

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

Mittagessen

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



Süßkartoffelpommes

177 kcal



Italienische Wurst

1 Stück- 257 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

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

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

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

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 (\approx 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)

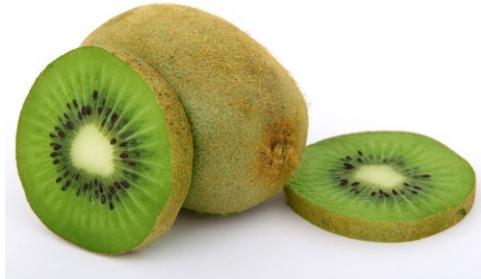
Frühstück 1 ↗

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 Hitze erhitzen und die Eiermischung 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-Aufschliff

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.

Selleriestangen

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 $\frac{1}{2}$ " (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 (\approx 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 einröhren 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 koch, 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.