

Meal Plan - 2000-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 1999 kcal ● 189g Protein (38%) ● 88g Fett (40%) ● 83g Kohlenhydrate (17%) ● 31g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

380 kcal, 29g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Frühstücksflocken mit Proteinmilch
309 kcal



Gekochte Eier
1 Ei(s)- 69 kcal

Snacks

280 kcal, 16g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Orange
1 Orange(n)- 85 kcal



Schoko-Avocado-Chia-Pudding
197 kcal

Mittagessen

635 kcal, 89g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten
163 kcal



Mariniertes Hähnchenbrustfilet
13 1/3 oz- 471 kcal

Abendessen

705 kcal, 54g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Rinderbraten
330 kcal



Zuckerschoten mit Butter
375 kcal

Day 2 1990 kcal ● 198g Protein (40%) ● 60g Fett (27%) ● 134g Kohlenhydrate (27%) ● 32g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

380 kcal, 29g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Frühstücksflocken mit Proteinmilch
309 kcal



Gekochte Eier
1 Ei(s)- 69 kcal

Snacks

280 kcal, 16g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Orange
1 Orange(n)- 85 kcal



Schoko-Avocado-Chia-Pudding
197 kcal

Mittagessen

690 kcal, 81g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Süßkartoffelpüree
92 kcal



Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven
12 oz- 599 kcal

Abendessen

640 kcal, 71g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Slow-Cooker-Basilikum-Hähnchen
379 kcal



Linsen
260 kcal

Day 3 1961 kcal ● 192g Protein (39%) ● 84g Fett (39%) ● 83g Kohlenhydrate (17%) ● 26g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

375 kcal, 26g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Hähnchenwürstchen

2 Würstchen- 93 kcal



Kichererbsen- & Tomaten-Toasts

1 Toast(s)- 206 kcal

Snacks

290 kcal, 30g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal



Thunfisch-Gurken-Häppchen

173 kcal

Mittagessen

690 kcal, 81g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Süßkartoffelpüree

92 kcal



Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

12 oz- 599 kcal

Abendessen

610 kcal, 56g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Caprese-Hähnchen

6 Unze(n)- 448 kcal



Mit Olivenöl beträufelte Limabohnen

161 kcal

Day 4 2019 kcal ● 170g Protein (34%) ● 111g Fett (50%) ● 61g Kohlenhydrate (12%) ● 23g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

375 kcal, 26g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Hähnchenwürstchen

2 Würstchen- 93 kcal



Kichererbsen- & Tomaten-Toasts

1 Toast(s)- 206 kcal

Mittagessen

750 kcal, 60g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



Geröstete Tomaten

1 1/2 Tomate(n)- 89 kcal



Indische Hähnchenflügel

16 oz- 660 kcal

Snacks

290 kcal, 30g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal



Thunfisch-Gurken-Häppchen

173 kcal

Abendessen

610 kcal, 56g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Caprese-Hähnchen

6 Unze(n)- 448 kcal



Mit Olivenöl beträufelte Limabohnen

161 kcal

Day 5 1972 kcal ● 180g Protein (36%) ● 97g Fett (44%) ● 69g Kohlenhydrate (14%) ● 25g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

375 kcal, 26g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Hähnchenwürstchen

2 Würstchen- 93 kcal



Kichererbsen- & Tomaten-Toasts

1 Toast(s)- 206 kcal

Snacks

290 kcal, 30g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal



Thunfisch-Gurken-Häppchen

173 kcal

Mittagessen

750 kcal, 60g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



Geröstete Tomaten

1 1/2 Tomate(n)- 89 kcal



Indische Hähnchenflügel

16 oz- 660 kcal

Abendessen

560 kcal, 65g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Schweine-Souvlaki & Tzatziki

2 Spieß(e)- 307 kcal



Linsen

116 kcal



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

2 Tasse(n)- 140 kcal

Day 6 1976 kcal ● 187g Protein (38%) ● 81g Fett (37%) ● 106g Kohlenhydrate (21%) ● 20g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

385 kcal, 25g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Leinsamen-Pfannkuchen

3 Leinsamen-Pfannkuchen- 311 kcal

Mittagessen

685 kcal, 62g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Süßkartoffelpüree

183 kcal



In der Pfanne paniertes Tilapia

10 oz- 501 kcal

Snacks

215 kcal, 18g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Walnüsse

1/8 Tasse(n)- 87 kcal



Proteinshake (Milch)

129 kcal

Abendessen

690 kcal, 82g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Linsen

174 kcal



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

1 Tasse(n)- 70 kcal



In der Pfanne gebratener Tilapia

12 oz- 447 kcal

Day 7 1976 kcal ● 187g Protein (38%) ● 81g Fett (37%) ● 106g Kohlenhydrate (21%) ● 20g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

385 kcal, 25g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Leinsamen-Pfannkuchen

3 Leinsamen-Pfannkuchen- 311 kcal

Mittagessen

685 kcal, 62g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Süßkartoffelpüree

183 kcal



In der Pfanne paniertes Tilapia

10 oz- 501 kcal

Snacks

215 kcal, 18g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Walnüsse

1/8 Tasse(n)- 87 kcal



Proteinshake (Milch)

129 kcal

Abendessen

690 kcal, 82g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Linsen

174 kcal



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

1 Tasse(n)- 70 kcal



In der Pfanne gebratener Tilapia

12 oz- 447 kcal

Frühstückscerealien

- Frühstücksflocken
2 1/2 Portion (75g)

Milch- und Eierprodukte

- Vollmilch
5 1/4 Tasse(n) (mL)
- Ei(er)
6 groß (300g)
- Griechischer Joghurt (fettarm, natur)
4 EL (70g)
- Butter
1/2 Stange (55g)
- Schlagsahne
4 TL (mL)
- Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
3 EL (53g)
- Frischer Mozzarella
3 oz (85g)
- fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
1 Becher (je ca. 150 g) (150g)

Getränke

- Proteinpulver
2 3/4 Schöpfer (je ≈80 ml) (85g)
- Wasser
4 Tasse(n) (mL)

Gewürze und Kräuter

- schwarzer Pfeffer
1/4 oz (6g)
- Salz
1 1/4 oz (35g)
- Basilikum, getrocknet
1 Prise, Blätter (0g)
- Chilipulver
4 TL (11g)
- frischer Basilikum
2/3 oz (20g)
- Currysauce
3 EL (19g)
- getrockneter Dill
2 Prise (0g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- Gefrorene Zuckerschoten
3 2/3 Tasse (528g)

Geflügelprodukte

- Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
3 1/2 lbs (1617g)
- Hähnchenflügel, mit Haut, roh
2 lbs (908g)

Obst und Fruchtsäfte

- Orange
2 Orange (308g)
- Avocados
1 Scheiben (25g)
- grüne Oliven
24 groß (106g)

Nuss- und Samenprodukte

- Chiasamen
2 EL (28g)
- Leinsamen
2 EL (20g)
- Walnüsse
4 EL, ohne Schale (25g)

Andere

- Kakaopulver
1 EL (6g)
- gehackte Tomaten
1/4 Dose(n) (105g)
- Hähnchen-Frühstückswurst
6 Würstchen (180g)
- Italienische Gewürzmischung
1/4 EL (3g)
- Tzatziki
1/4 Tasse(n) (56g)
- Spieß(e)
2 Spieß(e) (2g)

Rindfleischprodukte

- Rinderbraten aus Oberschale
1/4 Braten (190g)

Getreide und Teigwaren

- Maisstärke
1 TL (3g)
- Allzweckmehl
3/8 Tasse(n) (52g)

- Knoblauch
1/2 Zehe(n) (2g)
- Süßkartoffeln
3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (630g)
- Tomaten
7 1/2 mittel, ganz ($\varnothing \approx$ 6,0 cm) (938g)
- Gurke
1 Gurke (ca. 21 cm) (339g)
- Lima-Bohnen, tiefgefroren
3/4 Packung (\approx 285 g) (213g)
- Gefrorener Brokkoli
4 Tasse (364g)

Fette und Öle

- Olivenöl
3 1/4 oz (mL)
- Marinade
6 3/4 EL (mL)
- Öl
1 1/2 oz (mL)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Pasta-Sauce
2 EL (33g)
- Pesto
3 EL (48g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Linsen, roh
1 Tasse (200g)
- geröstete Erdnüsse
6 EL (55g)
- Kichererbsen, konserviert
3/4 Dose(n) (336g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- Dosen-Thunfisch
4 1/2 Päckchen (333g)
- Tilapia, roh
2 3/4 lbs (1232g)

Backwaren

- Brot
3 Scheibe(n) (96g)

Schweinefleischprodukte

- Schweinefilet, roh
1/2 lbs (227g)
-

Frühstück 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Frühstücksflocken mit Proteinmilch

309 kcal ● 23g Protein ● 7g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Frühstücksflocken
1 1/4 Portion (38g)
Vollmilch
5/8 Tasse(n) (mL)
Proteinpulver
5/8 Schöpfer (je ≈80 ml) (19g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frühstücksflocken
2 1/2 Portion (75g)
Vollmilch
1 1/4 Tasse(n) (mL)
Proteinpulver
1 1/4 Schöpfer (je ≈80 ml) (39g)

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 Frühstücksgereide 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.

Gekochte Eier

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
1 groß (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
2 groß (100g)

1. Hinweis: Vorgekochte Eier sind in vielen Supermärkten erhältlich, aber Sie können sie auch selbst aus rohen Eiern wie unten beschrieben zubereiten.
2. Die Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken.
3. Das Wasser zum Kochen bringen und weiterkochen, bis die Eier die gewünschte Garstufe erreicht haben. Typischerweise 6–7 Minuten ab dem Kochpunkt für weichgekochte Eier und 8–10 Minuten für hartgekochte Eier.
4. Die Eier pellen, nach Geschmack würzen (Salz, Pfeffer, Sriracha sind gut) und essen.

Frühstück 2 ↗

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

Vollmilch

1 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Hähnchenwürstchen

2 Würstchen - 93 kcal ● 10g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchen-Frühstückswurst

2 Würstchen (60g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Hähnchen-Frühstückswurst

6 Würstchen (180g)

1. Würstchen nach Packungsanweisung zubereiten und servieren.

Kichererbsen- & Tomaten-Toasts

1 Toast(s) - 206 kcal ● 12g Protein ● 4g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot

1 Scheibe(n) (32g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

1 EL (18g)

Tomaten

4 Scheibe(n), dünn/klein (60g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft & abgespült

1/4 Dose(n) (112g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Brot

3 Scheibe(n) (96g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

3 EL (53g)

Tomaten

12 Scheibe(n), dünn/klein (180g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft & abgespült

3/4 Dose(n) (336g)

1. Brot toasten, falls gewünscht.
Kichererbsen in einer mittelgroßen Schüssel mit der Rückseite einer Gabel zerdrücken, bis sie anfangen, cremig zu werden.
Griechischen Joghurt unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Die Kichererbsenmischung auf das Brot streichen und mit Tomatenscheiben belegen. 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.

Leinsamen-Pfannkuchen

3 Leinsamen-Pfannkuchen - 311 kcal ● 21g Protein ● 20g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Leinsamen
1 EL (10g)
Ei(er)
2 groß (100g)
fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
1/2 Becher (je ca. 150 g) (75g)
Öl
1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Leinsamen
2 EL (20g)
Ei(er)
4 groß (200g)
fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
1 Becher (je ca. 150 g) (150g)
Öl
2 TL (mL)

1. Leinsamen in einer Küchenmaschine oder einem Mixer mahlen, bis eine mehlähnliche Konsistenz entsteht.
2. In einer kleinen Schüssel Eier und gemahlenen Leinsamen mit einer Gabel verquirlen. Etwas Salz hinzufügen.
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Etwas Teig hineingeben und ein paar Minuten backen, bis der Boden gebräunt ist und die Mitte beginnt fest zu werden. Wenden und weitere ein bis zwei Minuten backen, bis die andere Seite gebräunt und durchgegart ist. Die Leinsamen-Pfannkuchen aus der Pfanne nehmen und den Vorgang mit dem restlichen Teig wiederholen (bei größeren Mengen die in den Rezeptangaben angegebene Anzahl Leinsamen-Pfannkuchen herstellen).
4. Mit aromatisiertem griechischen Joghurt toppen und servieren.
5. Meal-Prep-Hinweis: Leinsamen-Pfannkuchen können in einem Ziplock-Beutel im Kühlschrank aufbewahrt und in der Mikrowelle aufgewärmt werden.

Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

163 kcal ● 5g Protein ● 10g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Salz

1 Prise (0g)

Gefrorene Zuckerschoten

1 1/3 Tasse (192g)

Olivenöl

2 TL (mL)

1. Zuckerschoten gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.

2. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Mariniertes Hähnchenbrustfilet

13 1/3 oz - 471 kcal ● 84g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 13 1/3 oz

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

13 1/3 oz (373g)

Marinade

6 2/3 EL (mL)

1. Das Hähnchen in einen Ziploc-Beutel mit der Marinade geben und die Marinade so verteilen, dass das Hähnchen vollständig bedeckt ist.
2. Kühl stellen und mindestens 1 Stunde, besser über Nacht, marinieren.
3. **BACKEN**
4. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
5. Das Hähnchen aus dem Beutel nehmen, überschüssige Marinade verwerfen, und 10 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.
6. Nach den 10 Minuten das Hähnchen wenden und weiterbacken, bis es in der Mitte nicht mehr rosa ist und die Säfte klar sind, etwa weitere 15 Minuten.
7. **BRATEN/GRILLEN**
8. Den Ofen/Grill zum Grillen vorheizen.
9. Das Hähnchen aus dem Beutel nehmen, überschüssige Marinade verwerfen, und unter dem Grill/grillen, bis es innen nicht mehr rosa ist, in der Regel 4–8 Minuten pro Seite.

Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

Süßkartoffelpüree

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Süßkartoffeln

1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang
(105g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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.

Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

12 oz - 599 kcal ● 80g Protein ● 25g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tomaten

12 Kirschtomaten (204g)

Olivenöl

2 TL (mL)

Salz

4 Prise (3g)

grüne Oliven

12 groß (53g)

schwarzer Pfeffer

4 Prise (0g)

Chilipulver

2 TL (5g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und**Knochen, roh**

3/4 lbs (340g)

frischer Basilikum, geraspelt

12 Blätter (6g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten

24 Kirschtomaten (408g)

Olivenöl

4 TL (mL)

Salz

1 TL (6g)

grüne Oliven

24 groß (106g)

schwarzer Pfeffer

1 TL (1g)

Chilipulver

4 TL (11g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und**Knochen, roh**

1 1/2 lbs (680g)

frischer Basilikum, geraspelt

24 Blätter (12g)

1. Den Ofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen.
Die Hähnchenbrust in eine kleine Auflaufform legen.
Das Olivenöl über das Hähnchen trüpfeln und mit Salz, Pfeffer und Chili-Pulver würzen.
Tomaten, Basilikum und Oliven auf das Hähnchen legen.
Die Auflaufform in den Ofen stellen und etwa 25 Minuten garen.
Prüfen, ob das Hähnchen durchgegart ist. Falls nicht, einige Minuten länger garen.

Mittagessen 3 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

Geröstete Tomaten

1 1/2 Tomate(n) - 89 kcal ● 1g Protein ● 7g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1/2 EL (mL)
Tomaten
1 1/2 klein, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm)
(137g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1 EL (mL)
Tomaten
3 klein, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (273g)

1. Den Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Tomaten der Länge nach durch den Stiel halbieren und mit Öl einreiben. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
3. 30–35 Minuten backen, bis sie weich sind. Servieren.

Indische Hähnchenflügel

16 oz - 660 kcal ● 58g Protein ● 45g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1/4 EL (mL)
Hähnchenflügel, mit Haut, roh
1 lbs (454g)
Salz
1 TL (6g)
Currypulver
1 1/2 EL (9g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1/2 EL (mL)
Hähnchenflügel, mit Haut, roh
2 lbs (908g)
Salz
2 TL (12g)
Currypulver
3 EL (19g)

1. Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Ein großes Backblech mit dem Öl Ihrer Wahl einfetten.
3. Die Flügel mit Salz und Curry-Pulver würzen und das Gewürz gut einreiben, sodass alle Seiten bedeckt sind.
4. Im Ofen 35–40 Minuten backen oder bis die Kerntemperatur 165°F (75°C) erreicht hat.
5. Servieren.

Mittagessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Süßkartoffelpüree

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Süßkartoffeln

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffeln

2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

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 paniertes Tilapia

10 oz - 501 kcal ● 59g Protein ● 20g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Allzweckmehl

1/4 Tasse(n) (26g)

Tilapia, roh

10 oz (280g)

Salz

1/2 TL (3g)

schwarzer Pfeffer

1/2 TL, gemahlen (1g)

Olivenöl

1 1/4 TL (mL)

Butter, geschmolzen

2 1/2 TL (12g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Allzweckmehl

3/8 Tasse(n) (52g)

Tilapia, roh

1 1/4 lbs (560g)

Salz

1 TL (5g)

schwarzer Pfeffer

1 TL, gemahlen (2g)

Olivenöl

2 1/2 TL (mL)

Butter, geschmolzen

5 TL (24g)

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 und Tag 2 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 2 Mahlzeiten:

Orange
2 Orange (308g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Snacks 2 ↗

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n) - 115 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geröstete Erdnüsse
2 EL (18g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse
6 EL (55g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Thunfisch-Gurken-Häppchen

173 kcal ● 25g Protein ● 6g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Dosen-Thunfisch
1 1/2 Päckchen (111g)
Gurke, in Scheiben geschnitten
3/8 Gurke (ca. 21 cm) (113g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Dosen-Thunfisch
4 1/2 Päckchen (333g)
Gurke, in Scheiben geschnitten
1 Gurke (ca. 21 cm) (339g)

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

Snacks 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Walnüsse

1/8 Tasse(n) - 87 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Walnüsse
2 EL, ohne Schale (13g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse
4 EL, ohne Schale (25g)

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 2 Mahlzeiten:

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

1. Gut vermischen.\r\nServieren.

Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

Rinderbraten

330 kcal ● 44g Protein ● 17g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Rinderbraten aus Oberschale

1/4 Braten (190g)

Öl

1/4 EL (mL)

1. Heize den Ofen auf 350°F (180°C) vor.
2. Bestreiche das Rind mit Öl und würze es mit etwas Salz und Pfeffer. Lege es auf ein Bratblech und backe es etwa 30–40 Minuten, bis es den gewünschten Gargrad erreicht hat (medium rare = 130–135°F (54–57°C)).
3. Schneide auf und serviere.

Zuckerschoten mit Butter

375 kcal ● 10g Protein ● 27g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



schwarzer Pfeffer

1/4 TL (0g)

Salz

1/4 TL (1g)

Butter

2 1/3 EL (32g)

Gefrorene Zuckerschoten

2 1/3 Tasse (336g)

1. Zuckerschoten nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Mit Butter beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Abendessen 2 ↗

An Tag 2 essen

Slow-Cooker-Basilikum-Hähnchen

379 kcal ● 53g Protein ● 14g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Basilikum, getrocknet

1 Prise, Blätter (0g)

Maisstärke

1 TL (3g)

Schlagsahne

4 TL (mL)

Pasta-Sauce

2 EL (33g)

gehackte Tomaten

1/4 Dose(n) (105g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (227g)

Knoblauch, fein gehackt

1/2 Zehe(n) (2g)

1. Tomaten, Pastasauce, Knoblauch, Basilikum sowie etwas Salz und Pfeffer in einen Slow Cooker geben.
2. Sahne und Maisstärke in einer kleinen Schüssel verquirlen und dann in den Slow Cooker einrühren.
3. Hähnchenbrüste in die Sauce drücken. Sauce über alle freiliegenden Stellen des Hähnchens löffeln.
4. Abdecken und 3–5 Stunden auf niedriger Stufe garen, bis das Hähnchen innen nicht mehr rosa ist.
5. Servieren.

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 3 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Caprese-Hähnchen

6 Unze(n) - 448 kcal ● 49g Protein ● 26g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
6 oz (168g)
frischer Basilikum
1 1/2 EL, gehackt (4g)
Öl
1/4 EL (mL)
Pesto
1 1/2 EL (24g)
Italienische Gewürzmischung
3 Prise (1g)
Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten
1 1/2 oz (43g)
Tomaten, geviertelt
2 1/4 Kirschtomaten (38g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
3/4 lbs (336g)
frischer Basilikum
3 EL, gehackt (8g)
Öl
1/2 EL (mL)
Pesto
3 EL (48g)
Italienische Gewürzmischung
1/4 EL (3g)
Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten
3 oz (85g)
Tomaten, geviertelt
4 1/2 Kirschtomaten (77g)

1. Öl auf die Hähnchenbrüste streichen und mit Salz/Pfeffer sowie italienischer Würzmischung nach Geschmack würzen.
2. Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und das Hähnchen hinzufügen.
3. Jede Seite etwa 6–10 Minuten braten, bis es vollständig durchgegart ist.
4. Währenddessen das Topping vorbereiten, indem Tomaten und Basilikum vermischt werden.
5. Wenn das Hähnchen fertig ist, Mozzarella in Scheiben auf jede Brust legen und noch eine Minute oder zwei weitergaren, bis er weich geworden ist.
6. Entnehmen, mit der Tomatenmischung toppen und einen Schuss Pesto darüber geben.
7. Servieren.

Mit Olivenöl beträufelte Limabohnen

161 kcal ● 7g Protein ● 5g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer
3/4 Prise, gemahlen (0g)
Salz
1 1/2 Prise (1g)
Lima-Bohnen, tiefgefroren
3/8 Packung (≈285 g) (107g)
Olivenöl
1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)
Salz
3 Prise (2g)
Lima-Bohnen, tiefgefroren
3/4 Packung (≈285 g) (213g)
Olivenöl
3/4 EL (mL)

1. Limabohnen gemäß Packungsangabe kochen.
2. Nach dem Abtropfen Olivenöl, Salz und Pfeffer hinzufügen; umrühren, bis sich (Butter) geschmolzen hat.
3. Servieren.

Abendessen 4 ↗

An Tag 5 essen

Schweine-Souvlaki & Tzatziki

2 Spieß(e) - 307 kcal ● 52g Protein ● 8g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 2 Spieß(e)

getrockneter Dill

2 Prise (0g)

Tzatziki

1/4 Tasse(n) (56g)

Öl

1/2 Gramm (mL)

Spieß(e)

2 Spieß(e) (2g)

Schweinefilet, roh, in mundgerechte Würfel geschnitten

1/2 lbs (227g)

1. Die Schweinewürfel mit Dill sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Das Fleisch gleichmäßig auf die Spieße stecken.
2. Eine große Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen und das Öl hinzufügen. Die Spieße hineinlegen und 3–4 Minuten pro Seite braten, bis sie durchgegart sind.
3. Spieße mit Tzatziki servieren.

Linsen

116 kcal ● 8g Protein ● 0g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Wasser

2/3 Tasse(n) (mL)

Salz

1/3 Prise (0g)

Linsen, roh, abgespült

2 2/3 EL (32g)

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.

Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

2 Tasse(n) - 140 kcal ● 5g Protein ● 9g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 2 Tasse(n)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Salz

1 Prise (0g)

Gefrorener Brokkoli

2 Tasse (182g)

Olivenöl

2 TL (mL)

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

Abendessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

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.

Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

1 Tasse(n) - 70 kcal ● 3g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer
1/2 Prise (0g)
Salz
1/2 Prise (0g)
Gefrorener Brokkoli
1 Tasse (91g)
Olivenöl
1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)
Salz
1 Prise (0g)
Gefrorener Brokkoli
2 Tasse (182g)
Olivenöl
2 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 gebratener Tilapia

12 oz - 447 kcal ● 68g Protein ● 19g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Olivenöl
1 EL (mL)
schwarzer Pfeffer
4 Prise, gemahlen (1g)
Salz
4 Prise (3g)
Tilapia, roh
3/4 lbs (336g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl
2 EL (mL)
schwarzer Pfeffer
1 TL, gemahlen (2g)
Salz
1 TL (6g)
Tilapia, roh
1 1/2 lbs (672g)

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.
-