
129 kcal

Mittagessen

605 kcal, 54g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Einfache Hähnchenbrust
8 oz- 317 kcal



Tomaten-Avocado-Salat
156 kcal



Süßkartoffelspalten
130 kcal

Abendessen

605 kcal, 63g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Gegrilltes Hähnchen-Sandwich
1 Sandwich(es)- 460 kcal



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

Day 5 1839 kcal ● 161g Protein (35%) ● 87g Fett (43%) ● 84g Kohlenhydrate (18%) ● 18g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

260 kcal, 20g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Brombeeren

3/4 Tasse(n)- 52 kcal



Gekochte Eier

3 Ei(s)- 208 kcal

Snacks

305 kcal, 37g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal



Klementine

1 Klementine(n)- 39 kcal



Proteinshake (Milch)

129 kcal

Mittagessen

645 kcal, 47g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Puten-Mac and Cheese

430 kcal



Caprese-Salat

213 kcal

Abendessen

630 kcal, 57g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Lachs mit Kräuter-Senf-Joghurt-Sauce

547 kcal



Zuckerschoten

82 kcal

Day 6 1839 kcal ● 160g Protein (35%) ● 72g Fett (35%) ● 114g Kohlenhydrate (25%) ● 25g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

340 kcal, 21g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Brombeer-Granola-Parfait

229 kcal

Snacks

275 kcal, 21g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Käse-Stick

1 Stück- 83 kcal



Erdbeer-Bananen-Protein-Smoothie

1/2 Smoothie(s)- 194 kcal

Mittagessen

610 kcal, 56g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Süßkartoffelpüree

275 kcal



In der Pfanne gebratener Tilapia

9 oz- 335 kcal

Abendessen

615 kcal, 61g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat

170 kcal



Hähnchen-Parmesan

443 kcal

Day 7 1839 kcal ● 160g Protein (35%) ● 72g Fett (35%) ● 114g Kohlenhydrate (25%) ● 25g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

340 kcal, 21g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Brombeer-Granola-Parfait

229 kcal

Snacks

275 kcal, 21g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Käse-Stick

1 Stück- 83 kcal



Erdbeer-Bananen-Protein-Smoothie

1/2 Smoothie(s)- 194 kcal

Mittagessen

610 kcal, 56g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Süßkartoffelpüree

275 kcal



In der Pfanne gebratener Tilapia

9 oz- 335 kcal

Abendessen

615 kcal, 61g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat

170 kcal



Hähnchen-Parmesan

443 kcal

Milch- und Eierprodukte

- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
3 Becher (je ca. 150 g) (450g)
- ☐ Vollmilch
3 1/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Ei(er)
6 groß (300g)
- ☐ Frischer Mozzarella
1 1/2 oz (43g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
2 3/4 EL (47g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettarm, natur)
1 Tasse (280g)
- ☐ geriebener Mozzarella
4 EL (22g)
- ☐ Parmesan
4 EL (25g)
- ☐ Käsestange
2 Stange (56g)

Frühstückscerealien

- ☐ Frühstücksflocken
2 1/4 Portion (68g)
- ☐ Granola
1/2 Tasse (45g)

Getränke

- ☐ Proteinpulver
3 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (112g)
- ☐ Wasser
1/8 Gallon (mL)

Fette und Öle

- ☐ Salatdressing
1/4 lbs (mL)
- ☐ Olivenöl
1 oz (mL)
- ☐ Öl
2 3/4 oz (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
2 oz (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ rote Zwiebel
1/4 klein (18g)
- ☐ Gurke
3/4 Gurke (ca. 21 cm) (226g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Limettensaft
2 EL (mL)
- ☐ Avocados
1 Avocado(s) (184g)
- ☐ Zitronensaft
3 1/2 TL (mL)
- ☐ Klementinen
5 Frucht (370g)
- ☐ grüne Oliven
9 groß (40g)
- ☐ Brombeeren
2 Tasse (288g)
- ☐ gefrorene Erdbeeren
1 1/2 Tasse, unaufgetaut (224g)
- ☐ Banane
1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Knoblauchpulver
1/2 TL (1g)
- ☐ Salz
2 TL (13g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/8 oz (4g)
- ☐ Balsamicoessig
1/2 EL (mL)
- ☐ Chilipulver
1/2 EL (4g)
- ☐ frischer Basilikum
10 1/2 g (11g)
- ☐ Dijon-Senf
2/3 oz (18g)
- ☐ getrockneter Dill
1/3 TL (0g)
- ☐ Oregano (getrocknet)
4 Prise, Blätter (1g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandeln
1/4 lbs (131g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch
2 Päckchen (148g)
- ☐ Lachs
1/2 lbs (227g)

- ☐ **Tomaten**
4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (492g)
- ☐ **Süßkartoffeln**
6 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (1260g)
- ☐ **Zwiebel**
2 EL, fein gehackt (28g)
- ☐ **Pilze**
1/2 lbs (227g)
- ☐ **Knoblauch**
1 Zehe(n) (3g)
- ☐ **frischer Spinat**
1/2 Tasse(n) (15g)
- ☐ **Gefrorene Zuckerschoten**
1 1/3 Tasse (192g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ **Barbecue-Soße**
2 3/4 EL (48g)
- ☐ **Gemüsebrühe (servierbereit)**
1/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ **Pasta-Sauce**
1/2 Tasse (130g)

Geflügelprodukte

- ☐ **Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**
5 1/3 lbs (2399g)
- ☐ **Hackfleisch (Pute), roh**
1/4 lbs (128g)

- ☐ **Tilapia, roh**
18 oz (504g)

Andere

- ☐ **Italienische Gewürzmischung**
3 Prise (1g)
- ☐ **Gemischte Blattsalate**
2 Packung (≈155 g) (318g)
- ☐ **Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert**
3 Behälter (450g)
- ☐ **Mac and Cheese (Box, ungekocht)**
1/4 Packung (52g)
- ☐ **Eiswürfel**
1 Tasse(n) (140g)

Backwaren

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



Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 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 3 Mahlzeiten:

**fettarmer aromatisierter
griechischer Joghurt**

3 Becher (je ca. 150 g) (450g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstücksflocken mit Proteinmilch

186 kcal ● 14g Protein ● 4g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Frühstücksflocken

3/4 Portion (23g)

Vollmilch

3/8 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

3/8 Schöpfer (je ≈80 ml) (12g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Frühstücksflocken

2 1/4 Portion (68g)

Vollmilch

1 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (35g)

1. Proteinpulver und Milch in einer Schüssel verrühren, bis keine Klumpen mehr vorhanden sind. Flocken hinzufügen.
2. Suche einfach Frühstücksflocken, bei denen eine Portion im Bereich von 100–150 Kalorien liegt. Realistisch gesehen kannst du jedes Frühstücksgetreide wählen und die Portionsgröße so anpassen, dass sie in diesem Bereich liegt, da die meisten Frühstücksflocken eine sehr ähnliche Makronährstoffzusammensetzung haben. Mit anderen Worten: Deine Wahl der Frühstücksflocken wird deine Ernährung nicht entscheiden verändern, da sie größtenteils eine schnelle, kohlenhydratreiche Mahlzeit am Morgen sind.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Brombeeren

3/4 Tasse(n) - 52 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brombeeren
3/4 Tasse (108g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brombeeren
1 1/2 Tasse (216g)

1. Brombeeren abspülen und servieren.
-

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 2 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.
-

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln

2 EL, ganz (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln

4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Brombeer-Granola-Parfait

229 kcal ● 18g Protein ● 8g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Griechischer Joghurt (fettarm, natur)

1/2 Tasse (140g)

Granola

4 EL (23g)

Brombeeren, grob gehackt

4 EL (36g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Griechischer Joghurt (fettarm, natur)

1 Tasse (280g)

Granola

1/2 Tasse (45g)

Brombeeren, grob gehackt

1/2 Tasse (72g)

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.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Tomaten-Gurken-Salat

71 kcal ● 2g Protein ● 3g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Salatdressing

1 EL (mL)

rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten

1/4 klein (18g)

Gurke, in dünne Scheiben geschnitten

1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)

Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten

1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.

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

Gebratene Champignons

4 oz Champignons - 95 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 4 oz Champignons

Öl

1/2 EL (mL)

Pilze, in Scheiben geschnitten

4 oz (113g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Champignons in die Pfanne geben und braten, bis sie weich sind, etwa 5–10 Minuten.
3. Mit Salz/Pfeffer und beliebigen Gewürzen oder Kräutern würzen. Servieren.

Hähnchenbrust mit Balsamico

12 oz - 473 kcal ● 77g Protein ● 18g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 12 oz

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

3/4 lbs (340g)

Balsamico-Vinaigrette

3 EL (mL)

Öl

1/2 EL (mL)

Italienische Gewürzmischung

3 Prise (1g)

1. In einem verschließbaren Beutel Hähnchen, Balsamico-Vinaigrette und italienische Gewürze geben. Hähnchen mindestens 10 Minuten oder bis zu über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.
2. Öl in einer Grillpfanne oder Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Hähnchen aus der Marinade nehmen (Marinade verwerfen) und in die Pfanne legen. Je nach Dicke etwa 5–10 Minuten pro Seite garen, bis das Innere nicht mehr rosa ist. Servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Einfache Hähnchenbrust

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (224g)

Öl

1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 lbs (448g)

Öl

1 EL (mL)

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

Tomaten-Avocado-Salat

156 kcal ● 2g Protein ● 12g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zwiebel
2 TL, fein gehackt (10g)
Limettensaft
2 TL (mL)
Olivenöl
1/2 TL (mL)
Knoblauchpulver
1 1/3 Prise (1g)
Salz
1 1/3 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 1/3 Prise, gemahlen (0g)
Avocados, gewürfelt
1/3 Avocado(s) (67g)
Tomaten, gewürfelt
1/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (41g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel
4 TL, fein gehackt (20g)
Limettensaft
4 TL (mL)
Olivenöl
1 TL (mL)
Knoblauchpulver
1/3 TL (1g)
Salz
1/3 TL (2g)
schwarzer Pfeffer
1/3 TL, gemahlen (1g)
Avocados, gewürfelt
2/3 Avocado(s) (134g)
Tomaten, gewürfelt
2/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (82g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt servieren.

Süßkartoffelspalten

130 kcal ● 2g Protein ● 4g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1 TL (mL)
Salz
2 Prise (2g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)
Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten
1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (105g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
3/4 EL (mL)
Salz
4 Prise (3g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise, gemahlen (1g)
Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten
1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

1. Backofen auf 400 F (200 C) vorheizen und ein Backblech einfetten.
2. Die Süßkartoffeln mit Öl vermengen, bis alle Seiten gut bedeckt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und noch einmal durchmischen, dann in einer einzigen Schicht auf dem Backblech auslegen (bei zu viel Platzmangel ein zweites Backblech verwenden).
3. Insgesamt 25 Minuten backen oder bis sie goldbraun und zart sind, dabei zur Halbzeit einmal wenden, damit sie gleichmäßig garen.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Puten-Mac and Cheese

430 kcal ● 35g Protein ● 14g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Hackfleisch (Pute), roh

1/4 lbs (128g)

frischer Spinat

1/2 Tasse(n) (15g)

Vollmilch

3/8 Tasse(n) (mL)

Mac and Cheese (Box, ungekocht)

1/4 Packung (52g)

Wasser, heiß

3/8 Tasse(n) (mL)

1. Putenhack in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze 6–8 Minuten braten, dabei zerkleinern und umrühren.
2. Heißes Wasser, Milch, Makkaroni und Käsepulver einrühren. Aufkochen lassen.
3. Etwa 7–9 Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrühren, bis die Pasta weich ist.
4. Spinat unterrühren und weitere 2 Minuten kochen, bis der Spinat zusammengefallen ist. Servieren.

Caprese-Salat

213 kcal ● 12g Protein ● 14g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Frischer Mozzarella

1 1/2 oz (43g)

Gemischte Blattsalate

1/2 Packung (≈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 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Süßkartoffelpüree

275 kcal ● 5g Protein ● 0g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Süßkartoffeln

1 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang
(315g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffeln

3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (630g)

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.

In der Pfanne gebratener Tilapia

9 oz - 335 kcal ● 51g Protein ● 14g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Olivenöl

3/4 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

3 Prise, gemahlen (1g)

Salz

3 Prise (2g)

Tilapia, roh

1/2 lbs (252g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl

1 1/2 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

1/4 EL, gemahlen (2g)

Salz

1/4 EL (5g)

Tilapia, roh

18 oz (504g)

1. Tilapiafilets kalt abspülen und mit Papiertüchern trocken tupfen. Beide Seiten der Filets mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen; den Tilapia im heißen Öl braten, bis der Fisch sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt, etwa 4 Minuten pro Seite. Sofort servieren.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Klementine

1 Klementine(n) - 39 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Klementinen
1 Frucht (74g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Klementinen
2 Frucht (148g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln
2 EL, ganz (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln
4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Thunfisch-Gurken-Häppchen

115 kcal ● 17g Protein ● 4g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Dosen-Thunfisch
1 Päckchen (74g)
Gurke, in Scheiben geschnitten
1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Dosen-Thunfisch
2 Päckchen (148g)
Gurke, in Scheiben geschnitten
1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)

1. Die Gurke in Scheiben schneiden und die Scheiben mit Thunfisch belegen.
2. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Servieren.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 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 3 Mahlzeiten:

Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
3 Behälter (450g)

1. Guten Appetit.

Klementine

1 Klementine(n) - 39 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Klementinen
1 Frucht (74g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Klementinen
3 Frucht (222g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Proteinshake (Milch)

129 kcal ● 16g Protein ● 4g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch
1/2 Tasse(n) (mL)
Proteinpulver
1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Vollmilch
1 1/2 Tasse(n) (mL)
Proteinpulver
1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)

1. Gut vermischen.\r\nServieren.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Käse-Stick

1 Stück - 83 kcal ● 7g Protein ● 6g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Käsestange

1 Stange (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Käsestange

2 Stange (56g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Erdbeer-Bananen-Protein-Smoothie

1/2 Smoothie(s) - 194 kcal ● 15g Protein ● 4g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Eiswürfel

1/2 Tasse(n) (70g)

gefrorene Erdbeeren

3/4 Tasse, unaufgetaut (112g)

Mandeln

5 Mandel (6g)

Wasser

1 EL (mL)

Proteinpulver

1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

Banane, gefroren, geschält und in Scheiben geschnitten

1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (59g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Eiswürfel

1 Tasse(n) (140g)

gefrorene Erdbeeren

1 1/2 Tasse, unaufgetaut (224g)

Mandeln

10 Mandel (12g)

Wasser

2 EL (mL)

Proteinpulver

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

Banane, gefroren, geschält und in Scheiben geschnitten

1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)

1. Banane, Erdbeeren, Mandeln und Wasser in einen Mixer geben. Mixen, dann Eiswürfel hinzufügen und pürieren, bis es glatt ist. Proteinpulver hinzufügen und etwa 30 Sekunden weitermixen, bis alles gleichmäßig vermischt ist.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Zwiebel

1/2 EL, fein gehackt (8g)

Limettensaft

1/2 EL (mL)

Olivenöl

3/8 TL (mL)

Knoblauchpulver

1 Prise (0g)

Salz

1 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Avocados, gewürfelt

1/4 Avocado(s) (50g)

Tomaten, gewürfelt

1/4 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (31g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt servieren.

Hähnchen Marsala

8 oz Hähnchen - 466 kcal ● 56g Protein ● 22g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz Hähnchen

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (224g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

1/4 Tasse(n) (mL)

Vollmilch

1/4 Tasse(n) (mL)

Zitronensaft

1/2 EL (mL)

Balsamicoessig

1/2 EL (mL)

Öl, aufgeteilt

1 EL (mL)

Pilze, in Scheiben geschnitten

4 oz (113g)

Knoblauch, gewürfelt

1 Zehe(n) (3g)

1. Erhitze die Hälfte des Öls in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze. Brate das Hähnchen an, ca. 3–4 Minuten pro Seite. Nimm das Hähnchen aus der Pfanne und stelle es beiseite.
2. Gib das restliche Öl, Knoblauch und Pilze dazu. Mit Salz/Pfeffer abschmecken. Etwa 5 Minuten kochen, bis die Pilze weich sind.
3. Gib Brühe, Milch, Balsamico-Essig und Zitronensaft dazu. Hitze reduzieren, Hähnchen wieder in die Pfanne geben und 8–10 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce eingedickt ist und das Hähnchen durchgegart ist. Servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

9 oz - 449 kcal ● 60g Protein ● 19g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 9 oz

Tomaten

9 Kirschtomaten (153g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Salz

3 Prise (2g)

grüne Oliven

9 groß (40g)

schwarzer Pfeffer

3 Prise (0g)

Chilipulver

1/2 EL (4g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (255g)

frischer Basilikum, geraspelt

9 Blätter (5g)

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

Süßkartoffelpüree

183 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Süßkartoffeln

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

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.

Abendessen 3

An Tag 3 und Tag 4 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)

Kaisersemmeln

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)

Kaisersemmeln

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.

Geröstete Mandeln

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln

2 2/3 EL, ganz (24g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln

1/3 Tasse, ganz (48g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Lachs mit Kräuter-Senf-Joghurt-Sauce

547 kcal ● 51g Protein ● 37g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Lachs
1/2 lbs (227g)
Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
2 2/3 EL (47g)
Zitronensaft
2 TL (mL)
getrockneter Dill
1/3 TL (0g)
Dijon-Senf
1/4 EL (3g)
Öl
1/2 EL (mL)

1. Reibe den Lachs mit Öl ein und würze ihn mit etwas Salz und Pfeffer.
2. Den Lachs kannst du entweder in der Pfanne braten oder im Ofen garen: PAN FRY: Erhitze eine Pfanne bei mittlerer Hitze. Lege den Lachs in die Pfanne, falls vorhanden mit der Hautseite nach unten. Ca. 3–4 Minuten pro Seite braten, bis der Lachs goldbraun und durchgegart ist. BAKING: Heize den Ofen auf 400°F (200°C) vor. Lege die gewürzten Lachsfilets auf ein mit Backpapier belegtes Backblech. 12–15 Minuten backen, bis der Lachs sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt.
3. Berechne währenddessen die Joghurtsauce zu. Vermische in einer kleinen Schüssel Joghurt, Zitronensaft, Dill, Dijon und etwas Salz und Pfeffer.
4. Serviere den Lachs mit der Joghurtsauce.

Zuckerschoten

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



Gefrorene Zuckerschoten
1 1/3 Tasse (192g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

170 kcal ● 3g Protein ● 12g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate

3 3/4 Tasse (113g)

Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate

7 1/2 Tasse (225g)

Salatdressing

1/2 Tasse (mL)

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

Hähnchen-Parmesan

443 kcal ● 58g Protein ● 19g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (227g)

Pasta-Sauce

4 EL (65g)

geriebener Mozzarella

2 EL (11g)

Öl

1/2 EL (mL)

Oregano (getrocknet)

2 Prise, Blätter (0g)

Parmesan, gerieben

2 EL (13g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 lbs (454g)

Pasta-Sauce

1/2 Tasse (130g)

geriebener Mozzarella

4 EL (22g)

Öl

1 EL (mL)

Oregano (getrocknet)

4 Prise, Blätter (1g)

Parmesan, gerieben

4 EL (25g)

1. Wenn nötig das Hähnchen auf eine gleichmäßige Dicke klopfen. Beide Seiten mit Öl bestreichen und mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen.
2. Eine Grillpfanne oder Bratpfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Das Hähnchen hinzufügen und 6–7 Minuten pro Seite braten, bis es vollständig durchgegart ist.
3. Das gegarte Hähnchen auf ein Backblech legen und die Grillfunktion des Ofens vorheizen.
4. Die Pastasauce über das Hähnchen löffeln, sodass die Oberfläche bedeckt ist. Mozzarella und Parmesan darüber streuen.
5. Unter dem Grill 1–3 Minuten backen, bis der Käse blubbert und goldbraun ist. Servieren.