

# Meal Plan - 40 g 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** 988 kcal ● 67g Protein (27%) ● 52g Fett (47%) ● 50g Kohlenhydrate (20%) ● 14g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

200 kcal, 8g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



**Kiwi**

1 Kiwi- 47 kcal



**Fruchtsaft**

3/4 Tasse- 86 kcal



**Gekochte Eier**

1 Ei(s)- 69 kcal

## Mittagessen

330 kcal, 18g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



**Käse-Stick**

1 Stück- 83 kcal



**Gegrilltes Käse-Sandwich**

1/2 Sandwich(s)- 248 kcal

## Abendessen

455 kcal, 41g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat**

2 halbe Paprika(n)- 456 kcal

**Day 2** 952 kcal ● 70g Protein (29%) ● 44g Fett (42%) ● 53g Kohlenhydrate (22%) ● 16g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

200 kcal, 8g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



**Kiwi**

1 Kiwi- 47 kcal



**Fruchtsaft**

3/4 Tasse- 86 kcal



**Gekochte Eier**

1 Ei(s)- 69 kcal

## Mittagessen

295 kcal, 21g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Roastbeef- und Gewürzgurken-Sandwich**

1/2 Sandwich(es)- 227 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat**

68 kcal

## Abendessen

455 kcal, 41g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat**

2 halbe Paprika(n)- 456 kcal

**Day 3** 969 kcal ● 60g Protein (25%) ● 20g Fett (19%) ● 117g Kohlenhydrate (48%) ● 19g Ballaststoffe (8%)

### Frühstück

170 kcal, 5g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Avocado-Toast**

1 Scheibe(n)- 168 kcal

### Mittagessen

400 kcal, 26g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



**Linsen**

174 kcal



**Avocado-Thunfisch-Sandwich**

1/2 Sandwich(es)- 185 kcal



**Klementine**

1 Klementine(n)- 39 kcal

### Abendessen

405 kcal, 29g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



**BBQ-Hähnchen gefüllte Süßkartoffeln**

1/2 Kartoffel(n)- 260 kcal



**Fruchtsaft**

1 1/4 Tasse- 143 kcal

---

**Day 4** 982 kcal ● 76g Protein (31%) ● 27g Fett (25%) ● 93g Kohlenhydrate (38%) ● 16g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

170 kcal, 5g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Avocado-Toast**

1 Scheibe(n)- 168 kcal

### Mittagessen

410 kcal, 42g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat**

304 kcal



**Selleriestangen**

2 Selleriestange- 13 kcal



**Kiwi**

2 Kiwi- 94 kcal

### Abendessen

405 kcal, 29g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



**BBQ-Hähnchen gefüllte Süßkartoffeln**

1/2 Kartoffel(n)- 260 kcal



**Fruchtsaft**

1 1/4 Tasse- 143 kcal

---

**Day 5** 1037 kcal ● 43g Protein (17%) ● 48g Fett (42%) ● 89g Kohlenhydrate (34%) ● 20g Ballaststoffe (8%)

### Frühstück

170 kcal, 5g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Avocado-Toast**

1 Scheibe(n)- 168 kcal

### Mittagessen

435 kcal, 17g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Süßkartoffelpommes**

177 kcal



**Italienische Wurst**

1 Stück- 257 kcal

### Abendessen

435 kcal, 21g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Linsensuppe**

361 kcal



**Milch**

1/2 Tasse(n)- 75 kcal

---

**Day 6** 978 kcal ● 51g Protein (21%) ● 49g Fett (45%) ● 70g Kohlenhydrate (29%) ● 12g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

195 kcal, 12g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



**Karottensticks**

3 1/2 Karotte(n)- 95 kcal



**Proteinreiche Rühreier**

99 kcal

### Abendessen

350 kcal, 23g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Fruchtsaft**

2/3 Tasse- 76 kcal



**Schweinekoteletts mit Chipotle-Honig**

206 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat**

68 kcal

### Mittagessen

435 kcal, 17g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Süßkartoffelpommes**

177 kcal



**Italienische Wurst**

1 Stück- 257 kcal

## Day 7

979 kcal ● 58g Protein (24%) ● 47g Fett (43%) ● 70g Kohlenhydrate (28%) ● 12g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

195 kcal, 12g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



#### Karottensticks

3 1/2 Karotte(n)- 95 kcal



#### Proteinreiche Rühreier

99 kcal

### Abendessen

350 kcal, 23g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



#### Fruchtsaft

2/3 Tasse- 76 kcal



#### Schweinekoteletts mit Chipotle-Honig

206 kcal



#### Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal

### Mittagessen

435 kcal, 23g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



#### Einfacher Grünkohlsalat

1/2 Tasse- 28 kcal



#### Rosmarin-Pilz-Käse-Sandwich

1 Sandwich(es)- 408 kcal

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados  
2 Avocado(s) (377g)
- ☐ Limettensaft  
3/4 EL (mL)
- ☐ Kiwi  
4 Frucht (276g)
- ☐ Fruchtsaft  
42 2/3 fl oz (mL)
- ☐ Klementinen  
1 Frucht (74g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz  
4 1/4 g (4g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
1/8 oz (1g)
- ☐ Dijon-Senf  
1/2 EL (8g)
- ☐ Knoblauchpulver  
1/3 TL (1g)
- ☐ Paprika  
1/3 TL (1g)
- ☐ Oregano (getrocknet)  
1 1/2 Prise, Blätter (0g)
- ☐ Basilikum, getrocknet  
1 1/2 Prise, Blätter (0g)
- ☐ Chipotle-Gewürz  
1/3 TL (1g)
- ☐ Rosmarin, getrocknet  
2 Prise (0g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Paprika  
2 groß (328g)
- ☐ Zwiebel  
1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (58g)
- ☐ Gewürzgurken  
2 Scheiben (14g)
- ☐ Süßkartoffeln  
2 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (513g)
- ☐ frischer Spinat  
2 Tasse(n) (63g)
- ☐ Sellerie, roh  
2 1/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (93g)
- ☐ Zerdrückte Tomaten (Dose)  
1/6 Dose (68g)
- ☐ Knoblauch  
1/3 Zehe(n) (1g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch  
2 1/4 Dose (387g)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Käsestange  
1 Stange (28g)
- ☐ Butter  
1/2 EL (7g)
- ☐ Scheibenkäse  
1 2/3 oz (47g)
- ☐ Ei(er)  
4 groß (200g)
- ☐ Vollmilch  
1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)  
4 EL (57g)
- ☐ Ghee  
1/2 EL (6g)
- ☐ Käse  
1/2 Tasse, gerieben (57g)

## Backwaren

- ☐ Brot  
9 oz (256g)

## Würste und Aufschnitt

- ☐ Roastbeef-Aufschnitt  
2 oz (57g)

## Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate  
5 Tasse (150g)
- ☐ Italienische Schweinewurst, roh  
2 Stück (215g)

## Fette und Öle

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

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

☐ **Karotten**  
7 1/3 mittel (447g)

☐ **Kale-Blätter**  
1/2 Tasse, gehackt (20g)

☐ **Pilze**  
1 1/2 oz (43g)

☐ **Barbecue-Soße**  
2 3/4 EL (48g)

### **Geflügelprodukte**

☐ **Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
14 oz (394g)

### **Getränke**

☐ **Wasser**  
1/6 Gallon (mL)

### **Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte**

☐ **Linsen, roh**  
9 1/4 EL (112g)

### **Schweinefleischprodukte**

☐ **Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh**  
6 2/3 oz (189g)

### **Süßwaren**

☐ **Honig**  
1/2 EL (9g)

---

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Kiwi

1 Kiwi - 47 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Kiwi**  
1 Frucht (69g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kiwi**  
2 Frucht (138g)

1. Kiwi in Scheiben schneiden und servieren.

### Fruchtsaft

3/4 Tasse - 86 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Fruchtsaft**  
6 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Fruchtsaft**  
12 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### 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

---

### Avocado-Toast

1 Scheibe(n) - 168 kcal ● 5g Protein ● 9g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**  
1 Scheibe (32g)  
**Avocados, reif, in Scheiben geschnitten**  
1/4 Avocado(s) (50g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Brot**  
3 Scheibe (96g)  
**Avocados, reif, in Scheiben geschnitten**  
3/4 Avocado(s) (151g)

1. Brot toasten.
  2. Mit reifer Avocado belegen und mit einer Gabel zerdrücken.
-



## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Karottensticks

3 1/2 Karotte(n) - 95 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Karotten

3 1/2 mittel (214g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Karotten

7 mittel (427g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

### Proteinreiche Rühreier

99 kcal ● 10g Protein ● 6g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Ei(er)

1 groß (50g)

#### Öl

1/4 TL (mL)

#### MagerHüttenkäse (1% Fett)

2 EL (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Ei(er)

2 groß (100g)

#### Öl

1/2 TL (mL)

#### MagerHüttenkäse (1% Fett)

4 EL (57g)

1. Eier und Hüttenkäse in einer kleinen Schüssel mit einer Prise Salz und Pfeffer verquirlen.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen und die Eiemischung hineingießen.
3. Wenn die Eier zu stocken beginnen, rühren und weitergaren, bis die Eier eingedickt sind und keine flüssigen Stellen mehr vorhanden sind.

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

---

### 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.

---

### 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.
-

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

### Roastbeef- und Gewürzgurken-Sandwich

1/2 Sandwich(es) - 227 kcal ● 19g Protein ● 10g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Sandwich(es)

#### Brot

1 Scheibe(n) (32g)

#### Roastbeef-Aufschnitt

2 oz (57g)

#### Scheibenkäse

1 Scheibe (je ca. 20 g) (19g)

#### Gewürzgurken

2 Scheiben (14g)

#### Dijon-Senf

1/2 EL (8g)

#### 1. Sandwich

zusammenstellen, indem Sie auf eine Brotscheibe Senf streichen und die restlichen Zutaten darauflegen. Servieren.

### Einfacher gemischter Blattsalat

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



#### Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

#### Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

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

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 essen

### Linsen

174 kcal ● 12g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



#### Wasser

1 Tasse(n) (mL)

#### Salz

1/2 Prise (0g)

#### Linsen, roh, abgespült

4 EL (48g)

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.

### Avocado-Thunfisch-Sandwich

1/2 Sandwich(es) - 185 kcal ● 14g Protein ● 7g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Sandwich(es)

**schwarzer Pfeffer**

1/4 Prise (0g)

**Salz**

1/4 Prise (0g)

**Limettensaft**

1/4 TL (mL)

**Avocados**

1/8 Avocado(s) (25g)

**Brot**

1 Scheibe (32g)

**Dosen-Thunfisch, abgetropft**

1/4 Dose (43g)

**Zwiebel, fein gehackt**

1/8 klein (4g)

1. In einer kleinen Schüssel den abgetropften Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermengen.
2. Die Mischung zwischen zwei Brotscheiben geben und servieren.

## Klementine

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



Ergibt 1 Klementine(n)

**Klementinen**

1 Frucht (74g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 4 essen

### Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat

304 kcal ● 40g Protein ● 14g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



**frischer Spinat**

2 Tasse(n) (60g)

**Öl**

1 TL (mL)

**Salatdressing**

1 1/2 EL (mL)

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

6 oz (170g)

1. Hähnchenbrust mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Öl in einer Pfanne oder Grillpfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Hähnchen etwa 6–7 Minuten pro Seite oder bis es innen nicht mehr rosa ist garen. Wenn fertig, ein paar Minuten ruhen lassen und dann in Streifen schneiden.
3. Spinat anrichten und mit Hähnchen belegen.
4. Dressing beim Servieren darüberträufeln.



2 Selleriestange - 13 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 2 Selleriestange

**Sellerie, roh**

2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

1. Sellerie in Stangen schneiden und servieren.

**Kiwi**

2 Kiwi - 94 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 2 Kiwi

**Kiwi**

2 Frucht (138g)

1. Kiwi in Scheiben schneiden und servieren.

---

**Mittagessen 5** [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

---

**Süßkartoffelpommes**

177 kcal ● 3g Protein ● 5g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Olivenöl**  
1 TL (mL)  
**Knoblauchpulver**  
1 1/3 Prise (1g)  
**Paprika**  
1 1/3 Prise (0g)  
**Salz**  
1 1/3 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
2/3 Prise, gemahlen (0g)  
**Süßkartoffeln, geschält**  
1/3 lbs (151g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Olivenöl**  
2 TL (mL)  
**Knoblauchpulver**  
1/3 TL (1g)  
**Paprika**  
1/3 TL (1g)  
**Salz**  
1/3 TL (2g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 1/3 Prise, gemahlen (0g)  
**Süßkartoffeln, geschält**  
2/3 lbs (303g)

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.
-

## Italienische Wurst

1 Stück - 257 kcal ● 14g Protein ● 21g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Italienische Schweinewurst, roh**  
1 Stück (108g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Italienische Schweinewurst, roh**  
2 Stück (215g)

1. Pfanne: Wurst in eine Pfanne legen und Wasser bis zu einer Tiefe von ½" (ca. 1,3 cm) hinzufügen. Zum Köcheln bringen und abdecken. 12 Minuten köcheln lassen. Deckel entfernen und weiterköcheln, bis das Wasser verdampft ist und die Wurst bräunt. Ofen: Wurst auf ein mit Folie ausgelegtes Backblech legen. In den kalten Ofen stellen und die Temperatur auf 350°F (180°C) einstellen. 25–35 Minuten backen oder bis sie innen nicht mehr rosa ist.

---

## Mittagessen 6 [↗](#)

An Tag 7 essen

---

### 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.

---

### Rosmarin-Pilz-Käse-Sandwich

1 Sandwich(es) - 408 kcal ● 23g Protein ● 21g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sandwich(es)

**Brot**

2 Scheibe(n) (64g)

**Käse**

1/2 Tasse, gerieben (57g)

**Pilze**

1 1/2 oz (43g)

**Rosmarin, getrocknet**

2 Prise (0g)

**Gemischte Blattsalate**

1/2 Tasse (15g)

1. Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Die untere Brotscheibe mit der Hälfte des Käses belegen, dann Rosmarin, Pilze, Salat und den restlichen Käse darauf schichten. Mit einer Prise Salz/Pfeffer würzen und mit der oberen Brotscheibe abschließen.
3. Das Sandwich in die Pfanne legen und etwa 4–5 Minuten auf jeder Seite braten, bis das Brot knusprig und der Käse geschmolzen ist. Servieren.

## Abendessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

2 halbe Paprika(n) - 456 kcal ● 41g Protein ● 24g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Avocados**

1 Avocado(s) (201g)

**Limettensaft**

2 TL (mL)

**Salz**

2 Prise (1g)

**schwarzer Pfeffer**

2 Prise (0g)

**Paprika**

2 groß (328g)

**Zwiebel**

1/2 klein (35g)

**Dosen-Thunfisch, abgetropft**

2 Dose (344g)

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.

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### BBQ-Hähnchen gefüllte Süßkartoffeln

1/2 Kartoffel(n) - 260 kcal ● 27g Protein ● 3g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Barbecue-Soße

4 TL (24g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

4 oz (112g)

#### Süßkartoffeln, halbiert

1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (105g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Barbecue-Soße

2 2/3 EL (48g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (224g)

#### Süßkartoffeln, halbiert

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

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.

### Fruchtsaft

1 1/4 Tasse - 143 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Fruchtsaft

10 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Fruchtsaft

20 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

### Linsensuppe

361 kcal ● 18g Protein ● 10g Fett ● 41g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



#### **Oregano (getrocknet)**

1 1/3 Prise, Blätter (0g)

#### **Linsen, roh**

1/3 Tasse (64g)

#### **Wasser**

1 1/3 Tasse(n) (mL)

#### **schwarzer Pfeffer**

2/3 Prise, gemahlen (0g)

#### **Basilikum, getrocknet**

1 1/3 Prise, Blätter (0g)

#### **Zerdrückte Tomaten (Dose)**

1/6 Dose (68g)

#### **Salz**

1 1/3 Prise (1g)

#### **Olivenöl**

2 TL (mL)

#### **Zwiebel, gehackt**

1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (18g)

#### **Sellerie, roh, gehackt**

1/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (13g)

#### **Knoblauch, fein gehackt**

1/3 Zehe(n) (1g)

#### **Karotten, gewürfelt**

1/3 mittel (20g)

#### **frischer Spinat, in dünne Scheiben geschnitten**

1/8 Tasse(n) (3g)

1. In einem großen Suppentopf Öl bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebeln, Karotten und Sellerie hinzufügen; kochen und umrühren, bis die Zwiebel zart ist. Knoblauch, Oregano und Basilikum einrühren; 2 Minuten kochen. Linsen einrühren und Wasser sowie Tomaten hinzufügen. Zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und mindestens 1 Stunde köcheln lassen. Kurz vor dem Servieren Spinat unterrühren und kochen, bis er zusammenfällt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Milch

1/2 Tasse(n) - 75 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse(n)

#### **Vollmilch**

1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Fruchtsaft

2/3 Tasse - 76 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Fruchtsaft

5 1/3 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Fruchtsaft

10 2/3 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Schweinekoteletts mit Chipotle-Honig

206 kcal ● 20g Protein ● 12g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Ghee

1/4 EL (3g)

#### Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh

1/4 lbs (94g)

#### Honig

1/4 EL (5g)

#### Chipotle-Gewürz

1 1/3 Prise (0g)

#### Wasser

1 TL (mL)

#### Öl

1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Ghee

1/2 EL (6g)

#### Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh

6 2/3 oz (189g)

#### Honig

1/2 EL (9g)

#### Chipotle-Gewürz

1/3 TL (1g)

#### Wasser

2 TL (mL)

#### Öl

1/2 EL (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.

### 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.
-