

# Meal Plan - 1900 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** 1866 kcal ● 208g Protein (45%) ● 63g Fett (30%) ● 88g Kohlenhydrate (19%) ● 29g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

345 kcal, 23g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Schoko-Avocado-Chia-Pudding**

197 kcal



**Milch**

1 Tasse(n)- 149 kcal

## Snacks

320 kcal, 18g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Paprikastreifen und Hummus**

255 kcal



**Hüttenkäse & Honig**

1/4 Tasse(n)- 62 kcal

## Mittagessen

590 kcal, 87g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



**Okra**

1 1/2 Tasse- 60 kcal



**Einfache Hähnchenbrust**

13 1/3 oz- 529 kcal

## Abendessen

615 kcal, 81g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Mariniertes Hähnchenbrustfilet**

10 oz- 353 kcal



**Linsen**

260 kcal

**Day 2** 1845 kcal ● 205g Protein (45%) ● 79g Fett (38%) ● 54g Kohlenhydrate (12%) ● 24g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

345 kcal, 23g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Schoko-Avocado-Chia-Pudding**

197 kcal



**Milch**

1 Tasse(n)- 149 kcal

## Snacks

320 kcal, 18g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Paprikastreifen und Hummus**

255 kcal



**Hüttenkäse & Honig**

1/4 Tasse(n)- 62 kcal

## Mittagessen

590 kcal, 87g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



**Okra**

1 1/2 Tasse- 60 kcal



**Einfache Hähnchenbrust**

13 1/3 oz- 529 kcal

## Abendessen

595 kcal, 78g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



**Hähnchenbrust mit Balsamico**

12 oz- 473 kcal



**Gekochte Paprika**

1 Paprika- 120 kcal

**Day 3** 1927 kcal ● 173g Protein (36%) ● 99g Fett (46%) ● 60g Kohlenhydrate (12%) ● 24g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

385 kcal, 20g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Cremiges Rührei**  
273 kcal



**Birne**  
1 Birne(n)- 113 kcal

## Snacks

320 kcal, 18g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Paprikastreifen und Hummus**  
255 kcal



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

## Mittagessen

630 kcal, 57g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



**Brokkoli**  
2 Tasse(n)- 58 kcal



**Mit gerösteter Paprika gefülltes Hähnchen**  
8 oz- 572 kcal

## Abendessen

595 kcal, 78g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



**Hähnchenbrust mit Balsamico**  
12 oz- 473 kcal



**Gekochte Paprika**  
1 Paprika- 120 kcal

**Day 4** 1856 kcal ● 179g Protein (38%) ● 60g Fett (29%) ● 130g Kohlenhydrate (28%) ● 20g Ballaststoffe (4%)

## Frühstück

385 kcal, 20g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Cremiges Rührei**  
273 kcal



**Birne**  
1 Birne(n)- 113 kcal

## Snacks

275 kcal, 25g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Gekochte Eier**  
4 Ei(s)- 277 kcal

## Mittagessen

635 kcal, 65g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



**BBQ-Delikatessen-Hähnchensandwich**  
1 1/2 Sandwich(es)- 387 kcal



**Hüttenkäse & Honig**  
1 Tasse(n)- 249 kcal

## Abendessen

555 kcal, 69g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Schweinekoteletts mit Aprikosen-Glasur**  
1 1/2 Kotelett(s)- 454 kcal



**Brokkoli**  
3 1/2 Tasse(n)- 102 kcal

**Day 5** 1912 kcal ● 168g Protein (35%) ● 69g Fett (33%) ● 134g Kohlenhydrate (28%) ● 20g Ballaststoffe (4%)

## Frühstück

385 kcal, 20g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Cremiges Rührei**  
273 kcal



**Birne**  
1 Birne(n)- 113 kcal

## Snacks

275 kcal, 25g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Gekochte Eier**  
4 Ei(s)- 277 kcal

## Mittagessen

585 kcal, 54g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**  
113 kcal



**Hot-Honey-Hähnchensandwich**  
1 Sandwich(es)- 474 kcal

## Abendessen

660 kcal, 69g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



**Einfacher Kichererbsensalat**  
117 kcal



**Schwein-Brokkoli-Reis-Bowl**  
545 kcal

**Day 6** 1896 kcal ● 172g Protein (36%) ● 62g Fett (29%) ● 139g Kohlenhydrate (29%) ● 24g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

390 kcal, 22g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



**Birne**  
1 Birne(n)- 113 kcal



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



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

## Snacks

260 kcal, 18g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Hüttenkäse & Honig**  
1/2 Tasse(n)- 125 kcal



**Brezeln**  
138 kcal

## Mittagessen

625 kcal, 60g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



**Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli**  
2 1/2 Tasse(n)- 175 kcal



**In der Pfanne panieretes Tilapia**  
9 oz- 451 kcal

## Abendessen

620 kcal, 72g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



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



**Linsen**  
174 kcal

**Day 7** 1896 kcal ● 172g Protein (36%) ● 62g Fett (29%) ● 139g Kohlenhydrate (29%) ● 24g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

390 kcal, 22g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



**Birne**  
1 Birne(n)- 113 kcal



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



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

## Snacks

260 kcal, 18g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Hüttenkäse & Honig**  
1/2 Tasse(n)- 125 kcal



**Brezeln**  
138 kcal

## Mittagessen

625 kcal, 60g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



**Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli**  
2 1/2 Tasse(n)- 175 kcal



**In der Pfanne paniertes Tilapia**  
9 oz- 451 kcal

## Abendessen

620 kcal, 72g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



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



**Linsen**  
174 kcal

## Nuss- und Samenprodukte

- Chiasamen  
2 EL (28g)

## Milch- und Eierprodukte

- Vollmilch  
2 3/4 Tasse(n) (mL)
- Griechischer Joghurt (fettarm, natur)  
4 EL (70g)
- MagerHüttenkäse (1% Fett)  
2 3/4 Tasse (622g)
- Ei(er)  
17 groß (850g)
- Butter  
3/8 Stange (42g)

## Andere

- Kakaopulver  
1 EL (6g)
- Italienische Gewürzmischung  
1/4 EL (3g)
- geröstete rote Paprika  
2/3 Paprika(s) (47g)
- Coleslaw-Mischung  
3/4 Tasse (67g)
- Gemischte Blattsalate  
2 1/4 Tasse (68g)
- Hüttenkäse & Fruchtbecher  
2 Becher (340g)

## Obst und Fruchtsäfte

- Avocados  
1 Scheiben (25g)
- Birnen  
5 mittel (890g)

## Getränke

- Proteinpulver  
1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)
- Wasser  
3 1/2 Tasse(n) (mL)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Okraschote, gefroren  
3 Tasse (336g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Hummus  
15 1/2 oz (440g)
- Linsen, roh  
14 EL (168g)
- Kichererbsen, konserviert  
1/4 Dose(n) (112g)

## Süßwaren

- Honig  
1/4 lbs (98g)
- Aprikosenmarmelade  
3 EL (60g)

## Gewürze und Kräuter

- Salz  
1/2 oz (12g)
- Paprika  
1/3 TL (1g)
- schwarzer Pfeffer  
4 1/4 g (4g)
- Balsamicoessig  
2 TL (mL)
- Chiliflocken  
2 Prise (0g)

## Backwaren

- Brot  
4 oz (112g)
- Hamburgerbrötchen  
1 Brötchen (51g)

## Würste und Aufschnitt

- Hähnchenaufschnitt  
6 oz (170g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Barbecue-Soße  
3 EL (51g)
- Apfelessig  
1/4 EL (mL)

## Schweinefleischprodukte

- Kotelett (mit Knochen)  
1 1/2 Kotelett (267g)

- Paprika**  
5 1/4 groß (864g)
- Gefrorener Brokkoli**  
2 1/3 lbs (1062g)
- Zwiebel**  
1/8 klein (9g)
- Tomaten**  
10 EL Cherrytomaten (93g)
- frische Petersilie**  
3/4 Stängel (1g)

### **Geflügelprodukte**

- Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
4 1/3 lbs (1934g)
- Hähnchenschenkel, ohne Knochen, mit Haut**  
1/2 lbs (227g)

### **Fette und Öle**

- Öl**  
2 oz (mL)
- Marinade**  
5 EL (mL)
- Balsamico-Vinaigrette**  
6 EL (mL)
- Olivenöl**  
3 oz (mL)
- Salatdressing**  
2 1/4 EL (mL)

- Schweinefilet, roh**  
1/2 lbs (255g)

### **Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen**

- würzige Reis-Mischung**  
3/8 Beutel (≈160 g) (59g)

### **Getreide und Teigwaren**

- Allzweckmehl**  
3/8 Tasse(n) (47g)

### **Fisch- und Schalentierprodukte**

- Tilapia, roh**  
18 oz (504g)
- Kabeljau, roh**  
1 1/2 lbs (680g)

### **Snacks**

- harte, gesalzene Brezeln**  
2 1/2 oz (71g)

## Frühstück 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Schoko-Avocado-Chia-Pudding

197 kcal ● 15g Protein ● 9g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Chiasamen**  
1 EL (14g)  
**Vollmilch**  
1/4 Tasse(n) (mL)  
**Kakaopulver**  
1/2 EL (3g)  
**Avocados**  
1/2 Scheiben (13g)  
**Griechischer Joghurt (fettarm, natur)**  
2 EL (35g)  
**Proteinpulver**  
1/4 Schöpfer (je ≈80 ml) (8g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Chiasamen**  
2 EL (28g)  
**Vollmilch**  
1/2 Tasse(n) (mL)  
**Kakaopulver**  
1 EL (6g)  
**Avocados**  
1 Scheiben (25g)  
**Griechischer Joghurt (fettarm, natur)**  
4 EL (70g)  
**Proteinpulver**  
1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

1. Avocado am Boden eines Glases zerdrücken. Alle anderen Zutaten hinzufügen und gut vermischen.
2. Abdecken und 1–2 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank kühlen.
3. Servieren und genießen.

### 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.

## Frühstück 2 ↗

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

### Cremiges Rührei

273 kcal ● 20g Protein ● 20g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ei(er)**  
3 groß (150g)  
**Salz**  
1 1/2 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)  
**Butter**  
1/2 EL (7g)  
**Vollmilch**  
1/8 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
9 groß (450g)  
**Salz**  
1/2 TL (3g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/2 TL, gemahlen (1g)  
**Butter**  
1 1/2 EL (20g)  
**Vollmilch**  
1/4 Tasse(n) (mL)

1. Eier, Milch, Salz und Pfeffer in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen, bis alles vermischt ist.
2. Butter in einer großen Antihaft-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bis sie heiß ist.
3. Die Eiermischung hineingießen.
4. Sobald die Eier zu stocken beginnen, unter leichtem Rühren zusammenschaben.
5. Vorgang wiederholen (ohne ständig umzurühren), bis das Rührei dick ist und keine flüssigen Eier mehr vorhanden sind.

### Birne

1 Birne(n) - 113 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Birnen**  
1 mittel (178g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Birnen**  
3 mittel (534g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Frühstück 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Birne

1 Birne(n) - 113 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Birnen**  
1 mittel (178g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Birnen**  
2 mittel (356g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### 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.

### 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.

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Okra

1 1/2 Tasse - 60 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Okraschote, gefroren**  
1 1/2 Tasse (168g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Okraschote, gefroren**  
3 Tasse (336g)

1. Gefrorene Okra in einen Topf geben.
  2. Mit Wasser bedecken und 3 Minuten kochen lassen.
  3. Abtropfen lassen und nach Geschmack würzen.
- Servieren.

### Einfache Hähnchenbrust

13 1/3 oz - 529 kcal ● 84g Protein ● 22g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
13 1/3 oz (373g)  
Öl  
2 1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1 2/3 lbs (747g)  
Öl  
5 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 2 ↗

An Tag 3 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.

### Mit gerösteter Paprika gefülltes Hähnchen

8 oz - 572 kcal ● 51g Protein ● 39g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

**Hähnchenschenkel, ohne Knochen, mit Haut**  
1/2 lbs (227g)  
**Paprika**  
1/3 TL (1g)  
**Öl**  
1 TL (mL)  
**geröstete rote Paprika, in dicke Streifen geschnitten**  
2/3 Paprika(s) (47g)

1. Lockere mit den Fingern die Haut der Hähnchenschenkel vom Fleisch und stecke die gerösteten Paprika unter die Haut.
2. Würze das Hähnchen mit Paprika und Salz/Pfeffer (nach Geschmack).
3. Erhitze Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Lege das Hähnchen mit der Hautseite nach unten in die Pfanne und brate es 6 Minuten. Wende und brate weitere 5–7 Minuten, bis das Hähnchen vollständig durchgegart ist. Servieren.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 4 essen

### BBQ-Delikatessen-Hähnchensandwich

1 1/2 Sandwich(es) - 387 kcal ● 36g Protein ● 5g Fett ● 44g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Sandwich(es)

#### Brot

1 1/2 Scheibe(n) (48g)

#### Hähnchenaufschliff

6 oz (170g)

#### Barbecue-Soße

3 EL (51g)

#### Coleslaw-Mischung

1/2 Tasse (45g)

1. Sandwich zubereiten, indem auf die Hälfte des Brotes Barbecuesauce gestrichen und mit Hähnchen und Krautsalat gefüllt wird. Mit der anderen Brothälfte bedecken. Servieren.

### Hüttenkäse & Honig

1 Tasse(n) - 249 kcal ● 28g Protein ● 2g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse(n)

#### MagerHüttenkäse (1% Fett)

1 Tasse (226g)

#### Honig

4 TL (28g)

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

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 essen

### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

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



#### Gemischte Blattsalate

2 1/4 Tasse (68g)

#### Tomaten

6 EL Cherrytomaten (56g)

#### Salatdressing

2 1/4 EL (mL)

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

### Hot-Honey-Hähnchensandwich

1 Sandwich(es) - 474 kcal ● 51g Protein ● 10g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sandwich(es)

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1/2 lbs (227g)  
**Hamburgerbrötchen**  
1 Brötchen (51g)  
**Honig**  
1 EL (21g)  
**Chiliflocken**  
2 Prise (0g)  
**Coleslaw-Mischung**  
4 EL (23g)  
**Öl**  
1/2 TL (mL)

1. Öl in einer Pfanne oder Grillpfanne erhitzen. Hähnchen hinzufügen, einmal wenden, und braten, bis es innen nicht mehr rosa ist. Beiseitestellen.
2. In einer kleinen Schüssel den Honig geben. 5–10 Sekunden in der Mikrowelle erwärmen, sodass der Honig flüssig wird. Die Chiliflocken und eine Prise Salz/Pfeffer hinzufügen. Die Menge der Chiliflocken nach gewünschter Schärfe anpassen. Gut mischen und über das Hähnchen gießen, sodass es bedeckt ist.
3. Hähnchen auf das Brötchen legen und mit Coleslaw belegen. Servieren.

## Mittagessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

2 1/2 Tasse(n) - 175 kcal ● 7g Protein ● 11g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**schwarzer Pfeffer**  
1 1/4 Prise (0g)  
**Salz**  
1 1/4 Prise (1g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
2 1/2 Tasse (228g)  
**Olivenöl**  
2 1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**  
1/3 TL (0g)  
**Salz**  
1/3 TL (1g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
5 Tasse (455g)  
**Olivenöl**  
5 TL (mL)

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

### In der Pfanne paniertes Tilapia

9 oz - 451 kcal ● 53g Protein ● 18g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Allzweckmehl**  
1/6 Tasse(n) (23g)  
**Tilapia, roh**  
1/2 lbs (252g)  
**Salz**  
3 Prise (2g)  
**schwarzer Pfeffer**  
3 Prise, gemahlen (1g)  
**Olivenöl**  
1 TL (mL)  
**Butter, geschmolzen**  
3/4 EL (11g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Allzweckmehl**  
3/8 Tasse(n) (47g)  
**Tilapia, roh**  
18 oz (504g)  
**Salz**  
1/4 EL (5g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/4 EL, gemahlen (2g)  
**Olivenöl**  
3/4 EL (mL)  
**Butter, geschmolzen**  
1 1/2 EL (21g)

1. Tilapiafilets kalt abspülen und mit Papiertüchern trocken tupfen. Beide Seiten der Filets mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl in eine flache Schale geben; jedes Filet leicht in das Mehl drücken, um es zu beschichten, und überschüssiges Mehl abschütteln.
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. In der letzten Minute die geschmolzene Butter auf den Tilapia streichen. Sofort servieren.

## Snacks 1 ↗

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Paprikastreifen und Hummus

255 kcal ● 11g Protein ● 12g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hummus**  
1/2 Tasse (122g)  
**Paprika**  
1 1/2 mittel (179g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Hummus**  
1 1/2 Tasse (365g)  
**Paprika**  
4 1/2 mittel (536g)

1. Paprika in Streifen schneiden.
2. Mit Hummus zum Dippen servieren.

### 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

### Gekochte Eier

4 Ei(s) - 277 kcal ● 25g Protein ● 19g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ei(er)**

4 groß (200g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Ei(er)**

8 groß (400g)

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.
-

## Snacks 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Hüttenkäse & Honig

1/2 Tasse(n) - 125 kcal ● 14g Protein ● 1g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**MagerHüttenkäse (1% Fett)**

1/2 Tasse (113g)

**Honig**

2 TL (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**MagerHüttenkäse (1% Fett)**

1 Tasse (226g)

**Honig**

4 TL (28g)

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

### Brezeln

138 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**harte, gesalzene Brezeln**

1 1/4 oz (35g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**harte, gesalzene Brezeln**

2 1/2 oz (71g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### 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.

---

## Linsen

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



**Wasser**  
1 1/2 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
3/4 Prise (1g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
6 EL (72g)

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 und Tag 3 essen

### Hähnchenbrust mit Balsamico

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1 1/2 lbs (680g)  
**Balsamico-Vinaigrette**  
6 EL (mL)  
**Öl**  
1 EL (mL)  
**Italienische Gewürzmischung**  
1/4 EL (3g)

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.

### Gekochte Paprika

1 Paprika - 120 kcal ● 1g Protein ● 9g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
2 TL (mL)  
**Paprika, entkernt und in Streifen geschnitten**  
1 groß (164g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
4 TL (mL)  
**Paprika, entkernt und in Streifen geschnitten**  
2 groß (328g)

1. Herd: Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Paprikastreifen hinzufügen und 5–10 Minuten kochen, bis sie weich sind.
2. Ofen: Ofen auf 425°F (220°C) vorheizen. Paprikastreifen mit Öl vermengen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Etwa 20–25 Minuten rösten, bis sie weich sind.

## Abendessen 3 ↗

An Tag 4 essen

### Schweinekoteletts mit Aprikosen-Glasur

1 1/2 Kotelett(s) - 454 kcal ● 59g Protein ● 13g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Kotelett(s)

**Balsamicoessig**  
1 TL (mL)  
**Aprikosenmarmelade**  
3 EL (60g)  
**Olivenöl**  
1/4 EL (mL)  
**Salz**  
1 1/2 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)  
**Kotelett (mit Knochen)**  
1 1/2 Kotelett (267g)

1. Die Koteletts beidseitig mit Salz und Pfeffer einreiben. Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen und die Koteletts etwa 6–8 Minuten pro Seite braten, bis sie gebräunt sind. Aprikosenmarmelade und Balsamico-Essig in die Pfanne geben und die Koteletts wenden, bis sie rundum bedeckt sind. Jede Seite 1–2 Minuten weitergaren. Servieren.

## Brokkoli

3 1/2 Tasse(n) - 102 kcal ● 9g Protein ● 0g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Ergibt 3 1/2 Tasse(n)

**Gefrorener Brokkoli**  
3 1/2 Tasse (319g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 5 essen

### Einfacher Kichererbsensalat

117 kcal ● 6g Protein ● 2g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



**Balsamicoessig**

1/4 EL (mL)

**Apfelessig**

1/4 EL (mL)

**Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**

1/4 Dose(n) (112g)

**Zwiebel, dünn geschnitten**

1/8 klein (9g)

**Tomaten, halbiert**

4 EL Cherrytomaten (37g)

**frische Petersilie, gehackt**

3/4 Stängel (1g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen. Servieren!

### Schwein-Brokkoli-Reis-Bowl

545 kcal ● 63g Protein ● 10g Fett ● 46g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



**würzige Reis-Mischung**

3/8 Beutel (≈160 g) (59g)

**Salz**

1 1/2 Prise (1g)

**schwarzer Pfeffer**

1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

**Olivenöl**

1/4 EL (mL)

**Gefrorener Brokkoli**

3/8 Packung (107g)

**Schweinefilet, roh, in mundgerechte**

**Würfel geschnitten**

1/2 lbs (255g)

1. Das Schweinefleisch mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Das Schweinefleisch hinzufügen und 6–10 Minuten braten, bis es gar ist; dabei gelegentlich umrühren. Beiseitestellen.
3. Reis und Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten.
4. Wenn alles fertig ist, Schweinefleisch, Brokkoli und Reis zusammengeben; umrühren (oder separat servieren – wie du magst!). Servieren.

## Abendessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Einfacher gebratener Kabeljau

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Olivenöl**  
1 1/2 EL (mL)  
**Kabeljau, roh**  
3/4 lbs (340g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Olivenöl**  
3 EL (mL)  
**Kabeljau, roh**  
1 1/2 lbs (680g)

1. Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen.  
Olivenöl über beide Seiten der Kabeljaufiletsträufeln.  
Beide Seiten der Filets mit Salz, Pfeffer und anderen gewünschten Gewürzen würzen.  
Die Kabeljaufilets 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.

### Linsen

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Wasser**  
2 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
1 Prise (1g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
1/2 Tasse (96g)

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.