

# Meal Plan - 3400-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

3395 kcal ● 348g Protein (41%) ● 120g Fett (32%) ● 197g Kohlenhydrate (23%) ● 36g Ballaststoffe (4%)

### Mittagessen

1725 kcal, 173g Eiweiß, 97g netto Kohlenhydrate, 65g Fett



[Süßkartoffelspalten](#)

695 kcal



[Einfache Hähnchenbrust](#)

26 oz- 1032 kcal

### Abendessen

1670 kcal, 175g Eiweiß, 100g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



[Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven](#)

24 oz- 1198 kcal



[Einfacher gemischter Blattsalat](#)

68 kcal



[Couscous](#)

402 kcal

## Day 2

3346 kcal ● 266g Protein (32%) ● 157g Fett (42%) ● 173g Kohlenhydrate (21%) ● 46g Ballaststoffe (5%)

### Mittagessen

1680 kcal, 91g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 102g Fett



[Tomaten-Avocado-Salat](#)

411 kcal



[Schinken-Bacon-Avocado-Wrap](#)

2 1/2 Wrap(s)- 1267 kcal

### Abendessen

1670 kcal, 175g Eiweiß, 100g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



[Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven](#)

24 oz- 1198 kcal



[Einfacher gemischter Blattsalat](#)

68 kcal



[Couscous](#)

402 kcal

## Day 3

3368 kcal ● 220g Protein (26%) ● 194g Fett (52%) ● 140g Kohlenhydrate (17%) ● 47g Ballaststoffe (6%)

### Mittagessen

1680 kcal, 91g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 102g Fett



[Tomaten-Avocado-Salat](#)

411 kcal



[Schinken-Bacon-Avocado-Wrap](#)

2 1/2 Wrap(s)- 1267 kcal

### Abendessen

1690 kcal, 129g Eiweiß, 66g netto Kohlenhydrate, 92g Fett



[Farro](#)

1 Tassen (gekocht)- 370 kcal



[Indische Hähnchenflügel](#)

32 oz- 1320 kcal

## Day 4

3419 kcal ● 213g Protein (25%) ● 159g Fett (42%) ● 248g Kohlenhydrate (29%) ● 36g Ballaststoffe (4%)

### Mittagessen

1675 kcal, 122g Eiweiß, 142g netto Kohlenhydrate, 59g Fett



**Gegrillter Hähnchen-Hummus-Wrap**  
4 Wrap(s)- 1367 kcal



**fettarmer griechischer Joghurt**  
2 Becher- 310 kcal

### Abendessen

1740 kcal, 86g Eiweiß, 106g netto Kohlenhydrate, 101g Fett



**Süßkartoffelspalten**  
434 kcal



**Hackfleisch-Kohl-Pfanne**  
823 kcal



**Milch**  
3 1/4 Tasse(n)- 484 kcal

## Day 5

3436 kcal ● 281g Protein (33%) ● 108g Fett (28%) ● 295g Kohlenhydrate (34%) ● 40g Ballaststoffe (5%)

### Mittagessen

1685 kcal, 122g Eiweiß, 200g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



**Vollkornreis**  
1 1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht- 344 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**  
302 kcal



**BBQ-Hähnchen gefüllte Süßkartoffeln**  
2 Kartoffel(n)- 1039 kcal

### Abendessen

1750 kcal, 159g Eiweiß, 95g netto Kohlenhydrate, 74g Fett



**Süßkartoffelpommes**  
618 kcal



**Überbackener Tilapia**  
26 2/3 oz- 1133 kcal

## Day 6

3447 kcal ● 227g Protein (26%) ● 155g Fett (40%) ● 228g Kohlenhydrate (26%) ● 59g Ballaststoffe (7%)

### Mittagessen

1700 kcal, 119g Eiweiß, 107g netto Kohlenhydrate, 75g Fett



**Banane**  
3 Banane(n)- 350 kcal



**Milch**  
1 3/4 Tasse(n)- 261 kcal



**Avocado-Thunfischsalat**  
1091 kcal

### Abendessen

1745 kcal, 108g Eiweiß, 121g netto Kohlenhydrate, 79g Fett



**Fischtaco**  
4 Tortilla(s)- 1557 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**  
189 kcal

Day  
7

3447 kcal ● 227g Protein (26%) ● 155g Fett (40%) ● 228g Kohlenhydrate (26%) ● 59g Ballaststoffe (7%)

## Mittagessen

1700 kcal, 119g Eiweiß, 107g netto Kohlenhydrate, 75g Fett



**Banane**

3 Banane(n)- 350 kcal



**Milch**

1 3/4 Tasse(n)- 261 kcal



**Avocado-Thunfischsalat**

1091 kcal

## Abendessen

1745 kcal, 108g Eiweiß, 121g netto Kohlenhydrate, 79g Fett



**Fishtaco**

4 Tortilla(s)- 1557 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**

189 kcal

## Fette und Öle

- ☐ Öl  
4 oz (mL)
- ☐ Olivenöl  
4 oz (mL)
- ☐ Salatdressing  
1 Tasse (mL)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz  
2 oz (55g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
1/3 oz (10g)
- ☐ Chilipulver  
2 2/3 EL (22g)
- ☐ frischer Basilikum  
48 Blätter (24g)
- ☐ Knoblauchpulver  
1/2 EL (5g)
- ☐ Currypulver  
3 EL (19g)
- ☐ Senf, gelb  
1 TL (5g)
- ☐ Paprika  
1/2 TL (1g)
- ☐ Cajun-Gewürz  
1/3 Tasse (36g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Süßkartoffeln  
9 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (1860g)
- ☐ Tomaten  
13 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (1652g)
- ☐ Zwiebel  
1 1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (140g)
- ☐ Gurke  
1 Tasse, Scheiben (104g)
- ☐ Kohl  
2/3 lbs (308g)

## Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
6 1/3 lbs (2820g)
- ☐ Hähnchenflügel, mit Haut, roh  
2 lbs (908g)

## Obst und Fruchtsäfte

## Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate  
22 1/2 Tasse (675g)
- ☐ Farro  
1/2 Tasse (104g)
- ☐ Rinderhackfleisch (20% Fett)  
2/3 lbs (302g)

## Getreide und Teigwaren

- ☐ Instant-Couscous, gewürzt  
1 1/3 Schachtel (≈165 g) (219g)
- ☐ Vollkornreis (brauner Reis)  
1/2 Tasse (95g)

## Schweinefleischprodukte

- ☐ bacon, gekocht  
10 Scheibe(n) (100g)

## Würste und Aufschnitt

- ☐ Schinkenaufschnitt  
1 1/4 lbs (567g)

## Backwaren

- ☐ Weizentortillas  
17 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (833g)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Käse  
10 EL, geraspelt (70g)
- ☐ Feta  
1/2 Tasse (75g)
- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt  
2 Becher (je ca. 150 g) (300g)
- ☐ Vollmilch  
6 3/4 Tasse(n) (mL)

## Getränke

- ☐ Wasser  
5 Tasse(n) (mL)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Hummus  
1/2 Tasse (120g)

- ☐ grüne Oliven  
48 groß (211g)
  - ☐ Limettensaft  
2 1/2 fl oz (mL)
  - ☐ Avocados  
7 1/2 Avocado(s) (1508g)
  - ☐ Zitronensaft  
5 TL (mL)
  - ☐ Banane  
6 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (708g)
  - ☐ Limetten  
2 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (134g)
- 

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Hühnerbouillon (trocken)  
1/3 Würfel (1g)
- ☐ Barbecue-Soße  
1/3 Tasse (95g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Tilapia, roh  
1 2/3 lbs (747g)
- ☐ Dosen-Thunfisch  
5 Dose (860g)
- ☐ Kabeljau, roh  
8 Filet(s) (ca. 113 g) (907g)

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Süßkartoffelspalten

695 kcal ● 9g Protein ● 23g Fett ● 97g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



#### Öl

2 EL (mL)

#### Salz

1/2 EL (8g)

#### schwarzer Pfeffer

1/4 EL, gemahlen (2g)

#### Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten

2 2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (560g)

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.

### Einfache Hähnchenbrust

26 oz - 1032 kcal ● 164g Protein ● 42g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 26 oz

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

26 oz (728g)

**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 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.
-

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Tomaten-Avocado-Salat

411 kcal ● 5g Protein ● 32g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zwiebel**  
1 3/4 EL, fein gehackt (26g)  
**Limettensaft**  
1 3/4 EL (mL)  
**Olivenöl**  
1/2 EL (mL)  
**Knoblauchpulver**  
1/2 TL (1g)  
**Salz**  
1/2 TL (3g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/2 TL, gemahlen (1g)  
**Avocados, gewürfelt**  
7/8 Avocado(s) (176g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
7/8 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (108g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zwiebel**  
1/4 Tasse, fein gehackt (53g)  
**Limettensaft**  
1/4 Tasse (mL)  
**Olivenöl**  
2 1/2 TL (mL)  
**Knoblauchpulver**  
1 TL (3g)  
**Salz**  
1 TL (5g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 TL, gemahlen (2g)  
**Avocados, gewürfelt**  
1 3/4 Avocado(s) (352g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
1 3/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (215g)

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.

### Schinken-Bacon-Avocado-Wrap

2 1/2 Wrap(s) - 1267 kcal ● 86g Protein ● 70g Fett ● 62g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**bacon, gekocht**  
5 Scheibe(n) (50g)  
**Schinkenaufschnitt**  
10 oz (284g)  
**Weizentortillas**  
2 1/2 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (123g)  
**Käse**  
5 EL, geraspelt (35g)  
**Avocados, in Scheiben geschnitten**  
5/8 Avocado(s) (126g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**bacon, gekocht**  
10 Scheibe(n) (100g)  
**Schinkenaufschnitt**  
1 1/4 lbs (567g)  
**Weizentortillas**  
5 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (245g)  
**Käse**  
10 EL, geraspelt (70g)  
**Avocados, in Scheiben geschnitten**  
1 1/4 Avocado(s) (251g)

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.



## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

### Gegrillter Hähnchen-Hummus-Wrap

4 Wrap(s) - 1367 kcal ● 102g Protein ● 51g Fett ● 109g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Ergibt 4 Wrap(s)

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

10 oz (284g)

**Weizentortillas**

4 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.)  
(196g)

**Gemischte Blattsalate**

1 Tasse (30g)

**Hummus**

1/2 Tasse (120g)

**Feta**

1/2 Tasse (75g)

**Gurke, gehackt**

1 Tasse, Scheiben (104g)

**Tomaten, gehackt**

4 Scheibe(n), dünn/klein (60g)

1. Hähnchen mit einer Prise Salz/Pfeffer würzen. Hähnchen in einer beschichteten Pfanne grillen oder braten, bis es vollständig durchgegart ist. Sobald es abgekühlt ist, das Hähnchen hacken.
2. Hummus auf die Tortilla streichen und alle restlichen Zutaten einschließlich des Hähnchens daraufgeben. Die Tortilla einrollen und servieren.

### fettarmer griechischer Joghurt

2 Becher - 310 kcal ● 25g Protein ● 8g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 2 Becher

**fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt**

2 Becher (je ca. 150 g) (300g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

### Vollkornreis

1 1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht - 344 kcal ● 7g Protein ● 3g Fett ● 70g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht

#### Salz

3 Prise (2g)

#### Wasser

1 Tasse(n) (mL)

#### schwarzer Pfeffer

3 Prise, gemahlen (1g)

#### Vollkornreis (brauner Reis)

1/2 Tasse (95g)

1. (Hinweis: Folgen Sie den Anweisungen auf der Reispackung, falls diese von den untenstehenden abweichen)
2. Den Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser etwa 30 Sekunden lang abspülen, um Stärke zu entfernen.
3. Wasser in einem großen Topf mit dicht schließendem Deckel bei hoher Hitze zum Kochen bringen.
4. Den Reis hinzufügen, einmal umrühren und zugedeckt 30–45 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser aufgenommen ist.
5. Vom Herd nehmen und zugedeckt weitere 10 Minuten stehen lassen. Mit einer Gabel auflockern.

### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

302 kcal ● 6g Protein ● 19g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



#### Gemischte Blattsalate

6 Tasse (180g)

#### Tomaten

1 Tasse Cherrytomaten (149g)

#### Salatdressing

6 EL (mL)

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

### BBQ-Hähnchen gefüllte Süßkartoffeln

2 Kartoffel(n) - 1039 kcal ● 108g Protein ● 13g Fett ● 110g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Ergibt 2 Kartoffel(n)

#### Barbecue-Soße

1/3 Tasse (95g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 lbs (448g)

Süßkartoffeln, halbiert

2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

1. Rohes Hähnchenbrustfilet in einen Topf geben und mit etwa 2,5 cm Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und 10–15 Minuten garen, bis das Hähnchen vollständig durchgegart ist.
2. Das Hähnchen in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Sobald es abgekühlt ist, mit zwei Gabeln zerpfücken. Beiseitestellen.
3. Inzwischen den Ofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen und die Süßkartoffeln mit der Schnittseite nach oben auf ein Backblech legen.
4. Ca. 35 Minuten backen, bis sie weich sind.
5. In einem Topf bei mittlerer bis niedriger Hitze das zerpfückte Hähnchen mit der BBQ-Sauce vermengen und 5–10 Minuten erwärmen.
6. Jede Kartoffel mit gleichen Löffelmengen der Hähnchenmischung belegen.
7. Servieren.

---

## Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

---

### 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.
-

## Milch

1 3/4 Tasse(n) - 261 kcal ● 13g Protein ● 14g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

### Vollmilch

1 3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

### Vollmilch

3 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Avocado-Thunfischsalat

1091 kcal ● 102g Protein ● 60g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 21g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

### Avocados

1 1/4 Avocado(s) (251g)

### Limettensaft

2 1/2 TL (mL)

### Salz

1/3 TL (1g)

### schwarzer Pfeffer

1/3 TL (0g)

### Gemischte Blattsalate

2 1/2 Tasse (75g)

### Dosen-Thunfisch

2 1/2 Dose (430g)

### Tomaten

10 EL, gehackt (113g)

### Zwiebel, fein gehackt

5/8 klein (44g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

### Avocados

2 1/2 Avocado(s) (503g)

### Limettensaft

5 TL (mL)

### Salz

5 Prise (2g)

### schwarzer Pfeffer

5 Prise (1g)

### Gemischte Blattsalate

5 Tasse (150g)

### Dosen-Thunfisch

5 Dose (860g)

### Tomaten

1 1/4 Tasse, gehackt (225g)

### Zwiebel, fein gehackt

1 1/4 klein (88g)

1. In einer kleinen Schüssel Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermischen.
  2. Die Thunfischmischung auf einem Bett aus Blattsalat anrichten und mit gehackten Tomaten bestreuen.
  3. Servieren.
-

## Abendessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

24 oz - 1198 kcal ● 160g Protein ● 50g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Tomaten**  
48 Kirschtomaten (816g)  
**Olivenöl**  
2 2/3 EL (mL)  
**Salz**  
2 TL (12g)  
**grüne Oliven**  
48 groß (211g)  
**schwarzer Pfeffer**  
2 TL (2g)  
**Chilipulver**  
2 2/3 EL (22g)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
3 lbs (1361g)  
**frischer Basilikum, geraspelt**  
48 Blätter (24g)

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.

### Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Blattsalate**  
1 1/2 Tasse (45g)  
**Salatdressing**  
1 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Blattsalate**  
3 Tasse (90g)  
**Salatdressing**  
3 EL (mL)

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

### Couscous

402 kcal ● 14g Protein ● 1g Fett ● 79g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe





Für eine einzelne Mahlzeit:

**Instant-Couscous, gewürzt**  
2/3 Schachtel (≈165 g) (110g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Instant-Couscous, gewürzt**  
1 1/3 Schachtel (≈165 g) (219g)

1. Den Anweisungen auf der Verpackung folgen.

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

### Farro

1 Tassen (gekocht) - 370 kcal ● 12g Protein ● 2g Fett ● 66g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tassen (gekocht)

**Farro**  
1/2 Tasse (104g)  
**Wasser**  
4 Tasse(n) (mL)

1. Befolgen Sie die Packungsanweisungen, falls diese abweichen. Salzwasser zum Kochen bringen. Farro hinzufügen, erneut aufkochen, dann die Hitze auf mittelhoch reduzieren und ungedeckt etwa 30 Minuten kochen, bis er weich ist. Abgießen und servieren.

### Indische Hähnchenflügel

32 oz - 1320 kcal ● 117g Protein ● 90g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Ergibt 32 oz

**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.

---

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

---

### Süßkartoffelspalten

434 kcal ● 6g Protein ● 14g Fett ● 60g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



#### Öl

1 1/4 EL (mL)

#### Salz

1 TL (5g)

#### schwarzer Pfeffer

1/2 TL, gemahlen (1g)

#### Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten

1 2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (350g)

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.

---

### Hackfleisch-Kohl-Pfanne

823 kcal ● 55g Protein ● 61g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



**Senf, gelb**  
1 TL (5g)  
**Hühnerbouillon (trocken)**  
1/3 Würfel (1g)  
**Rinderhackfleisch (20% Fett)**  
2/3 lbs (302g)  
**Kohl, in Scheiben geschnitten**  
1/3 Kopf, klein (ca. 11 cm Durchm.)  
(238g)

1. Eine große Pfanne mit hohem Rand bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Das Hackfleisch hinzufügen und in Stücke zerbröseln. Das Bouillonwürfel mit den Fingern zerbröseln, darüber streuen und einmischen. Bei Bedarf einen Spritzer Wasser hinzufügen, damit sich die Bouillon vollständig auflöst.
3. Kochen, bis das Hackfleisch gebräunt und größtenteils durch ist.
4. Senf einrühren.
5. Den Kohl hinzufügen und unterrühren.
6. Kochen, bis der Kohl weich, aber noch bissfest ist, etwa 5 Minuten.
7. Servieren.

## Milch

3 1/4 Tasse(n) - 484 kcal ● 25g Protein ● 26g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 3 1/4 Tasse(n)

### Vollmilch

3 1/4 Tasse(n) (mL)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-



## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

### Süßkartoffelpommes

618 kcal ● 9g Protein ● 16g Fett ● 92g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



**Olivenöl**  
3 1/2 TL (mL)  
**Knoblauchpulver**  
1/2 TL (2g)  
**Paprika**  
1/2 TL (1g)  
**Salz**  
1/2 TL (4g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/3 TL, gemahlen (1g)  
**Süßkartoffeln, geschält**  
18 2/3 oz (530g)

1. Den Ofen auf 200°C (400°F) vorheizen.
2. Süßkartoffeln in Stifte von 1/4 bis 1/2 Zoll Breite und etwa 7–8 cm Länge schneiden und mit Öl vermengen.
3. Gewürze, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel mischen und mit den Süßkartoffeln vermengen. Gleichmäßig auf einem Backblech verteilen.
4. Backen, bis die Unterseite braun und knusprig ist, etwa 15 Minuten, dann wenden und die andere Seite weitere ca. 10 Minuten backen, bis auch diese knusprig ist.
5. Servieren.

### Überbackener Tilapia

26 2/3 oz - 1133 kcal ● 150g Protein ● 58g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 26 2/3 oz  
**Zitronensaft**  
5 TL (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/4 EL, gemahlen (2g)  
**Tilapia, roh**  
1 2/3 lbs (747g)  
**Olivenöl**  
3 1/3 EL (mL)  
**Salz**  
1/4 EL (5g)

1. Grill des Ofens vorheizen. Grillblech einfetten oder mit Aluminiumfolie auslegen.
2. Tilapia mit Olivenöl bestreichen und mit Zitronensaft beträufeln.
3. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Filets in einer einzigen Lage auf das vorbereitete Blech legen.
5. Einige Zentimeter unter der Hitze 2–3 Minuten grillen. Filets wenden und weitergrillen, bis der Fisch sich leicht mit einer Gabel löst, ca. 2 Minuten.

## Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Fischtaco

4 Tortilla(s) - 1557 kcal ● 104g Protein ● 68g Fett ● 108g Kohlenhydrate ● 25g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Kabeljau, roh**  
4 Filet(s) (ca. 113 g) (453g)  
**Öl**  
4 TL (mL)  
**Limetten**  
1 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (67g)  
**Cajun-Gewürz**  
2 2/3 EL (18g)  
**Kohl**  
1/2 Tasse, gerieben (35g)  
**Weizentortillas**  
4 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (196g)  
**Avocados, gestampft**  
1 Avocado(s) (201g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kabeljau, roh**  
8 Filet(s) (ca. 113 g) (907g)  
**Öl**  
2 2/3 EL (mL)  
**Limetten**  
2 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (134g)  
**Cajun-Gewürz**  
1/3 Tasse (36g)  
**Kohl**  
1 Tasse, gerieben (70g)  
**Weizentortillas**  
8 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (392g)  
**Avocados, gestampft**  
2 Avocado(s) (402g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Ein Backblech mit Antihalt-Spray einsprühen.
3. Öl auf alle Seiten des Fisches verteilen und Cajun-Gewürz rundherum darüber streuen.
4. Auf das Backblech legen und 12–15 Minuten backen.
5. In der Zwischenzeit eine Avocado zerdrücken und etwas Limettensaft sowie Salz/Pfeffer nach Geschmack hinzufügen.
6. Eine Tortilla in einer Pfanne oder in der Mikrowelle erwärmen.
7. Wenn der Fisch fertig ist, auf die Tortilla legen und mit Avocado, Kohl und Limettengarnitur belegen.
8. Servieren.
9. Für Reste: Übrigen Fisch luftdicht verschlossen im Kühlschrank aufbewahren. Zum Servieren aufwärmen und den Taco zusammenstellen.

### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

189 kcal ● 4g Protein ● 12g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Blattsalate**  
3 3/4 Tasse (113g)  
**Tomaten**  
10 EL Cherrytomaten (93g)  
**Salatdressing**  
1/4 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Blattsalate**  
7 1/2 Tasse (225g)  
**Tomaten**  
1 1/4 Tasse Cherrytomaten (186g)  
**Salatdressing**  
1/2 Tasse (mL)

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