

Meal Plan - 2500-Kalorien-Intervallfasten- Ernährungsplan

[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 2493 kcal ● 239g Protein (38%) ● 53g Fett (19%) ● 231g Kohlenhydrate (37%) ● 35g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

1280 kcal, 114g Eiweiß, 139g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Weißer Reis

1 3/4 Tasse gekochter Reis- 382 kcal



Hähnchen- und Gemüse-Pfanne

896 kcal

Abendessen

1215 kcal, 125g Eiweiß, 92g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher- 261 kcal



Hähnchen-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl

954 kcal

Day

2

2512 kcal ● 194g Protein (31%) ● 125g Fett (45%) ● 125g Kohlenhydrate (20%) ● 27g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

1310 kcal, 99g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 67g Fett



Tomaten-Gurken-Salat

71 kcal



Thunfischsalat-Sandwich

2 1/2 Sandwich(s)- 1239 kcal

Abendessen

1205 kcal, 96g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 58g Fett



Süßkartoffelpüree mit Butter

374 kcal



Brokkoli mit Butter

2 1/4 Tasse- 300 kcal



Einfache Hähnchenbrust

13 1/3 oz- 529 kcal

Day

3

2520 kcal ● 198g Protein (31%) ● 106g Fett (38%) ● 157g Kohlenhydrate (25%) ● 37g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

1260 kcal, 64g Eiweiß, 101g netto Kohlenhydrate, 60g Fett 1260 kcal, 134g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Gegrillter Käse mit Pilzen

1131 kcal



Brokkoli

4 Tasse(n)- 116 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal



Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

18 oz- 899 kcal



Buttriger weißer Reis

243 kcal

Day

4

2484 kcal ● 222g Protein (36%) ● 100g Fett (36%) ● 142g Kohlenhydrate (23%) ● 33g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

1225 kcal, 89g Eiweiß, 86g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



Schinken-Bacon-Avocado-Wrap

1 1/2 Wrap(s)- 760 kcal



fettarmer griechischer Joghurt

3 Becher- 465 kcal

Abendessen

1260 kcal, 134g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Brokkoli

4 Tasse(n)- 116 kcal



Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

18 oz- 899 kcal



Buttriger weißer Reis

243 kcal

Day 5

2494 kcal ● 207g Protein (33%) ● 77g Fett (28%) ● 218g Kohlenhydrate (35%) ● 26g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

1225 kcal, 89g Eiweiß, 86g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



Schinken-Bacon-Avocado-Wrap

1 1/2 Wrap(s)- 760 kcal



fettarmer griechischer Joghurt

3 Becher- 465 kcal

Abendessen

1270 kcal, 119g Eiweiß, 133g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Gegrilltes Hähnchen-Sandwich

2 Sandwich(es)- 919 kcal



Banane

3 Banane(n)- 350 kcal

Day 6

2467 kcal ● 190g Protein (31%) ● 73g Fett (26%) ● 235g Kohlenhydrate (38%) ● 29g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

1200 kcal, 72g Eiweiß, 102g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



Schinken-Bacon-Avocado-Bagel-Sandwich

1 1/2 Sandwich(es)- 1027 kcal



Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate

171 kcal

Abendessen

1270 kcal, 119g Eiweiß, 133g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Gegrilltes Hähnchen-Sandwich

2 Sandwich(es)- 919 kcal



Banane

3 Banane(n)- 350 kcal

Day 7

2458 kcal ● 197g Protein (32%) ● 84g Fett (31%) ● 198g Kohlenhydrate (32%) ● 29g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

1200 kcal, 72g Eiweiß, 102g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



Schinken-Bacon-Avocado-Bagel-Sandwich

1 1/2 Sandwich(es)- 1027 kcal



Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate

171 kcal

Abendessen

1260 kcal, 126g Eiweiß, 96g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Gebackene Süßkartoffel mit Zimt

1 Süßkartoffel(n)- 317 kcal



Mais

277 kcal



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

18 oz- 666 kcal

Getränke

- Wasser
2 Tasse(n) (mL)

Getreide und Teigwaren

- Langkorn-Weißreis
1 Tasse (200g)

Andere

- Wok-/Stir-Fry-Soße
5 EL (85g)
- Hüttenkäse & Fruchtbecher
3 Becher (510g)
- Gemischte Blattsalate
1 1/2 Packung (≈155 g) (237g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- gemischtes Tiefkühlgemüse
1 1/4 Packung (ca. 285 g) (355g)
- Gefrorener Brokkoli
2 1/2 lbs (1169g)
- Süßkartoffeln
4 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (875g)
- rote Zwiebel
1/4 klein (18g)
- Gurke
1 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (477g)
- Tomaten
9 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (1152g)
- Sellerie, roh
1/4 Bund (128g)
- Pilze
1 3/4 Tasse, gehackt (123g)
- Gefrorene Maiskörner
2 Tasse (272g)

Gewürze und Kräuter

- schwarzer Pfeffer
5 1/2 g (5g)
- Salz
3/4 oz (20g)
- Paprika
1/4 EL (2g)
- Thymian, getrocknet
3 1/2 TL, gemahlen (5g)
- Chilipulver
2 EL (16g)

Fette und Öle

- Öl
1 oz (mL)
- Olivenöl
2 1/2 oz (mL)
- Salatdressing
2 1/2 oz (mL)
- Mayonnaise
1/4 Tasse (mL)

Geflügelprodukte

- Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
8 lbs (3599g)

Backwaren

- Brot
13 1/2 oz (384g)
- Wezentortillas
3 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (147g)
- Kaisersemmeln
4 Brötchen (Durchm. ca. 9 cm) (228g)
- Bagel
3 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (315g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- Dosen-Thunfisch
3/4 lbs (354g)

Milch- und Eierprodukte

- Butter
3/4 Stange (81g)
- Scheibenkäse
6 1/2 Scheibe (je ca. 20–22 g) (137g)
- Käse
6 EL, geraspelt (42g)
- fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
6 Becher (je ca. 150 g) (900g)

Obst und Fruchtsäfte

- grüne Oliven
36 groß (158g)
- Avocados
1 1/2 Avocado(s) (302g)
- Banane
6 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (708g)

- frischer Basilikum
36 Blätter (18g)
- Dijon-Senf
2 EL (30g)
- Zimt (gemahlen)
3 Prise (1g)
- Zitronenpfeffer
1 EL (8g)

Schweinefleischprodukte

- bacon, gekocht
12 Scheibe(n) (120g)

Würste und Aufschnitt

- Schinkenaufschnitt
1 1/2 lbs (680g)

Süßwaren

- Zucker
1/2 EL (7g)

Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

Weißen Reis

1 3/4 Tasse gekochter Reis - 382 kcal ● 8g Protein ● 1g Fett ● 85g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1 3/4 Tasse gekochter Reis

Wasser

1 1/6 Tasse(n) (mL)

Langkorn-Weißreis

9 1/3 EL (108g)

1. (Hinweis: Befolgen Sie die Anweisungen auf der Reisverpackung, falls diese abweichen)
2. Reis, Wasser und eine Prise Salz in einen Topf geben und umrühren.
3. Bei hoher Hitze zum Kochen bringen. Sobald es kocht, die Hitze auf niedrig reduzieren, zudecken und 15–18 Minuten köcheln lassen, oder bis das Wasser aufgenommen ist und der Reis zart ist.
4. Vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.
5. Mit einer Gabel auflockern und servieren.

Hähnchen- und Gemüse-Pfanne

896 kcal ● 107g Protein ● 22g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Wok-/Stir-Fry-Soße
5 EL (85g)
gemischtes Tiefkühlgemüse
1 1/4 Packung (ca. 285 g) (355g)
schwarzer Pfeffer
5 Prise, gemahlen (1g)
Salz
1/3 TL (2g)
Öl, geteilt
2 TL (mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gewürfelt
15 oz (420g)

1. Die Hälfte des Öls in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Wenn heiß, das gewürfelte Hähnchen mit Salz und Pfeffer hinzufügen. 5–6 Minuten anbraten, bis es fast vollständig gar ist. Hähnchen herausnehmen und beiseitestellen.
Das restliche Öl in die Pfanne geben und das gefrorene Gemüse hinzufügen. 4–5 Minuten anbraten, bis es knusprig, aber durchgewärmt ist.
Hähnchen zurück in die Pfanne geben und umrühren.
Stir-Fry-Sauce dazugeben und gut verteilen.
Hitze reduzieren und köcheln lassen, bis das Hähnchen vollständig durchgegart ist.
Servieren.

Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 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 ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (62g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.

Thunfischsalat-Sandwich

2 1/2 Sandwich(s) - 1239 kcal ● 97g Protein ● 64g Fett ● 60g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/2 Sandwich(s)

Brot

5 Scheibe (160g)

Mayonnaise

1/4 Tasse (mL)

schwarzer Pfeffer

1/3 TL (0g)

Salz

1/3 TL (1g)

Dosen-Thunfisch

3/4 lbs (354g)

Sellerie, roh, gehackt

1 1/4 Stiel, klein (12,5 cm) (21g)

1. Den Thunfisch abtropfen lassen.
2. Thunfisch, Mayonnaise, Pfeffer, Salz und gehackten Sellerie in einer kleinen Schüssel gründlich vermischen.
3. Die Mischung auf eine Scheibe Brot streichen und mit der anderen Scheibe bedecken.

Mittagessen 3 ↗

An Tag 3 essen

Gegrillter Käse mit Pilzen

1131 kcal ● 50g Protein ● 57g Fett ● 88g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Pilze

1 3/4 Tasse, gehackt (123g)

Olivenöl

1 3/4 EL (mL)

Thymian, getrocknet

3 1/2 TL, gemahlen (5g)

Brot

7 Scheibe(n) (224g)

Scheibenkäse

3 1/2 Scheibe (je ca. 20–22 g) (74g)

1. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze Öl, Pilze, Thymian sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Anbraten, bis sie goldbraun sind.
2. Käse auf eine Brotscheibe legen und die Pilze darauf geben.
3. Sandwich schließen und zurück in die Pfanne legen, bis der Käse geschmolzen ist und das Brot knusprig ist. Servieren.
4. Tipp: Für Vorrat die Pilze vorbereiten und luftdicht aufbewahren. Beim Essen Pilze erwärmen und das Sandwich wie gewohnt zusammenstellen.

Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher - 131 kcal ● 14g Protein ● 3g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1 Becher

Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher (170g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Mittagessen 4 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

Schinken-Bacon-Avocado-Wrap

1 1/2 Wrap(s) - 760 kcal ● 52g Protein ● 42g Fett ● 37g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

bacon, gekocht
3 Scheibe(n) (30g)
Schinkenaufschliff
6 oz (170g)
Wezentortillas
1 1/2 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (74g)
Käse
3 EL, geraspelt (21g)
Avocados, in Scheiben geschnitten
3/8 Avocado(s) (75g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

bacon, gekocht
6 Scheibe(n) (60g)
Schinkenaufschliff
3/4 lbs (340g)
Wezentortillas
3 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (147g)
Käse
6 EL, geraspelt (42g)
Avocados, in Scheiben geschnitten
3/4 Avocado(s) (151g)

1. Den Speck gemäß den Angaben auf der Verpackung zubereiten.
2. Schinken, Speck, Avocado und Käse in die Mitte der Tortilla legen und einrollen.
Servieren.

fettarmer griechischer Joghurt

3 Becher - 465 kcal ● 37g Protein ● 12g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
3 Becher (je ca. 150 g) (450g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
6 Becher (je ca. 150 g) (900g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Schinken-Bacon-Avocado-Bagel-Sandwich

1 1/2 Sandwich(es) - 1027 kcal ● 66g Protein ● 43g Fett ● 85g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

bacon, gekocht
3 Scheibe(n) (30g)
Schinkenaufschliff
6 oz (170g)
Bagel
1 1/2 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (158g)
Scheibenkäse
1 1/2 Scheibe (je ca. 20–22 g) (32g)
Tomaten
4 1/2 Scheibe(n), dünn/klein (68g)
Avocados, in Scheiben geschnitten
3/8 Avocado(s) (75g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

bacon, gekocht
6 Scheibe(n) (60g)
Schinkenaufschliff
3/4 lbs (340g)
Bagel
3 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (315g)
Scheibenkäse
3 Scheibe (je ca. 20–22 g) (63g)
Tomaten
9 Scheibe(n), dünn/klein (135g)
Avocados, in Scheiben geschnitten
3/4 Avocado(s) (151g)

1. Speck nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Das Sandwich nach Belieben zusammenstellen.

Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate

171 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salatdressing
2 EL (mL)
Sellerie, roh, gehackt
1 1/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (53g)
Gemischte Blattsalate
2/3 Packung (≈155 g) (103g)
Gurke, in Scheiben geschnitten
2/3 Gurke (ca. 21 cm) (201g)
Tomaten, gewürfelt
2/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (82g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing
4 EL (mL)
Sellerie, roh, gehackt
2 2/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (107g)
Gemischte Blattsalate
1 1/3 Packung (≈155 g) (207g)
Gurke, in Scheiben geschnitten
1 1/3 Gurke (ca. 21 cm) (401g)
Tomaten, gewürfelt
1 1/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (164g)

1. Alle Gemüse in einer großen Schüssel vermengen.
2. Das Salatdressing beim Servieren darüberträufeln.

Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher - 261 kcal ● 28g Protein ● 5g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 2 Becher

Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher (340g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Hähnchen-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl

954 kcal ● 97g Protein ● 25g Fett ● 66g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Gefrorener Brokkoli
5/6 Packung (237g)
Salz
1/4 EL (5g)
schwarzer Pfeffer
1/4 EL, gemahlen (2g)
Olivenöl
1 EL (mL)
Paprika
1/4 EL (2g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, in mundgerechte Würfel geschnitten
13 1/3 oz (373g)
Süßkartoffeln, in mundgerechte Würfel geschnitten
1 2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (350g)

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

Abendessen 2 ↗

An Tag 2 essen

Süßkartoffelpüree mit Butter

374 kcal ● 5g Protein ● 11g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Süßkartoffeln

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

Butter

1 EL (14g)

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, mit Butter beträufeln und servieren.

Brokkoli mit Butter

2 1/4 Tasse - 300 kcal ● 7g Protein ● 26g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/4 Tasse

Salz

1 Prise (0g)

Gefrorener Brokkoli

2 1/4 Tasse (205g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Butter

2 1/4 EL (32g)

1. Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Butter unterrühren, bis sie geschmolzen ist, und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Einfache Hähnchenbrust

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



Ergibt 13 1/3 oz

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

Abendessen 3 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Brokkoli

4 Tasse(n) - 116 kcal ● 11g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gefrorener Brokkoli
4 Tasse (364g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorener Brokkoli
8 Tasse (728g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

18 oz - 899 kcal ● 120g Protein ● 37g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tomaten
18 Kirschtomaten (306g)
Olivenöl
1 EL (mL)
Salz
1/4 EL (5g)
grüne Oliven
18 groß (79g)
schwarzer Pfeffer
1/4 EL (1g)
Chilipulver
1 EL (8g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
18 oz (510g)
frischer Basilikum, geraspelt
18 Blätter (9g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten
36 Kirschtomaten (612g)
Olivenöl
2 EL (mL)
Salz
1/2 EL (9g)
grüne Oliven
36 groß (158g)
schwarzer Pfeffer
1/2 EL (1g)
Chilipulver
2 EL (16g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
2 1/4 lbs (1021g)
frischer Basilikum, geraspelt
36 Blätter (18g)

1. Den Ofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen.
Die Hähnchenbrust in eine kleine Auflaufform legen.
Das Olivenöl über das Hähnchen träufeln 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.

Buttriger weißer Reis

243 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 37g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)
Butter
3/4 EL (11g)
Salz
2 Prise (2g)
Wasser
1/2 Tasse(n) (mL)
Langkorn-Weißreis
4 EL (46g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
2 Prise, gemahlen (1g)
Butter
1 1/2 EL (21g)
Salz
4 Prise (3g)
Wasser
1 Tasse(n) (mL)
Langkorn-Weißreis
1/2 Tasse (93g)

1. In einem Topf mit dicht schließendem Deckel Wasser und Salz zum Kochen bringen.
2. Reis hinzufügen und umrühren.
3. Zudecken und die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren. Die richtige Temperatur erkennen Sie daran, dass etwas Dampf am Deckel entweicht. Viel Dampf bedeutet zu hohe Hitze.
4. 20 Minuten garen.
5. **NICHT DEN DECKEL ANHEBEN!**
6. Der im Topf eingeschlossene Dampf sorgt dafür, dass der Reis richtig gart.
7. Vom Herd nehmen und mit einer Gabel auflockern, Butter unterrühren und mit Pfeffer abschmecken. Servieren.

Abendessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

Gegrilltes Hähnchen-Sandwich

2 Sandwich(es) - 919 kcal ● 115g Protein ● 22g Fett ● 61g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
2 lbs (907g)
Tomaten
12 Scheibe(n), dünn/klein (180g)
Gemischte Blattsalate
1 Tasse (30g)
Dijon-Senf
2 EL (30g)
Kaisersemmler
4 Brötchen (Durchm. ca. 9 cm)
(228g)
Öl
2 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.

Banane

3 Banane(n) - 350 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 72g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Banane
6 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)
(708g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 5 ↗

An Tag 7 essen

Gebackene Süßkartoffel mit Zimt

1 Süßkartoffel(n) - 317 kcal ● 4g Protein ● 12g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 1 Süßkartoffel(n)

Süßkartoffeln
1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang
(210g)
Zucker
1/2 EL (7g)
Zimt (gemahlen)
3 Prise (1g)
Butter
1 EL (14g)

1. **OFEN:** Backofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
Süßkartoffeln 45 bis 75 Minuten backen (größere benötigen länger).
Wenn sie fertig sind, ist die Außenseite dunkler und das Innere weich.
MIKROWELLE: Die Süßkartoffelschalen 5–6 Mal einstechen.
Auf einen mikrowellengeeigneten Teller legen und 5–8 Minuten in der Mikrowelle garen, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden. Die Kartoffel ist fertig, wenn die Schale aufbläht und das Innere weich ist. Die Garzeit verlängert sich, wenn mehrere Kartoffeln gleichzeitig in der Mikrowelle sind.
Zucker und Zimt vermischen und beiseitestellen.
Zum Servieren eine Kartoffel der Länge nach aufschneiden. Butter hinzufügen, dann etwas Zimt/Zucker darüber streuen.

Mais

277 kcal ● 8g Protein ● 2g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Gefrorene Maiskörner
2 Tasse (272g)

1. Nach Packungsanleitung
zubereiten.

Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

18 oz - 666 kcal ● 114g Protein ● 21g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 18 oz

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

18 oz (504g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Zitronenpfeffer

1 EL (8g)

1. Zuerst die Hähnchenbrust mit Olivenöl und Zitronenpfeffer einreiben. Wenn auf dem Herd zubereitet, etwas Öl für die Pfanne aufbewahren.
2. **AUF DEM HERD**
3. Den Rest des Olivenöls in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, die Hähnchenbrust hineinlegen und kochen, bis die Ränder undurchsichtig sind, etwa 10 Minuten.
4. Die Brust wenden, dann die Pfanne abdecken, die Hitze reduzieren und weitere 10 Minuten garen.
5. **IM OFEN**
6. Den Ofen auf 400 °F (ca. 200 °C) vorheizen.
7. Hähnchen auf ein Gitterrost (empfohlen) oder auf ein Backblech legen.
8. 10 Minuten backen, wenden und weitere 15 Minuten backen (oder bis die Kerntemperatur 165 °F erreicht).
9. **UNTER DEM GRILL/GRILLEN**
10. Das obere Backofengitter so positionieren, dass es 3–4 Zoll (7–10 cm) vom Heizelement entfernt ist.
11. Den Ofen auf Grillstufe (broil) auf hoher Stufe vorheizen.
12. Hähnchen 3–8 Minuten pro Seite grillen. Die tatsächliche Zeit hängt von der Dicke der Brust und der Nähe zum Heizelement ab.