

Meal Plan - 50g 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

945 kcal ● 57g Protein (24%) ● 65g Fett (62%) ● 21g Kohlenhydrate (9%) ● 12g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

245 kcal, 8g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Gekochte Eier

1 Ei(s)- 69 kcal



Avocado

176 kcal

Mittagessen

355 kcal, 22g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Hähnchenschenkel mit Pilzen

3 oz- 295 kcal



Vollkornreis

1/4 Tasse Vollkornreis, gekocht- 57 kcal

Abendessen

350 kcal, 27g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Ranch-Hähnchen

4 Unze(n)- 230 kcal



Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal

Day 2

1028 kcal ● 53g Protein (20%) ● 72g Fett (63%) ● 26g Kohlenhydrate (10%) ● 16g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

245 kcal, 8g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Gekochte Eier

1 Ei(s)- 69 kcal



Avocado

176 kcal

Mittagessen

435 kcal, 17g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Pistazien

188 kcal



Gegrilltes Käse-Sandwich

1/2 Sandwich(s)- 248 kcal

Abendessen

350 kcal, 27g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Ranch-Hähnchen

4 Unze(n)- 230 kcal



Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal

Day 3

979 kcal ● 61g Protein (25%) ● 58g Fett (53%) ● 42g Kohlenhydrate (17%) ● 10g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

245 kcal, 11g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Klementine

1 Klementine(n)- 39 kcal



Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal

Abendessen

300 kcal, 33g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Caprese-Salat

142 kcal



Einfache Hähnchenbrust

4 oz- 159 kcal

Mittagessen

435 kcal, 17g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Pistazien

188 kcal



Gegrilltes Käse-Sandwich

1/2 Sandwich(s)- 248 kcal

Day 4

1071 kcal ● 63g Protein (23%) ● 58g Fett (49%) ● 63g Kohlenhydrate (23%) ● 12g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

245 kcal, 11g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Klementine

1 Klementine(n)- 39 kcal



Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal

Abendessen

455 kcal, 30g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal



Buffalo-Hähnchenflügel

8 oz- 338 kcal

Mittagessen

375 kcal, 22g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Gegrilltes Erdnussbutter-Bananen-Sandwich

1/2 Sandwich(es)- 243 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal

Day 5 1071 kcal ● 63g Protein (23%) ● 58g Fett (49%) ● 63g Kohlenhydrate (23%) ● 12g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

245 kcal, 11g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Klementine

1 Klementine(n)- 39 kcal



Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal

Mittagessen

375 kcal, 22g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Gegrilltes Erdnussbutter-Bananen-Sandwich

1/2 Sandwich(es)- 243 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal

Abendessen

455 kcal, 30g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal



Buffalo-Hähnchenflügel

8 oz- 338 kcal

Day 6 993 kcal ● 55g Protein (22%) ● 26g Fett (23%) ● 114g Kohlenhydrate (46%) ● 22g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

210 kcal, 16g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Klementine

1 Klementine(n)- 39 kcal



Kaffee Overnight Protein Oats

169 kcal

Mittagessen

460 kcal, 19g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Truthahn- & Hummus-Delikatessen-Sandwich

1/2 Sandwich(es)- 175 kcal



Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal



Orange

2 Orange(n)- 170 kcal

Abendessen

325 kcal, 19g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher- 155 kcal



Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara

1 Zucchinihälfte(n)- 96 kcal



Weißer Reis

1/3 Tasse gekochter Reis- 73 kcal

Day 7

993 kcal ● 55g Protein (22%) ● 26g Fett (23%) ● 114g Kohlenhydrate (46%) ● 22g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

210 kcal, 16g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Klementine

1 Klementine(n)- 39 kcal



Kaffee Overnight Protein Oats

169 kcal

Mittagessen

460 kcal, 19g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Truthahn- & Hummus-Delikatessen-Sandwich

1/2 Sandwich(es)- 175 kcal



Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal



Orange

2 Orange(n)- 170 kcal

Abendessen

325 kcal, 19g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher- 155 kcal



Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara

1 Zucchinihälfte(n)- 96 kcal



Weißer Reis

1/3 Tasse gekochter Reis- 73 kcal

Fette und Öle

- ☐ Ranch-Dressing
2 EL (mL)
- ☐ Öl
2/3 oz (mL)
- ☐ Olivenöl
1 1/4 EL (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
2 TL (mL)
- ☐ Kochspray
1 Sprühstoß/-stöße, jeweils ca. 1/3 Sek. (0g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
3/4 lbs (336g)
- ☐ Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
1/2 Oberschenkel (85g)
- ☐ Hähnchenflügel, mit Haut, roh
1 lbs (454g)

Andere

- ☐ Ranch-Dressing-Mix
1/4 Päckchen (ca. 28 g) (7g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
3/8 Packung (≈155 g) (67g)
- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher (340g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Zwiebel
3 EL, fein gehackt (45g)
- ☐ Tomaten
2 1/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (288g)
- ☐ Pilze
2 oz (57g)
- ☐ Zucchini
1 groß (323g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Limettensaft
3 EL (mL)
- ☐ Avocados
2 1/2 Avocado(s) (503g)
- ☐ Zitronensaft
1 TL (mL)
- ☐ Klementinen
5 Frucht (370g)

Getränke

- ☐ Wasser
3/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)
- ☐ Kaffee, aufgebrüht
3 EL (44g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Butter
1 1/4 EL (18g)
- ☐ Ei(er)
2 groß (100g)
- ☐ Scheibenkäse
2 Scheibe (je ca. 28 g) (56g)
- ☐ Frischer Mozzarella
1 oz (28g)
- ☐ Vollmilch
1/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
2 Becher (je ca. 150 g) (300g)
- ☐ Ziegenkäse
1 oz (28g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Vollkornreis (brauner Reis)
4 TL (16g)
- ☐ Langkorn-Weißreis
1/4 Tasse (41g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ geschälte Pistazien
1/2 Tasse (62g)

Backwaren

- ☐ Brot
6 3/4 oz (192g)

Snacks

- ☐ proteinreicher Müsliriegel
3 Riegel (120g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Erdnussbutter
2 EL (32g)

☐ **Banane**
1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)

☐ **Orange**
4 Orange (616g)

Gewürze und Kräuter

☐ **Knoblauchpulver**
1/4 EL (2g)

☐ **Salz**
1/4 oz (7g)

☐ **schwarzer Pfeffer**
2 1/2 g (2g)

☐ **frischer Basilikum**
2 3/4 EL Blätter, ganz (4g)

☐ **Hummus**
2 EL (30g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

☐ **Frank's RedHot Sauce**
2 3/4 EL (mL)

☐ **Pasta-Sauce**
4 EL (65g)

Süßwaren

☐ **Ahornsirup**
2 TL (mL)

Frühstückscerealien

☐ **Haferflocken (zarte Haferflocken)**
1/2 Tasse (41g)

Würste und Aufschnitt

☐ **Putenaufschnitt**
4 oz (113g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

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.

Avocado

176 kcal ● 2g Protein ● 15g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Avocados
1/2 Avocado(s) (101g)
Zitronensaft
1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados
1 Avocado(s) (201g)
Zitronensaft
1 TL (mL)

1. Die Avocado öffnen und das Fruchtfleisch herauslöffeln.
2. Nach Belieben mit Zitronen- oder Limettensaft bestreuen.
3. Servieren und essen.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 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 3 Mahlzeiten:

Klementinen
3 Frucht (222g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n) - 204 kcal ● 10g Protein ● 12g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel (40g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

proteinreicher Müsliriegel
3 Riegel (120g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

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.

Kaffee Overnight Protein Oats

169 kcal ● 16g Protein ● 3g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ahornsirup
1 TL (mL)
Vollmilch
1/8 Tasse(n) (mL)
Proteinpulver
1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)
Haferflocken (zarte Haferflocken)
4 EL (20g)
Kaffee, aufgebrüht
1 1/2 EL (22g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ahornsirup
2 TL (mL)
Vollmilch
1/4 Tasse(n) (mL)
Proteinpulver
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)
Haferflocken (zarte Haferflocken)
1/2 Tasse (41g)
Kaffee, aufgebrüht
3 EL (44g)

1. Alle Zutaten in einem kleinen luftdichten Behälter vermischen. \r\nAbdecken und die Mischung über Nacht oder mindestens 4 Stunden im Kühlschrank kühlen lassen. Servieren.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Hähnchenschenkel mit Pilzen

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



Ergibt 3 oz

Olivenöl
1/2 EL (mL)
Salz
1/2 Prise (0g)
Wasser
1/8 Tasse(n) (mL)
Butter
1/4 EL (4g)
schwarzer Pfeffer

1. Den Ofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen. \r\nDas Hähnchen rundum mit Salz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer würzen. \r\nOlivenöl in einer ofenfesten Pfanne bei mittelhoher Hitze

1/2 Prise (0g)

Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh

1/2 Oberschenkel (85g)

Pilze, in 1/4-Zoll-dicke Scheiben geschnitten

2 oz (57g)

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.

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.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Pistazien

188 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geschälte Pistazien

4 EL (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geschälte Pistazien

1/2 Tasse (62g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gegrilltes Käse-Sandwich

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
1 Scheibe (32g)
Butter
1/2 EL (7g)
Scheibenkäse
1 Scheibe (je ca. 28 g) (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot
2 Scheibe (64g)
Butter
1 EL (14g)
Scheibenkäse
2 Scheibe (je ca. 28 g) (56g)

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 3 [🔗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Gegrilltes Erdnussbutter-Bananen-Sandwich

1/2 Sandwich(es) - 243 kcal ● 8g Protein ● 10g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
1 Scheibe (32g)
Erdnussbutter
1 EL (16g)
Kochspray
1/2 Sprühstoß/-stöße, jeweils ca. 1/3 Sek. (0g)
Banane, in Scheiben geschnitten
1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (59g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot
2 Scheibe (64g)
Erdnussbutter
2 EL (32g)
Kochspray
1 Sprühstoß/-stöße, jeweils ca. 1/3 Sek. (0g)
Banane, in Scheiben geschnitten
1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)

1. Eine Pfanne oder Grillplatte bei mittlerer Hitze erhitzen und mit Kochspray bestreichen. Jeweils 1 Esslöffel Erdnussbutter auf eine Seite jeder Brotscheibe streichen. Bananenscheiben auf die erdnussbutter-bestrichene Seite einer Scheibe legen, mit der anderen Scheibe belegen und fest zusammendrücken. Sandwich von jeder Seite goldbraun braten, etwa 2 Minuten pro Seite.

Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher - 131 kcal ● 14g Protein ● 3g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher (340g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Mittagessen 4 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Truthahn- & Hummus-Delikatessen-Sandwich

1/2 Sandwich(es) - 175 kcal ● 15g Protein ● 5g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Putenaufschnitt

2 oz (57g)

Brot

1 Scheibe(n) (32g)

Hummus

1 EL (15g)

Tomaten

1 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (27g)

Gemischte Blattsalate

4 EL (8g)

Öl

1/8 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Putenaufschnitt

4 oz (113g)

Brot

2 Scheibe(n) (64g)

Hummus

2 EL (30g)

Tomaten

2 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (54g)

Gemischte Blattsalate

1/2 Tasse (15g)

Öl

1/4 TL (mL)

1. Sandwich zusammenstellen, indem Sie den Truthahn, die Tomaten und das gemischte Grünzeug auf die untere Brotscheibe schichten. Die Tomaten und das Grünzeug mit etwas Öl beträufeln und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Hummus auf die obere Brotscheibe streichen, das Sandwich zusammensetzen und servieren.

Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zwiebel
1/2 EL, fein gehackt (8g)
Limettensaft
1/2 EL (mL)
Olivenöl
3/8 TL (mL)
Knoblauchpulver
1 Prise (0g)
Salz
1 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)
Avocados, gewürfelt
1/4 Avocado(s) (50g)
Tomaten, gewürfelt
1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel
1 EL, fein gehackt (15g)
Limettensaft
1 EL (mL)
Olivenöl
1/4 EL (mL)
Knoblauchpulver
2 Prise (1g)
Salz
2 Prise (2g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise, gemahlen (1g)
Avocados, gewürfelt
1/2 Avocado(s) (101g)
Tomaten, gewürfelt
1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)

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.

Orange

2 Orange(n) - 170 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Orange
2 Orange (308g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Orange
4 Orange (616g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Ranch-Hähnchen

4 Unze(n) - 230 kcal ● 25g Protein ● 13g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ranch-Dressing
1 EL (mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
4 oz (112g)
Öl
1/4 EL (mL)
Ranch-Dressing-Mix
1/8 Päckchen (ca. 28 g) (4g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ranch-Dressing
2 EL (mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1/2 lbs (224g)
Öl
1/2 EL (mL)
Ranch-Dressing-Mix
1/4 Päckchen (ca. 28 g) (7g)

1. Ofen auf 350 F (180 C) vorheizen.
2. Öl gleichmäßig über das Hähnchen verteilen.
3. Ranch-Gewürzmischung über alle Seiten des Hähnchens streuen und andrücken, bis das Hähnchen vollständig bedeckt ist.
4. Hähnchen in eine Auflaufform legen und 35–40 Minuten garen oder bis das Hähnchen vollständig durchgegart ist.
5. Mit einer Seite Ranch-Dressing servieren.

Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zwiebel
1/2 EL, fein gehackt (8g)
Limettensaft
1/2 EL (mL)
Olivenöl
3/8 TL (mL)
Knoblauchpulver
1 Prise (0g)
Salz
1 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)
Avocados, gewürfelt
1/4 Avocado(s) (50g)
Tomaten, gewürfelt
1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel
1 EL, fein gehackt (15g)
Limettensaft
1 EL (mL)
Olivenöl
1/4 EL (mL)
Knoblauchpulver
2 Prise (1g)
Salz
2 Prise (2g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise, gemahlen (1g)
Avocados, gewürfelt
1/2 Avocado(s) (101g)
Tomaten, gewürfelt
1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)

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.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Caprese-Salat

142 kcal ● 8g Protein ● 9g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Frischer Mozzarella

1 oz (28g)

Gemischte Blattsalate

1/3 Packung (≈155 g) (52g)

frischer Basilikum

2 2/3 EL Blätter, ganz (4g)

Balsamico-Vinaigrette

2 TL (mL)

Tomaten, halbiert

1/3 Tasse Cherrytomaten (50g)

1. In einer großen Schüssel Blattsalate, Basilikum und Tomaten vermischen.
2. Vor dem Servieren mit Mozzarella und Balsamico-Vinaigrette toppen.

Einfache Hähnchenbrust

4 oz - 159 kcal ● 25g Protein ● 6g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe





Ergibt 4 oz

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

4 oz (112g)

Öl

1/4 EL (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.
-

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zwiebel
1/2 EL, fein gehackt (8g)
Limettensaft
1/2 EL (mL)
Olivenöl
3/8 TL (mL)
Knoblauchpulver
1 Prise (0g)
Salz
1 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)
Avocados, gewürfelt
1/4 Avocado(s) (50g)
Tomaten, gewürfelt
1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel
1 EL, fein gehackt (15g)
Limettensaft
1 EL (mL)
Olivenöl
1/4 EL (mL)
Knoblauchpulver
2 Prise (1g)
Salz
2 Prise (2g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise, gemahlen (1g)
Avocados, gewürfelt
1/2 Avocado(s) (101g)
Tomaten, gewürfelt
1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)

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.

Buffalo-Hähnchenflügel

8 oz - 338 kcal ● 29g Protein ● 25g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

1/4 EL (mL)

Salz

1 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Hähnchenflügel, mit Haut, roh

1/2 lbs (227g)

Frank's RedHot Sauce

4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

1/2 EL (mL)

Salz

2 Prise (2g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Hähnchenflügel, mit Haut, roh

1 lbs (454g)

Frank's RedHot Sauce

2 2/3 EL (mL)

1. Ofen auf 400 F (200 C) vorheizen.
2. Flügel auf einem großen Backblech auslegen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Etwa 1 Stunde im Ofen garen, oder bis die Kerntemperatur 165 F (75 C) erreicht ist. Während des Garens die Flüssigkeit mehrmals abgießen, damit die Flügel knuspriger werden.
4. Kurz bevor das Hähnchen fertig ist, die scharfe Sauce und das Öl Ihrer Wahl in einen Topf geben. Erwärmen und verrühren.
5. Die Flügel aus dem Ofen nehmen und mit der scharfen Sauce vermengen, bis sie überzogen sind.
6. Servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher - 155 kcal ● 12g Protein ● 4g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt

1 Becher (je ca. 150 g) (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara

1 Zucchinihälfte(n) - 96 kcal ● 5g Protein ● 5g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pasta-Sauce
2 EL (33g)
Ziegenkäse
1/2 oz (14g)
Zucchini
1/2 groß (162g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pasta-Sauce
4 EL (65g)
Ziegenkäse
1 oz (28g)
Zucchini
1 groß (323g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Eine Zucchini der Länge nach halbieren.
3. Mit einem Löffel etwa 15 % des Inneren herauskratzen, sodass eine flache Mulde entlang der Länge entsteht. Das Ausgekratzte entsorgen.
4. Die Mulde mit Pastasauce füllen und mit Ziegenkäse belegen.
5. Auf ein Backblech setzen und ca. 15–20 Minuten backen. Servieren.

Weißer Reis

1/3 Tasse gekochter Reis - 73 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
1/4 Tasse(n) (mL)
Langkorn-Weißreis
1 3/4 EL (21g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
1/2 Tasse(n) (mL)
Langkorn-Weißreis
1/4 Tasse (41g)

1. (Hinweis: Befolgen Sie die Anweisungen auf der Reisverpackung, falls diese abweichen)
 2. Reis, Wasser und eine Prise Salz in einen Topf geben und umrühren.
 3. Bei hoher Hitze zum Kochen bringen. Sobald es kocht, die Hitze auf niedrig reduzieren, zudecken und 15–18 Minuten köcheln lassen, oder bis das Wasser aufgenommen ist und der Reis zart ist.
 4. Vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.
 5. Mit einer Gabel auflockern und servieren.
-