

# Meal Plan - 30g 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

910 kcal ● 43g Protein (19%) ● 45g Fett (45%) ● 70g Kohlenhydrate (31%) ● 12g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

225 kcal, 14g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Orange**

1 Orange(n)- 85 kcal



**Gekochte Eier**

2 Ei(s)- 139 kcal

### Mittagessen

395 kcal, 13g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Muschel-Chowder**

1 Dose- 364 kcal



**Geröstete Tomaten**

1/2 Tomate(n)- 30 kcal

### Abendessen

295 kcal, 17g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**BBQ Hähnchenflügel**

4 oz- 182 kcal



**Vollkornreis**

1/4 Tasse Vollkornreis, gekocht- 57 kcal



**Karottensticks**

2 Karotte(n)- 54 kcal

## Day 2

1009 kcal ● 56g Protein (22%) ● 47g Fett (42%) ● 75g Kohlenhydrate (30%) ● 15g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

225 kcal, 14g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Orange**

1 Orange(n)- 85 kcal



**Gekochte Eier**

2 Ei(s)- 139 kcal

### Mittagessen

395 kcal, 13g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Muschel-Chowder**

1 Dose- 364 kcal



**Geröstete Tomaten**

1/2 Tomate(n)- 30 kcal

### Abendessen

390 kcal, 30g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Truthahn-Gemischtes-Gemüse-Quinoa-Bowl**

392 kcal

## Day 3

890 kcal ● 60g Protein (27%) ● 30g Fett (30%) ● 83g Kohlenhydrate (37%) ● 11g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

235 kcal, 9g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



#### Orange

1 Orange(n)- 85 kcal



#### Fruchtsaft

1/2 Tasse- 57 kcal



#### Grünkohl und Eier

95 kcal

### Abendessen

390 kcal, 30g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



#### Truthahn-Gemischtes-Gemüse-Quinoa-Bowl

392 kcal

### Mittagessen

260 kcal, 22g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



#### Buttriger Naturreis

125 kcal



#### Einfaches Knoblauchhähnchen

3 Unze(s)- 137 kcal

## Day 4

900 kcal ● 55g Protein (24%) ● 40g Fett (40%) ● 71g Kohlenhydrate (31%) ● 9g Ballaststoffe (4%)

### Frühstück

235 kcal, 9g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



#### Orange

1 Orange(n)- 85 kcal



#### Fruchtsaft

1/2 Tasse- 57 kcal



#### Grünkohl und Eier

95 kcal

### Abendessen

400 kcal, 24g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



#### Gemischtes Gemüse

1/2 Tasse(n)- 49 kcal



#### Vollkornreis

1/4 Tasse Vollkornreis, gekocht- 57 kcal



#### Hähnchenschenkel mit Pilzen

3 oz- 295 kcal

### Mittagessen

260 kcal, 22g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



#### Buttriger Naturreis

125 kcal



#### Einfaches Knoblauchhähnchen

3 Unze(s)- 137 kcal

## Day 5

919 kcal ● 48g Protein (21%) ● 47g Fett (46%) ● 63g Kohlenhydrate (28%) ● 13g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

235 kcal, 9g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



#### Orange

1 Orange(n)- 85 kcal



#### Fruchtsaft

1/2 Tasse- 57 kcal



#### Grünkohl und Eier

95 kcal

### Abendessen

400 kcal, 24g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



#### Gemischtes Gemüse

1/2 Tasse(n)- 49 kcal



#### Vollkornreis

1/4 Tasse Vollkornreis, gekocht- 57 kcal



#### Hähnchenschenkel mit Pilzen

3 oz- 295 kcal

### Mittagessen

280 kcal, 15g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



#### Avocado-Eiersalat-Sandwich

1/2 Sandwich- 281 kcal

## Day 6

1014 kcal ● 59g Protein (23%) ● 54g Fett (48%) ● 55g Kohlenhydrate (22%) ● 18g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

245 kcal, 24g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



#### Klementine

1 Klementine(n)- 39 kcal



#### Eiweiß-Omelett mit Tomaten und Champignons

149 kcal



#### Toast mit Butter

1/2 Scheibe(n)- 57 kcal

### Abendessen

340 kcal, 23g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



#### Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

1 halbe Paprika(n)- 228 kcal



#### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

113 kcal

### Mittagessen

425 kcal, 13g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



#### Erdbeer-Avocado-Ziegenkäse-Panini

244 kcal



#### Karottensticks

1 Karotte(n)- 27 kcal



#### Geröstete Cashewnüsse

1/6 Tasse(n)- 156 kcal

## Day 7

1014 kcal ● 59g Protein (23%) ● 54g Fett (48%) ● 55g Kohlenhydrate (22%) ● 18g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

245 kcal, 24g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



**Klementine**

1 Klementine(n)- 39 kcal



**Eiweiß-Omelett mit Tomaten und Champignons**

149 kcal



**Toast mit Butter**

1/2 Scheibe(n)- 57 kcal

### Abendessen

340 kcal, 23g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat**

1 halbe Paprika(n)- 228 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**

113 kcal

### Mittagessen

425 kcal, 13g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



**Erdbeer-Avocado-Ziegenkäse-Panini**

244 kcal



**Karottensticks**

1 Karotte(n)- 27 kcal



**Geröstete Cashewnüsse**

1/6 Tasse(n)- 156 kcal

## Geflügelprodukte

- Hähnchenflügel, mit Haut, roh  
4 oz (114g)
- Hackfleisch (Pute), roh  
1/2 lbs (227g)
- Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
6 oz (170g)
- Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh  
1 Oberschenkel (170g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Barbecue-Soße  
1 EL (17g)
- Konservierte Clam Chowder  
2 Dose (ca. 525 g) (1038g)

## Gewürze und Kräuter

- Salz  
5 g (5g)
- schwarzer Pfeffer  
2 1/4 g (2g)
- Knoblauchpulver  
2 Prise (1g)

## Getränke

- Wasser  
1 1/4 Tasse(n) (mL)

## Getreide und Teigwaren

- Vollkornreis (brauner Reis)  
1/2 Tasse (95g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Karotten  
4 mittel (244g)
- Tomaten  
2 1/4 mittel, ganz ( $\emptyset \approx 6,0$  cm) (276g)
- gemischtes Tiefkühlgemüse  
12 3/4 oz (362g)
- Kale-Blätter  
3/4 Tasse, gehackt (30g)
- Knoblauch  
1 1/2 Zehe(n) (5g)
- Pilze  
5 oz (137g)

## Obst und Fruchtsäfte

- Orange  
5 Orange (770g)
- Fruchtsaft  
12 fl oz (mL)
- Avocados  
1 1/4 Avocado(s) (251g)
- Klementinen  
2 Frucht (148g)
- Limettensaft  
1 TL (mL)
- Erdbeeren  
4 mittel (Durchm. 3,2 cm) (48g)

## Milch- und Eierprodukte

- Ei(er)  
10 1/2 groß (525g)
- Butter  
1/3 Stange (34g)
- MagerHüttenkäse (1% Fett)  
1/2 Tasse (113g)
- Eiklar  
4 groß (132g)
- Ziegenkäse  
1 oz (28g)

## Andere

- Aromatisierte Quinoa-Mischung  
1/2 Packung ( $\approx 140$  g) (69g)
- Gemischte Blattsalate  
4 1/2 Tasse (135g)

## Backwaren

- Semmelbrösel  
2 EL (14g)
- Brot  
4 Scheibe (128g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- Dosen-Thunfisch  
1 Dose (172g)

## Nuss- und Samenprodukte

- Geröstete Cashews  
6 EL (51g)

- Paprika**  
1 groß (164g)
- Zwiebel**  
1/4 klein (18g)

### **Fette und Öle**

- Öl**  
2 1/2 TL (mL)
  - Olivenöl**  
3/4 oz (mL)
  - Salatdressing**  
1/4 Tasse (mL)
-

## Frühstück 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.

### Gekochte Eier

2 Ei(s) - 139 kcal ● 13g Protein ● 10g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ei(er)**  
2 groß (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
4 groß (200g)

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

---

### Orange

1 Orange(n) - 85 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Orange**  
1 Orange (154g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Orange**  
3 Orange (462g)

1. Das Rezept enthält keine  
Zubereitungsschritte.

---

### Fruchtsaft

1/2 Tasse - 57 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Fruchtsaft**  
4 fl oz (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Fruchtsaft**  
12 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine  
Zubereitungsschritte.

### Grünkohl und Eier

95 kcal ● 7g Protein ● 7g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
1/2 TL (mL)  
**Ei(er)**  
1 groß (50g)  
**Kale-Blätter**  
4 EL, gehackt (10g)  
**Salz**  
1/2 Prise (0g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Ei(er)**  
3 groß (150g)  
**Kale-Blätter**  
3/4 Tasse, gehackt (30g)  
**Salz**  
1 1/2 Prise (1g)

1. Eier in einer kleinen Schüssel aufschlagen und verquirlen.
2. Die Eier mit Salz würzen, die Grüns zerrupfen und mit den Eiern vermengen (für besonders feine grüne Eier die Mischung in einen Mixer geben und glatt mixen).
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
4. Die Eimischung hinzufügen und nach gewünschter Konsistenz garen.
5. Servieren.

## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Klementine

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Klementinen**  
1 Frucht (74g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Klementinen**  
2 Frucht (148g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Eiweiß-Omelett mit Tomaten und Champignons

149 kcal ● 21g Protein ● 6g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**MagerHüttenkäse (1% Fett)**  
4 EL (57g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise, gemahlen (0g)  
**Eiklar**  
2 groß (66g)  
**Ei(er)**  
1 groß (50g)  
**Pilze, gehackt**  
2 2/3 EL, Stücke oder Scheiben (12g)  
**Tomaten, gehackt**  
1/4 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (23g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**MagerHüttenkäse (1% Fett)**  
1/2 Tasse (113g)  
**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise, gemahlen (1g)  
**Eiklar**  
4 groß (132g)  
**Ei(er)**  
2 groß (100g)  
**Pilze, gehackt**  
1/3 Tasse, Stücke oder Scheiben (23g)  
**Tomaten, gehackt**  
1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (46g)

1. Alle Eier, Hüttenkäse und Pfeffer vermischen und mit einer Gabel verquirlen.
2. Eine Pfanne mit Antihaft-Spray einsprühen und bei mittlerer Hitze erhitzen.
3. Die Eiermischung in die Pfanne geben, so dass sie sich gleichmäßig verteilt, und Champignons sowie Tomaten darüber streuen.
4. Kochen, bis das Ei undurchsichtig und gestockt ist. Eine Hälfte des Omeletts über die andere klappen.
5. Servieren.

## Toast mit Butter

1/2 Scheibe(n) - 57 kcal ● 2g Protein ● 2g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**  
1/2 Scheibe (16g)  
**Butter**  
4 Prise (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brot**  
1 Scheibe (32g)  
**Butter**  
1 TL (5g)

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

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

---

### Muschel-Chowder

1 Dose - 364 kcal ● 12g Protein ● 22g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Konservierte Clam Chowder**

1 Dose (ca. 525 g) (519g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Konservierte Clam Chowder**

2 Dose (ca. 525 g) (1038g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

---

### Geröstete Tomaten

1/2 Tomate(n) - 30 kcal ● 0g Protein ● 2g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**

1/2 TL (mL)

**Tomaten**

1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (46g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**

1 TL (mL)

**Tomaten**

1 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (91g)

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.
-

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Buttriger Naturreis

125 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Butter**  
1 TL (5g)  
**Vollkornreis (brauner Reis)**  
2 EL (24g)  
**Salz**  
3/4 Prise (1g)  
**Wasser**  
1/4 Tasse(n) (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
3/4 Prise, gemahlen (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Butter**  
3/4 EL (11g)  
**Vollkornreis (brauner Reis)**  
4 EL (48g)  
**Salz**  
1 1/2 Prise (1g)  
**Wasser**  
1/2 Tasse(n) (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

1. Die Stärke vom Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser etwa 30 Sekunden abspülen.
2. Wasser in einem großen Topf mit dicht schließendem Deckel bei starker Hitze zum Kochen bringen.
3. Reis hinzufügen, einmal umrühren und abgedeckt 30 Minuten kochen.
4. Reis in ein Sieb über dem Spülbecken geben und 10 Sekunden abtropfen lassen.
5. Den Reis zurück in denselben Topf geben, vom Herd nehmen.
6. Sofort abdecken und 10 Minuten ruhen lassen (das ist der Dampfteil).
7. Aufdecken, Butter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Einfaches Knoblauchhähnchen

3 Unze(s) - 137 kcal ● 20g Protein ● 4g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Butter**  
1/4 EL (4g)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
3 oz (85g)  
**Semmelbrösel**  
1 EL (7g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
3/4 Zehe(n) (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Butter**  
1/2 EL (7g)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
6 oz (170g)  
**Semmelbrösel**  
2 EL (14g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 1/2 Zehe(n) (5g)

1. Den Ofen auf 375°F (190°C) vorheizen.
2. In einem kleinen Topf Butter/Margarine mit Knoblauch schmelzen. Hähnchenteile in die Butter-Knoblauch-Sauce tauchen, überschüssige Sauce abtropfen lassen und dann vollständig mit Semmelbröseln panieren.
3. Die panierten Hähnchenteile in eine Auflaufform legen. Übrige Butter-Knoblauch-Sauce mit Semmelbröseln vermischen und die Mischung über die Hähnchenteile löffeln. Im vorgeheizten Ofen 20–30 Minuten backen oder bis das Hähnchen innen nicht mehr rosa ist. Die Zeit variiert je nach Dicke der Brustfilets.
4. Servieren.

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

### Avocado-Eiersalat-Sandwich

1/2 Sandwich - 281 kcal ● 15g Protein ● 16g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Sandwich

#### **Knoblauchpulver**

2 Prise (1g)

#### **Avocados**

1/4 Avocado(s) (50g)

#### **Brot**

1 Scheibe (32g)

#### **Tomaten, halbiert**

3 EL Cherrytomaten (28g)

#### **Ei(er), hartgekocht und gekühlt**

1 1/2 groß (75g)

1. Verwenden Sie gekaufte hartgekochte Eier oder kochen Sie eigene, indem Sie Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken. Wasser zum Kochen bringen und 8–10 Minuten weiterkochen. Eier abkühlen lassen und dann schälen.
2. Eier, Avocado, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Mit einer Gabel zerdrücken, bis alles gut vermischt ist.
3. Tomaten dazugeben. Vermischen.
4. Eiersalat zwischen zwei Brotscheiben geben, sodass ein Sandwich entsteht.
5. Servieren.
6. (Hinweis: Reste des Eiersalats können ein oder zwei Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden)

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Erdbeer-Avocado-Ziegenkäse-Panini

244 kcal ● 8g Protein ● 15g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**

1 Scheibe (32g)

**Ziegenkäse**

1/2 oz (14g)

**Butter**

4 Prise (2g)

**Erdbeeren, entstielt und dünn geschnitten**

2 mittel (Durchm. 3,2 cm) (24g)

**Avocados, in Scheiben geschnitten**

1/4 Avocado(s) (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brot**

2 Scheibe (64g)

**Ziegenkäse**

1 oz (28g)

**Butter**

1 TL (5g)

**Erdbeeren, entstielt und dünn geschnitten**

4 mittel (Durchm. 3,2 cm) (48g)

**Avocados, in Scheiben geschnitten**

1/2 Avocado(s) (101g)

1. Eine kleine Pfanne oder Grillplatte bei mittlerer Hitze erhitzen und mit Backtrennspray einfetten. Eine Seite jeder Brotscheibe buttern. Den Ziegenkäse auf der ungebutterten Seite jeder Brotscheibe verstreichen. Die Erdbeeren auf den Ziegenkäse auf beiden Brotscheiben legen. Die Avocado auf die Erdbeeren einer Brotscheibe legen und dann die andere Scheibe daraufsetzen. Das Sandwich vorsichtig in die Pfanne oder auf die Grillplatte geben und mit einem Spatel nach unten drücken. Nach etwa 2 Minuten das Sandwich vorsichtig wenden (die Unterseite sollte goldbraun sein) und erneut mit dem Spatel drücken. Weitere ca. 2 Minuten braten, bis es goldbraun ist. Servieren.

### Karottensticks

1 Karotte(n) - 27 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Karotten**

1 mittel (61g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Karotten**

2 mittel (122g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

### Geröstete Cashewnüsse

1/6 Tasse(n) - 156 kcal ● 4g Protein ● 12g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Geröstete Cashews**  
3 EL (26g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Geröstete Cashews**  
6 EL (51g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### BBQ Hähnchenflügel

4 oz - 182 kcal ● 14g Protein ● 11g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 4 oz

**Hähnchenflügel, mit Haut, roh**

4 oz (114g)

**Barbecue-Soße**

1 EL (17g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Die Wings auf ein großes Backblech legen und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Ca. 45 Minuten im Ofen garen, oder bis die Kerntemperatur 165°F (75°C) erreicht. Während des Backens mehrmals die Pfanne von Säften befreien, um knusprigere Wings zu erhalten.
4. Optional: Wenn das Hähnchen fast fertig ist, die Barbecue-Sauce in einem Topf erhitzen.
5. Wings aus dem Ofen nehmen und mit BBQ-Sauce vermengen, bis sie bedeckt sind.
6. Servieren.

### Vollkornreis

1/4 Tasse Vollkornreis, gekocht - 57 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/4 Tasse Vollkornreis, gekocht

**Salz**

1/2 Prise (0g)

**Wasser**

1/6 Tasse(n) (mL)

**schwarzer Pfeffer**

1/2 Prise, gemahlen (0g)

**Vollkornreis (brauner Reis)**

4 TL (16g)

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.

## Karottensticks

2 Karotte(n) - 54 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 2 Karotte(n)

**Karotten**

2 mittel (122g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.
-

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Truthahn-Gemischtes-Gemüse-Quinoa-Bowl

392 kcal ● 30g Protein ● 13g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salz**

1 Prise (1g)

**schwarzer Pfeffer**

1 Prise, gemahlen (0g)

**Hackfleisch (Pute), roh**

4 oz (113g)

**Aromatisierte Quinoa-Mischung**

1/4 Packung (≈140 g) (35g)

**gemischtes Tiefkühlgemüse**

1/4 Packung (je ca. 450 g) (113g)

**Olivenöl**

1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salz**

2 Prise (2g)

**schwarzer Pfeffer**

2 Prise, gemahlen (1g)

**Hackfleisch (Pute), roh**

1/2 lbs (227g)

**Aromatisierte Quinoa-Mischung**

1/2 Packung (≈140 g) (69g)

**gemischtes Tiefkühlgemüse**

1/2 Packung (je ca. 450 g) (227g)

**Olivenöl**

1 TL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Den Truthahn hinzufügen, zerkleinern und anbraten, dabei gelegentlich umrühren, bis er vollständig durchgegart ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Quinoamischung und gemischtes Gemüse gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
3. Wenn alles fertig ist, alles zusammenmischen (oder separat servieren) und servieren.

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Gemischtes Gemüse

1/2 Tasse(n) - 49 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**gemischtes Tiefkühlgemüse**

1/2 Tasse (68g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**gemischtes Tiefkühlgemüse**

1 Tasse (135g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

### Vollkornreis

1/4 Tasse Vollkornreis, gekocht - 57 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salz**  
1/2 Prise (0g)  
**Wasser**  
1/6 Tasse(n) (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/2 Prise, gemahlen (0g)  
**Vollkornreis (brauner Reis)**  
4 TL (16g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salz**  
1 Prise (1g)  
**Wasser**  
1/3 Tasse(n) (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise, gemahlen (0g)  
**Vollkornreis (brauner Reis)**  
2 2/3 EL (32g)

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.

## Hähnchenschenkel mit Pilzen

3 oz - 295 kcal ● 21g Protein ● 23g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Olivenöl**  
1/2 EL (mL)  
**Salz**  
1/2 Prise (0g)  
**Wasser**  
1/8 Tasse(n) (mL)  
**Butter**  
1/4 EL (4g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/2 Prise (0g)  
**Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh**  
1/2 Oberschenkel (85g)  
**Pilze, in 1/4-Zoll-dicke Scheiben geschnitten**  
2 oz (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Olivenöl**  
1 EL (mL)  
**Salz**  
1 Prise (0g)  
**Wasser**  
1/4 Tasse(n) (mL)  
**Butter**  
1/2 EL (7g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise (0g)  
**Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh**  
1 Oberschenkel (170g)  
**Pilze, in 1/4-Zoll-dicke Scheiben geschnitten**  
4 oz (113g)

1. Den Ofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen. Das Hähnchen rundum mit Salz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer würzen. Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Die Hähnchenteile mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und etwa 5 Minuten braten, bis sie gebräunt sind. Das Hähnchen umdrehen; die Pilze mit einer Prise Salz in die Pfanne geben. Die Hitze auf hoch stellen; die Pilze unter gelegentlichem Rühren etwa 5 Minuten garen, bis sie leicht schrumpfen. Die Pfanne in den Ofen geben und das Hähnchen fertig garen, 15–20 Minuten. Die Kerntemperatur sollte mindestens 165 °F (74 °C) betragen. Nur die Hähnchenbrüste auf einen Teller geben und locker mit Folie abdecken; beiseitestellen. Die Pfanne zurück auf den Herd bei mittelhoher Hitze stellen; die Pilze weiter braten, bis sich am Pfannenboden braune Röststoffe bilden, etwa 5 Minuten. Wasser in die Pfanne gießen und unter Rühren die angebrannten Reste vom Boden lösen. Bei hoher Hitze kochen, bis das Wasser auf die Hälfte reduziert ist, etwa 2 Minuten. Vom Herd nehmen. Etwaige Säfte vom Hähnchen in die Pfanne rühren. Die Butter in die Pilzmischung einrühren, dabei ständig rühren, bis die Butter vollständig geschmolzen und eingearbeitet ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pilzsoße über das Hähnchen löffeln und servieren.

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

1 halbe Paprika(n) - 228 kcal ● 20g Protein ● 12g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Avocados**

1/4 Avocado(s) (50g)

**Limettensaft**

1/2 TL (mL)

**Salz**

1/2 Prise (0g)

**schwarzer Pfeffer**

1/2 Prise (0g)

**Paprika**

1/2 groß (82g)

**Zwiebel**

1/8 klein (9g)

**Dosen-Thunfisch, abgetropft**

1/2 Dose (86g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Avocados**

1/2 Avocado(s) (101g)

**Limettensaft**

1 TL (mL)

**Salz**

1 Prise (0g)

**schwarzer Pfeffer**

1 Prise (0g)

**Paprika**

1 groß (164g)

**Zwiebel**

1/4 klein (18g)

**Dosen-Thunfisch, abgetropft**

1 Dose (172g)

1. In einer kleinen Schüssel den abgetropften Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermischen.
2. Die Paprika aushöhlen. Sie können den oberen Teil abschneiden und die Paprika so füllen oder die Paprika halbieren und jede Hälfte füllen.
3. Sie können die gefüllte Paprika so essen oder bei 350 F (180 C) für 15 Minuten in den Ofen geben, bis sie durchgewärmt ist.

### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Blattsalate**

2 1/4 Tasse (68g)

**Tomaten**

6 EL Cherrytomaten (56g)

**Salatdressing**

2 1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Blattsalate**

4 1/2 Tasse (135g)

**Tomaten**

3/4 Tasse Cherrytomaten (112g)

**Salatdressing**

1/4 Tasse (mL)

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