

Meal Plan - 20g-Protein-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

960 kcal ● 55g Protein (23%) ● 46g Fett (43%) ● 67g Kohlenhydrate (28%) ● 15g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

190 kcal, 11g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Ei- und Guacamole-Sandwich
1/2 Sandwich(es)- 191 kcal

Mittagessen

360 kcal, 22g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Schweinekoteletts mit Chipotle-Honig
155 kcal



Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten
204 kcal

Abendessen

410 kcal, 23g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Klementine
2 Klementine(n)- 78 kcal



Cheeseburger-Quesadilla
1/2 Quesadilla(s)- 250 kcal



Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal

Day 2

956 kcal ● 40g Protein (17%) ● 37g Fett (34%) ● 95g Kohlenhydrate (40%) ● 22g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

190 kcal, 11g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Ei- und Guacamole-Sandwich
1/2 Sandwich(es)- 191 kcal

Mittagessen

450 kcal, 15g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Naan-Brot
1/2 Stück(e)- 131 kcal



Southwest-Linsen- und Kartoffelpfanne
320 kcal

Abendessen

315 kcal, 14g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Kichererbsen & Kichererbsen-Pasta
286 kcal



Einfacher Grünkohlsalat
1/2 Tasse- 28 kcal

Day 3

976 kcal ● 45g Protein (18%) ● 34g Fett (31%) ● 112g Kohlenhydrate (46%) ● 11g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

265 kcal, 13g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Kirschtomaten

12 Kirschtomaten- 42 kcal



Gefrierfreundliche Ei- und Käse-Quesadilla

1/2 Quesadilla(s)- 221 kcal

Abendessen

370 kcal, 10g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Pasta mit Fertigsauce

255 kcal



Fruchtsaft

1 Tasse- 115 kcal

Mittagessen

345 kcal, 21g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Hähnchen-Club-Sandwich

1/2 Sandwich(es)- 273 kcal



Tomaten-Gurken-Salat

71 kcal

Day 4

976 kcal ● 45g Protein (18%) ● 34g Fett (31%) ● 112g Kohlenhydrate (46%) ● 11g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

265 kcal, 13g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Kirschtomaten

12 Kirschtomaten- 42 kcal



Gefrierfreundliche Ei- und Käse-Quesadilla

1/2 Quesadilla(s)- 221 kcal

Abendessen

370 kcal, 10g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Pasta mit Fertigsauce

255 kcal



Fruchtsaft

1 Tasse- 115 kcal

Mittagessen

345 kcal, 21g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Hähnchen-Club-Sandwich

1/2 Sandwich(es)- 273 kcal



Tomaten-Gurken-Salat

71 kcal

Day 5

971 kcal ● 47g Protein (19%) ● 44g Fett (40%) ● 85g Kohlenhydrate (35%) ● 13g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

205 kcal, 6g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Einfach angebratener Spinat
50 kcal



Toast mit Butter
1 Scheibe(n)- 114 kcal



Klementine
1 Klementine(n)- 39 kcal

Mittagessen

400 kcal, 25g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Geröstete Erdnüsse
1/6 Tasse(n)- 153 kcal



Thunfischsalat-Sandwich
1/2 Sandwich(s)- 248 kcal

Abendessen

370 kcal, 15g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Spaghetti und Fleischbällchen
368 kcal

Day 6

971 kcal ● 47g Protein (19%) ● 44g Fett (40%) ● 85g Kohlenhydrate (35%) ● 13g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

205 kcal, 6g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Einfach angebratener Spinat
50 kcal



Toast mit Butter
1 Scheibe(n)- 114 kcal



Klementine
1 Klementine(n)- 39 kcal

Mittagessen

400 kcal, 25g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Geröstete Erdnüsse
1/6 Tasse(n)- 153 kcal



Thunfischsalat-Sandwich
1/2 Sandwich(s)- 248 kcal

Abendessen

370 kcal, 15g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Spaghetti und Fleischbällchen
368 kcal

Day 7

1003 kcal ● 41g Protein (16%) ● 40g Fett (36%) ● 98g Kohlenhydrate (39%) ● 22g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

205 kcal, 6g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Einfach angebratener Spinat
50 kcal



Toast mit Butter
1 Scheibe(n)- 114 kcal



Klementine
1 Klementine(n)- 39 kcal

Mittagessen

435 kcal, 17g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Tomaten-Gurken-Salat
71 kcal



Geröstete Erdnüsse
1/8 Tasse(n)- 115 kcal



Gegrilltes Käse-Sandwich
1/2 Sandwich(s)- 248 kcal

Abendessen

365 kcal, 18g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Linsennudeln
252 kcal



Fruchtsaft
1 Tasse- 115 kcal

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Klementinen
5 Frucht (370g)
- ☐ Fruchtsaft
24 fl oz (mL)

Backwaren

- ☐ Weizentortillas
1 3/4 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (85g)
- ☐ Brot
2/3 lbs (320g)
- ☐ Naan-Brot
1/2 Stück(e) (45g)

Rindfleischprodukte

- ☐ Hackfleisch, 93% mager
1 1/2 oz (42g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Cheddar
1 1/2 oz (39g)
- ☐ Käsestange
1 Stange (28g)
- ☐ Ghee
4 Prise (2g)
- ☐ Ei(er)
4 groß (200g)
- ☐ Saure Sahne
2 EL (24g)
- ☐ Butter
1/4 Stange (24g)
- ☐ Scheibenkäse
2 1/2 oz (70g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Ketchup
1 EL (17g)
- ☐ Tomaten
5 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (638g)
- ☐ Süße Gewürzgurken
2 Chips (15g)
- ☐ Gefrorene Zuckerschoten
1 2/3 Tasse (240g)
- ☐ Jalapeño
1 Paprika(s) (14g)
- ☐ Kartoffeln
1 klein (Durchm. 1,75–2,25") (92g)

Schweinefleischprodukte

- ☐ Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh
2 1/2 oz (71g)

Süßwaren

- ☐ Honig
4 Prise (4g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Chipotle-Gewürz
1 Prise (0g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/2 g (1g)
- ☐ Salz
2 g (2g)
- ☐ Paprika
4 Prise (1g)

Getränke

- ☐ Wasser
1/8 Gallon (mL)

Fette und Öle

- ☐ Öl
2/3 oz (mL)
- ☐ Olivenöl
3/4 oz (mL)
- ☐ Salatdressing
2 oz (mL)
- ☐ Mayonnaise
2 1/2 EL (mL)

Andere

- ☐ Guacamole, abgepackt
2 EL (31g)
- ☐ Kichererbsennudeln
1 oz (28g)
- ☐ Nährhefe
4 Prise (1g)
- ☐ Linsenpasta
2 oz (57g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Linsen, roh
2 3/4 EL (32g)

- ☐ **Paprika**
1/2 groß (82g)
- ☐ **Zwiebel**
1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)
- ☐ **Knoblauch**
1 3/4 Zehe(n) (5g)
- ☐ **Kale-Blätter**
1/2 Tasse, gehackt (20g)
- ☐ **Römersalat**
1 Blatt innen (6g)
- ☐ **rote Zwiebel**
3/4 klein (53g)
- ☐ **Gurke**
3/4 Gurke (ca. 21 cm) (226g)
- ☐ **Sellerie, roh**
1/2 Stiel, klein (12,5 cm) (9g)
- ☐ **frischer Spinat**
6 Tasse(n) (180g)

- ☐ **Kichererbsen, konserviert**
1/4 Dose(n) (112g)
- ☐ **geröstete Erdnüsse**
1/2 Tasse (67g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ **ungekochte trockene Pasta**
1/2 lbs (228g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ **Pasta-Sauce**
5/8 Glas (ca. 680 g) (420g)

Würste und Aufschnitt

- ☐ **Hähnchenaufschnitt**
4 oz (113g)
- ☐ **Gefrorene Fleischbällchen**
3 Fleischbällchen (85g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ **Dosen-Thunfisch**
5 oz (142g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Ei- und Guacamole-Sandwich

1/2 Sandwich(es) - 191 kcal ● 11g Protein ● 10g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)

1 groß (50g)

Öl

1/4 TL (mL)

Guacamole, abgepackt

1 EL (15g)

Brot

1 Scheibe(n) (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)

2 groß (100g)

Öl

1/2 TL (mL)

Guacamole, abgepackt

2 EL (31g)

Brot

2 Scheibe(n) (64g)

1. Toastbrot nach Wunsch toasten.
2. Öl in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Eier hineingeben. Etwas Pfeffer über die Eier mahlen und braten, bis sie nach Wunsch gegart sind.
3. Sandwich zusammenstellen: Eier auf eine Scheibe Toast legen und Guacamole auf die andere Scheibe streichen.
4. Servieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Kirschtomaten

12 Kirschtomaten - 42 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tomaten

12 Kirschtomaten (204g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten

24 Kirschtomaten (408g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

Gefrierfreundliche Ei- und Käse-Quesadilla

1/2 Quesadilla(s) - 221 kcal ● 12g Protein ● 14g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Weizentortillas

1/2 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.)
(25g)

Ei(er)

1 groß (50g)

Öl

1/2 TL (mL)

Cheddar

2 EL, gerieben (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Weizentortillas

1 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.)
(49g)

Ei(er)

2 groß (100g)

Öl

1 TL (mL)

Cheddar

4 EL, gerieben (28g)

1. Erhitze die Hälfte des Öls in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze.
2. Eier mit einer Prise Salz/Pfeffer in einer Schüssel verquirlen.
3. Gieße die Eier in die Pfanne. Sobald die Eier zu stocken beginnen, rühre sie. Die Eier aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Pfanne säubern.
4. Gib das restliche Öl in die Pfanne und lege eine Tortilla in die Pfanne. Schnell die Eier und den Käse auf eine Seite der Tortilla geben und die andere Hälfte darüber klappen. Ein paar Minuten auf jeder Seite braten, bis die Tortilla getoastet und der Käse geschmolzen ist. Servieren.
5. Meal Prep Tipp: Wenn du mehrere zubereitest, lege die fertigen Quesadillas auf ein mit Backpapier ausgelegtes Tablett. Kurz (1–2 Stunden) im Gefrierschrank vorkühlen, dann in einen gefriergeeigneten Beutel umfüllen und einfrieren. Zum Erwärmen aus dem Beutel nehmen und 45 Sekunden bis 1 Minute in der Mikrowelle erhitzen. Servieren.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Einfach angebratener Spinat

50 kcal ● 2g Protein ● 4g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1/2 Prise (0g)

Olivenöl

1/4 EL (mL)

frischer Spinat

2 Tasse(n) (60g)

Knoblauch, gewürfelt

1/4 Zehe (1g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Olivenöl

3/4 EL (mL)

frischer Spinat

6 Tasse(n) (180g)

Knoblauch, gewürfelt

3/4 Zehe (2g)

1. Öl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen.
2. Knoblauch hinzufügen und ein bis zwei Minuten sautieren, bis er duftet.
3. Bei hoher Hitze Spinat, Salz und Pfeffer hinzufügen und schnell umrühren, bis der Spinat zusammengefallen ist.
4. Servieren.

Toast mit Butter

1 Scheibe(n) - 114 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot

1 Scheibe (32g)

Butter

1 TL (5g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Brot

3 Scheibe (96g)

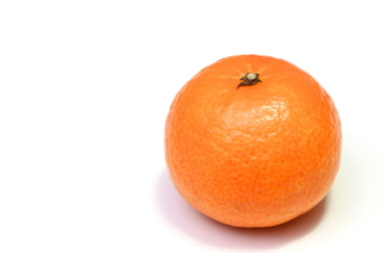
Butter

1 EL (14g)

1. Das Brot nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.
2. Die Butter auf das Brot streichen.

Klementine

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Klementinen

1 Frucht (74g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Klementinen

3 Frucht (222g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Schweinekoteletts mit Chipotle-Honig

155 kcal ● 15g Protein ● 9g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ghee

4 Prise (2g)

Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh

2 1/2 oz (71g)

Honig

4 Prise (4g)

Chipotle-Gewürz

1 Prise (0g)

Wasser

1/4 EL (mL)

Öl

1/2 TL (mL)

1. Tupfe die Schweinekoteletts trocken und würze sie mit etwas Salz und Pfeffer.
2. Erhitze Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze. Gib die Koteletts dazu und brate sie 4–5 Minuten pro Seite, bis sie gebräunt und durchgegart sind. Auf einen Teller geben und beiseitestellen.
3. Gib Honig, Chipotle-Gewürz und Wasser in dieselbe Pfanne. Kratze Bratrückstände vom Pfannenboden und koche, bis die Sauce leicht eindickt, 1–2 Minuten. Hitze ausschalten und Ghee einrühren.
4. Schneide die Koteletts und serviere sie mit der Chipotle-Honig-Sauce.

Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

204 kcal ● 7g Protein ● 12g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



schwarzer Pfeffer

1 1/4 Prise (0g)

Salz

1 1/4 Prise (1g)

Gefrorene Zuckerschoten

1 2/3 Tasse (240g)

Olivenöl

2 1/2 TL (mL)

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

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Naan-Brot

1/2 Stück(e) - 131 kcal ● 4g Protein ● 3g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

Ergibt 1/2 Stück(e)

Naan-Brot

1/2 Stück(e) (45g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Southwest-Linsen- und Kartoffelpfanne

320 kcal ● 11g Protein ● 12g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Linsen, roh

2 2/3 EL (32g)

Wasser

1/4 Tasse(n) (mL)

Paprika

4 Prise (1g)

Saure Sahne

2 EL (24g)

Öl

1/2 EL (mL)

Jalapeño, in Scheiben geschnitten

1 Paprika(s) (14g)

Kartoffeln, in dünne Scheiben geschnitten

1 klein (Durchm. 1,75–2,25") (92g)

Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten

1/2 groß (82g)

1. Heize den Ofen auf 400°F (200°C) vor.
2. Gib Linsen und Wasser in einen kleinen Kochtopf und koche sie nach Packungsanweisung. Überschüssiges Wasser abgießen und beiseite stellen.
3. Bestreiche Kartoffeln und Paprika getrennt mit Öl und würze sie mit Paprika sowie etwas Salz und Pfeffer. Lege die Kartoffelscheiben auf eine Seite eines Backblechs und backe sie 10 Minuten. Nach den ersten 10 Minuten die Paprika auf die andere Seite des gleichen Backblechs legen. Backe Kartoffeln und Paprika weitere 20 Minuten, bis sie weich sind.
4. Mische die gekochten Paprika mit den Linsen und würze mit etwas Salz und Pfeffer. Toppe die Linsen-Paprika-Mischung mit den Kartoffeln, saurer Sahne und Jalapeño. Servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Hähnchen-Club-Sandwich

1/2 Sandwich(es) - 273 kcal ● 19g Protein ● 15g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenaufschnitt

2 oz (57g)

Scheibenkäse

1 Scheibe (je ca. 20–22 g) (21g)

Mayonnaise

1/2 EL (mL)

Römersalat

1/2 Blatt innen (3g)

Brot

1 Scheibe(n) (32g)

Tomaten

1 Scheibe(n), dünn/klein (15g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenaufschnitt

4 oz (113g)

Scheibenkäse

2 Scheibe (je ca. 20–22 g) (42g)

Mayonnaise

1 EL (mL)

Römersalat

1 Blatt innen (6g)

Brot

2 Scheibe(n) (64g)

Tomaten

2 Scheibe(n), dünn/klein (30g)

1. Das Sandwich nach Belieben zusammenstellen.

Tomaten-Gurken-Salat

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salatdressing

1 EL (mL)

rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten

1/4 klein (18g)

Gurke, in dünne Scheiben geschnitten

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

Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten

1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

2 EL (mL)

rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten

1/2 klein (35g)

Gurke, in dünne Scheiben geschnitten

1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)

Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten

1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (123g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n) - 153 kcal ● 6g Protein ● 12g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geröstete Erdnüsse
2 2/3 EL (24g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse
1/3 Tasse (49g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Thunfischsalat-Sandwich

1/2 Sandwich(s) - 248 kcal ● 19g Protein ● 13g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
1 Scheibe (32g)
Mayonnaise
3/4 EL (mL)
schwarzer Pfeffer
1/2 Prise (0g)
Salz
1/2 Prise (0g)
Dosen-Thunfisch
2 1/2 oz (71g)
Sellerie, roh, gehackt
1/4 Stiel, klein (12,5 cm) (4g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot
2 Scheibe (64g)
Mayonnaise
1 1/2 EL (mL)
schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)
Salz
1 Prise (0g)
Dosen-Thunfisch
5 oz (142g)
Sellerie, roh, gehackt
1/2 Stiel, klein (12,5 cm) (9g)

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 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Tomaten-Gurken-Salat

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



Salatdressing

1 EL (mL)

rote Zwiebel, in dünne Scheiben
geschnitten

1/4 klein (18g)

Gurke, in dünne Scheiben geschnitten

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

Tomaten, in dünne Scheiben
geschnitten

1/2 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (62g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.

Geröstete Erdnüsse

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



Ergibt 1/8 Tasse(n)

geröstete Erdnüsse

2 EL (18g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gegrilltes Käse-Sandwich

1/2 Sandwich(s) - 248 kcal ● 11g Protein ● 16g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Sandwich(s)

Brot

1 Scheibe (32g)

Butter

1/2 EL (7g)

Scheibenkäse

1 Scheibe (je ca. 28 g) (28g)

1. Die Pfanne auf mittlere bis niedrige Hitze vorheizen.
2. Butter auf eine Seite einer Brotscheibe streichen.
3. Die Brotscheibe mit der gebutterten Seite nach unten in die Pfanne legen und Käse darauf legen.
4. Die andere Brotscheibe auf einer Seite buttern und (butter-up) mit der gebutterten Seite nach oben auf den Käse legen.
5. Grillen bis leicht gebräunt, dann wenden. Weitergrillen bis der Käse geschmolzen ist.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Klementine

2 Klementine(n) - 78 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 2 Klementine(n)

Klementinen
2 Frucht (148g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Cheeseburger-Quesadilla

1/2 Quesadilla(s) - 250 kcal ● 15g Protein ● 10g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Quesadilla(s)

Weizentortillas
1/2 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (36g)
Hackfleisch, 93% mager
1 1/2 oz (42g)
Cheddar
1 1/2 EL, geraspelt (11g)
Ketchup
1 EL (17g)
Tomaten, gehackt
1 Scheibe(n), dünn/klein (15g)
Süße Gewürzgurken, gehackt
2 Chips (15g)

1. Rinderhack in einer Pfanne bei mittlerer Hitze anbraten, bis es durchgegart ist. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.
2. Eine große Pfanne mit Kochspray einsprühen und eine Tortilla hineingeben.
3. Die Hälfte der Tortilla mit Rindfleisch, Käse, Tomaten und Essiggurken belegen und die andere Hälfte darüberklappen. Quesadilla toasten, bis sie goldbraun ist, dann wenden und die andere Seite toasten.
4. Aus der Pfanne nehmen und mit einem Pizzaroller in Dreiecke schneiden. Mit Ketchup servieren.

Käse-Stick

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



Ergibt 1 Stück

Käsestange
1 Stange (28g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Kichererbsen & Kichererbsen-Pasta

286 kcal ● 13g Protein ● 10g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Kichererbsennudeln

1 oz (28g)

Öl

1/4 EL (mL)

Butter

1/4 EL (4g)

Nährhefe

4 Prise (1g)

Zwiebel, dünn geschnitten

1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft & abgespült

1/4 Dose(n) (112g)

1. Koche die Kichererbsen-Pasta nach Packungsanweisung. Abgießen und beiseitestellen.
2. Währenddessen erhitze Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Gib Zwiebel und Knoblauch hinzu und koche, bis sie weich sind, 5–8 Minuten. Füge Kichererbsen sowie etwas Salz und Pfeffer hinzu. Brate, bis sie goldbraun sind, weitere 5–8 Minuten.
3. Gib Butter in die Pfanne. Sobald sie geschmolzen ist, füge die Pasta hinzu und schwenke, bis die Pasta überzogen ist.
4. Rühre Nährhefe ein. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

Einfacher Grünkohlsalat

1/2 Tasse - 28 kcal ● 1g Protein ● 2g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse

Kale-Blätter

1/2 Tasse, gehackt (20g)

Salatdressing

1/2 EL (mL)

1. Grünkohl mit einem Dressing Ihrer Wahl vermengen und servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Pasta mit Fertigsauce

255 kcal ● 9g Protein ● 2g Fett ● 47g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

ungekochte trockene Pasta

2 oz (57g)

Pasta-Sauce

1/8 Glas (ca. 680 g) (84g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

ungekochte trockene Pasta

4 oz (114g)

Pasta-Sauce

1/4 Glas (ca. 680 g) (168g)

1. Die Pasta nach Packungsanweisung kochen.
2. Mit Sauce servieren und genießen.

Fruchtsaft

1 Tasse - 115 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Fruchtsaft

8 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Fruchtsaft

16 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Spaghetti und Fleischbällchen

368 kcal ● 15g Protein ● 10g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

ungekochte trockene Pasta

2 oz (57g)

Pasta-Sauce

1/8 Glas (ca. 680 g) (84g)

Gefrorene Fleischbällchen

1 1/2 Fleischbällchen (43g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

ungekochte trockene Pasta

4 oz (114g)

Pasta-Sauce

1/4 Glas (ca. 680 g) (168g)

Gefrorene Fleischbällchen

3 Fleischbällchen (85g)

1. Die Pasta und die Fleischbällchen gemäß Packungsangaben zubereiten.
2. Mit Sauce servieren und genießen.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Linsennudeln

252 kcal ● 16g Protein ● 2g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Pasta-Sauce

1/8 Glas (ca. 680 g) (84g)

Linsenpasta

2 oz (57g)

1. Linsennudeln nach Packungsanweisung kochen.
2. Mit Sauce servieren.

Fruchtsaft

1 Tasse - 115 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse

Fruchtsaft

8 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.