

# Meal Plan - 60 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** 1023 kcal ● 62g Protein (24%) ● 38g Fett (34%) ● 81g Kohlenhydrate (32%) ● 27g Ballaststoffe (11%)

## Frühstück

255 kcal, 9g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Eier mit Avocado und Salsa**

254 kcal

## Mittagessen

425 kcal, 24g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Mexikanische Posole-Suppe**

113 kcal



**Edamame- und Rote-Bete-Salat**

171 kcal



**Tortilla-Chips**

141 kcal

## Abendessen

345 kcal, 29g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



**Einfache Ofenkartoffel**

1/2 Kartoffel(n)- 132 kcal



**Jerk-Hähnchen**

3 Unze(s)- 130 kcal



**Zuckerschoten**

82 kcal

**Day 2** 1029 kcal ● 121g Protein (47%) ● 45g Fett (39%) ● 20g Kohlenhydrate (8%) ● 16g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

255 kcal, 9g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Eier mit Avocado und Salsa**

254 kcal

## Mittagessen

305 kcal, 44g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



**Zuckerschoten**

82 kcal



**Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer**

6 oz- 222 kcal

## Abendessen

470 kcal, 69g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Einfache Hähnchenbrust**

10 2/3 oz- 423 kcal



**Rote Rüben**

2 Rote Rüben- 48 kcal

**Day 3** 1029 kcal ● 121g Protein (47%) ● 45g Fett (39%) ● 20g Kohlenhydrate (8%) ● 16g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

255 kcal, 9g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



### Eier mit Avocado und Salsa

254 kcal

## Mittagessen

305 kcal, 44g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



### Zuckerschoten

82 kcal



### Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

6 oz- 222 kcal

## Abendessen

470 kcal, 69g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



### Einfache Hähnchenbrust

10 2/3 oz- 423 kcal



### Rote Rüben

2 Rote Rüben- 48 kcal

**Day 4** 1018 kcal ● 61g Protein (24%) ● 40g Fett (35%) ● 89g Kohlenhydrate (35%) ● 15g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

250 kcal, 10g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



### Einfache Spiegeleier

1 Ei- 80 kcal



### Himbeeren

3/4 Tasse- 54 kcal



### Kleiner Müsliriegel

1 Riegel(n)- 119 kcal

## Mittagessen

410 kcal, 22g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal



### Hähnchen-Club-Bagel-Sandwich

1/2 Sandwich(es)- 336 kcal

## Abendessen

355 kcal, 29g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



### Cranberry-Spinat-Salat

95 kcal



### BBQ-Hähnchen gefüllte Süßkartoffeln

1/2 Kartoffel(n)- 260 kcal

**Day 5** 978 kcal ● 66g Protein (27%) ● 38g Fett (35%) ● 80g Kohlenhydrate (33%) ● 14g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

250 kcal, 10g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



### Einfache Spiegeleier

1 Ei- 80 kcal



### Himbeeren

3/4 Tasse- 54 kcal



### Kleiner Müsliriegel

1 Riegel(n)- 119 kcal

## Mittagessen

370 kcal, 28g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



### Hähnchensalat-Sandwich

1/2 Sandwich(s)- 240 kcal



### Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal

## Abendessen

355 kcal, 29g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



### Cranberry-Spinat-Salat

95 kcal



### BBQ-Hähnchen gefüllte Süßkartoffeln

1/2 Kartoffel(n)- 260 kcal

**Day 6** 1056 kcal ● 73g Protein (28%) ● 54g Fett (46%) ● 58g Kohlenhydrate (22%) ● 11g Ballaststoffe (4%)

## Frühstück

250 kcal, 17g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



### Toast mit Butter

1 Scheibe(n)- 114 kcal



### Gekochte Eier

2 Ei(s)- 139 kcal

## Mittagessen

370 kcal, 28g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



### Hähnchensalat-Sandwich

1/2 Sandwich(s)- 240 kcal



### Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal

## Abendessen

435 kcal, 29g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



### Milch

2/3 Tasse(n)- 99 kcal



### Lachs- & Kichererbssensalat

334 kcal

**Day 7** 984 kcal ● 62g Protein (25%) ● 59g Fett (54%) ● 39g Kohlenhydrate (16%) ● 12g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

250 kcal, 17g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



### Toast mit Butter

1 Scheibe(n)- 114 kcal



### Gekochte Eier

2 Ei(s)- 139 kcal

## Mittagessen

300 kcal, 17g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



### Zuckerschoten

41 kcal



### Italienische Wurst

1 Stück- 257 kcal

## Abendessen

435 kcal, 29g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



### Milch

2/3 Tasse(n)- 99 kcal



### Lachs- & Kichererbsensalat

334 kcal

---

## Fette und Öle

- Öl  
1 oz (mL)
- Olivenöl  
1/6 oz (mL)
- Balsamico-Vinaigrette  
1 EL (mL)
- Salatdressing  
1 1/2 EL (mL)
- Mayonnaise  
1 1/4 oz (mL)
- Himbeer-Walnuss-Vinaigrette  
4 TL (mL)

## Gewürze und Kräuter

- Salz  
1/2 Prise (0g)
- Piment (gemahlen)  
1/2 Prise (0g)
- Thymian, getrocknet  
1/2 Prise, Blätter (0g)
- Rotweinessig  
1/2 EL (mL)
- Chipotle-Gewürz  
2 Prise (1g)
- Zitronenpfeffer  
3/4 EL (5g)
- schwarzer Pfeffer  
1 Prise, gemahlen (0g)
- Dijon-Senf  
1 TL (5g)
- Gemahlener Kreuzkümmel  
2 Prise (1g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Kartoffeln  
1/2 groß (Durchm. 3–4,25") (185g)
- Zwiebel  
1 TL, gehackt (4g)
- Knoblauch  
3/8 Zehe(n) (1g)
- Habanero-Chilis  
1/8 Paprika (2g)
- Gefrorene Zuckerschoten  
4 2/3 Tasse (672g)
- Edamame, gefroren, geschält  
1/2 Tasse (59g)
- Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)  
6 Rote Bete(n) (300g)

## Geflügelprodukte

- Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
3 lbs (1327g)

## Getränke

- Wasser  
1/8 Tasse(n) (mL)

## Andere

- geschmorte Tomaten mit Paprika und Gewürzen  
1/8 Dose (~425 g) (53g)
- Gemischte Blattsalate  
4 1/2 Tasse (135g)
- Hüttenkäse & Fruchtbecher  
2 Becher (340g)
- Italienische Schweinewurst, roh  
1 Stück (108g)

## Getreide und Teigwaren

- weiße Hominy  
1/8 Dose (ca. 440 g) (55g)

## Schweinefleischprodukte

- Schweinefilet, roh  
2 oz (57g)

## Snacks

- Tortilla-Chips  
1 oz (28g)
- kleiner Müsliriegel  
2 Riegel (50g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Salsa  
1/4 Tasse (81g)
- Barbecue-Soße  
2 3/4 EL (48g)

## Milch- und Eierprodukte

- Ei(er)  
9 groß (450g)
- Scheibenkäse  
1 Scheibe (je ca. 20–22 g) (21g)
- Romano-Käse  
1/4 EL (2g)

- Tomaten**  
3/8 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (52g)
- Römersalat**  
1/2 Blatt innen (3g)
- frischer Spinat**  
1/4 Packung (ca. 170 g) (43g)
- Süßkartoffeln**  
1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)
- Sellerie, roh**  
1/4 Stiel, mittel (19–20 cm) (10g)
- Sonnengetrocknete Tomaten**  
2 Stück(e) (20g)

## Süßwaren

- brauner Zucker**  
1 TL (5g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Sojasauce**  
1/2 EL (mL)
- Hummus**  
1 1/2 EL (23g)
- Kichererbsen, konserviert**  
1/4 Dose(n) (112g)

- Butter**  
2 TL (9g)
- Vollmilch**  
1 1/3 Tasse(n) (mL)

## Obst und Fruchtsäfte

- Avocados**  
1 3/4 Avocado(s) (352g)
- Himbeeren**  
1 1/2 Tasse (185g)
- getrocknete Cranberries**  
4 TL (13g)
- Zitronensaft**  
3/4 EL (mL)

## Backwaren

- Bagel**  
1/2 mittlerer Bagel ( $\varnothing 9$ –10 cm) (53g)
- Brot**  
4 Scheibe (128g)

## Würste und Aufschnitt

- Hähnchenaufschnitt**  
2 oz (57g)

## Nuss- und Samenprodukte

- Walnüsse**  
4 TL, gehackt (10g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- Lachs**  
6 oz (170g)

## Frühstück 1

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Eier mit Avocado und Salsa

254 kcal ● 9g Protein ● 20g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salsa**  
1 1/2 EL (27g)  
**Ei(er)**  
1 groß (50g)  
**Avocados, gewürfelt**  
1/2 Avocado(s) (101g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Salsa**  
1/4 Tasse (81g)  
**Ei(er)**  
3 groß (150g)  
**Avocados, gewürfelt**  
1 1/2 Avocado(s) (302g)

1. Eier nach Wunsch zubereiten (Rührei, Spiegelei usw.).
2. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und mit gewürfelter Avocado und Salsa belegen.
3. Servieren.

## Frühstück 2

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Einfache Spiegeleier

1 Ei - 80 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ei(er)**  
1 groß (50g)  
**Öl**  
1/4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
2 groß (100g)  
**Öl**  
1/2 TL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen.
2. Eier in die Pfanne aufschlagen und braten, bis das Eiweiß nicht mehr flüssig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

## Himbeeren

3/4 Tasse - 54 kcal ● 1g Protein ● 1g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Himbeeren**

3/4 Tasse (92g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Himbeeren**

1 1/2 Tasse (185g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

### Kleiner Müsliriegel

1 Riegel(n) - 119 kcal ● 3g Protein ● 5g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**kleiner Müsliriegel**

1 Riegel (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**kleiner Müsliriegel**

2 Riegel (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Frühstück 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Toast mit Butter

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**

1 Scheibe (32g)

**Butter**

1 TL (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brot**

2 Scheibe (64g)

**Butter**

2 TL (9g)

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

### 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.

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Mexikanische Posole-Suppe

113 kcal ● 13g Protein ● 2g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



**Wasser**  
1/8 Tasse(n) (mL)  
**Chipotle-Gewürz**  
2 Prise (1g)  
**geschmorte Tomaten mit Paprika und Gewürzen, nicht abgetropft**  
1/8 Dose (≈425 g) (53g)  
**weiße Hominy, nicht abgetropft**  
1/8 Dose (ca. 440 g) (55g)  
**Schweinefilet, roh, geputzt, in mundgerechte Stücke geschnitten**  
2 oz (57g)

1. Einen großen Topf bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Topf mit Kochspray einfetten.
2. Schweinefleisch gleichmäßig mit Chipotle-Gewürzmischung bestreuen.
3. Schweinefleisch in den Topf geben; 4 Minuten oder bis es gebräunt ist anbraten.
4. Hominy, Tomaten und 1 Tasse Wasser einrühren. Zum Kochen bringen; abdecken, Hitze reduzieren und 20 Minuten köcheln lassen, bis das Schweinefleisch zart ist. Optional Koriander unterrühren.
5. Servieren.

### Edamame- und Rote-Bete-Salat

171 kcal ● 9g Protein ● 7g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



**Gemischte Blattsalate**  
1 Tasse (30g)  
**Balsamico-Vinaigrette**  
1 EL (mL)  
**Edamame, gefroren, geschält**  
1/2 Tasse (59g)  
**Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt**  
2 Rote Bete(n) (100g)

1. Edamame nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Blattsalate, Edamame und Rote Bete in einer Schüssel anrichten. Mit Dressing beträufeln und servieren.

## Tortilla-Chips

141 kcal ● 2g Protein ● 6g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

**Tortilla-Chips**  
1 oz (28g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



## Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Zuckerschoten

82 kcal ● 5g Protein ● 1g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gefrorene Zuckerschoten**  
1 1/3 Tasse (192g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gefrorene Zuckerschoten**  
2 2/3 Tasse (384g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

### Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

6 oz - 222 kcal ● 38g Protein ● 7g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
6 oz (168g)  
**Olivenöl**  
1/2 TL (mL)  
**Zitronenpfeffer**  
1 TL (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
3/4 lbs (336g)  
**Olivenöl**  
1 TL (mL)  
**Zitronenpfeffer**  
3/4 EL (5g)

1. Zuerst die Hähnchenbrust mit Olivenöl und Zitronenpfeffer einreiben. Wenn auf dem Herd zubereitet, etwas Öl für die Pfanne aufbewahren.
2. **AUF DEM HERD**
3. Den Rest des Olivenöls in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, die Hähnchenbrust hineinlegen und kochen, bis die Ränder undurchsichtig sind, etwa 10 Minuten.
4. Die Brust wenden, dann die Pfanne abdecken, die Hitze reduzieren und weitere 10 Minuten garen.
5. **IM OFEN**
6. Den Ofen auf 400 °F (ca. 200 °C) vorheizen.
7. Hähnchen auf ein Gitterrost (empfohlen) oder auf ein Backblech legen.
8. 10 Minuten backen, wenden und weitere 15 Minuten backen (oder bis die Kerntemperatur 165 °F erreicht).
9. **UNTER DEM GRILL/GRILLEN**
10. Das obere Backofengitter so positionieren, dass es 3–4 Zoll (7–10 cm) vom Heizelement entfernt ist.
11. Den Ofen auf Grillstufe (broil) auf hoher Stufe vorheizen.
12. Hähnchen 3–8 Minuten pro Seite grillen. Die tatsächliche Zeit hängt von der Dicke der Brust und der Nähe zum Heizelement ab.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 4 essen

### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



**Gemischte Blattsalate**

1 1/2 Tasse (45g)  
**Tomaten**  
4 EL Cherrytomaten (37g)  
**Salatdressing**  
1 1/2 EL (mL)

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

### Hähnchen-Club-Bagel-Sandwich

1/2 Sandwich(es) - 336 kcal ● 21g Protein ● 14g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Sandwich(es)

**Römersalat**

1/2 Blatt innen (3g)

**Bagel**

1/2 mittlerer Bagel ( $\varnothing$  9–10 cm) (53g)

**Mayonnaise**

1/2 EL (mL)

**Scheibenkäse**

1 Scheibe (je ca. 20–22 g) (21g)

**Hähnchenaufschliff**

2 oz (57g)

**Tomaten**

1 Scheibe(n), dünn/klein (15g)

**1. Das Sandwich nach Belieben zusammenstellen.**

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Hähnchensalat-Sandwich

1/2 Sandwich(s) - 240 kcal ● 14g Protein ● 14g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

1/4 Stück (43g)

**Brot**

1 Scheibe (32g)

**Mayonnaise**

1 EL (mL)

**Zitronensaft**

3/8 TL (mL)

**schwarzer Pfeffer**

1/2 Prise, gemahlen (0g)

**Öl**

3/8 TL (mL)

**Sellerie, roh, gehackt**

1/8 Stiel, mittel (19–20 cm) (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1/2 Stück (85g)

**Brot**

2 Scheibe (64g)

**Mayonnaise**

2 EL (mL)

**Zitronensaft**

1/4 EL (mL)

**schwarzer Pfeffer**

1 Prise, gemahlen (0g)

**Öl**

1/4 EL (mL)

**Sellerie, roh, gehackt**

1/4 Stiel, mittel (19–20 cm) (10g)

1. Den Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Die Hähnchen mit Öl auf beiden Seiten bestreichen und auf ein Backblech legen.
3. 10–15 Minuten auf jeder Seite backen oder bis das Hähnchen durchgegart ist.
4. Das Hähnchen abkühlen lassen und dann in mundgerechte Stücke schneiden.
5. Alle Zutaten außer Brot und Öl in einer Schüssel vermengen.
6. Für jedes Sandwich die Mischung gleichmäßig auf einer Brotscheibe verteilen und mit einer weiteren Scheibe abschließen.

### 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 5 ↗

An Tag 7 essen

### Zuckerschoten

41 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



**Gefrorene Zuckerschoten**  
2/3 Tasse (96g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

### Italienische Wurst

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



Ergibt 1 Stück

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

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.

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Einfache Ofenkartoffel

1/2 Kartoffel(n) - 132 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Kartoffel(n)

**Öl**  
1/4 TL (mL)  
**Salz**  
1/2 Prise (0g)  
**Kartoffeln**  
1/2 groß (Durchm. 3–4,25") (185g)

1. **OFEN:**  
2. Den Ofen auf 350°F (180°C) vorheizen und die Roste im oberen und unteren Drittel positionieren. Die Kartoffel(n) gründlich mit einer Bürste und kaltem Wasser reinigen. Trocknen und dann mit einer normalen Gabel 8–12 tiefe Löcher rundherum in die Knolle stechen, damit während des Garens Dampf entweichen kann. In eine Schüssel legen und leicht mit Öl einreiben. Mit koscherem Salz bestreuen und die Kartoffel direkt auf den Rost in die Mitte des Ofens legen. Ein Backblech auf den unteren Rost legen, um eventuelle Tropfen aufzufangen.
3. 1 Stunde backen oder bis die Schale knusprig ist und das Innere weich fühlt. Servieren, indem Sie mit der Gabel eine gepunktete Linie von einem Ende zum anderen ziehen und die Knolle aufbrechen, indem Sie die Enden zueinander drücken. Sie wird aufgehen. Vorsicht: heißer Dampf.
4. **MIKROWELLE:**
5. Die Kartoffel schrubben und mehrere Male mit der Gabel einstechen. Auf einen Teller legen.
6. Bei voller Leistung 5 Minuten in der Mikrowelle garen. Umdrehen und weitere 5 Minuten garen. Wenn die Kartoffel weich ist, aus der Mikrowelle nehmen und längs halbieren.
7. Nach Belieben belegen.

... kann Dosenzeit verlängern, wobei zu beachten ist, dass einige Beläge (z. B. Butter) die Kalorien deutlich erhöhen, während andere (z. B. Salz, Pfeffer, Gewürze) kaum Kalorien hinzufügen.

## Jerk-Hähnchen

3 Unze(s) - 130 kcal ● 20g Protein ● 3g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 3 Unze(s)

**Zwiebel**

1 TL, gehackt (4g)

**brauner Zucker**

1 TL (5g)

**Olivenöl**

1/8 TL (mL)

**Sojasauce**

1/2 EL (mL)

**Knoblauch**

3/8 Zehe(n) (1g)

**Piment (gemahlen)**

1/2 Prise (0g)

**Thymian, getrocknet**

1/2 Prise, Blätter (0g)

**Rotweinessig**

1/2 EL (mL)

**Hähnchenbrust, ohne Haut und**

**Knochen, roh**

3 oz (85g)

**Habanero-Chilis, entkernt**

1/8 Paprika (2g)

1. Zwiebel, brauen Zucker, Sojasauce, Rotweinessig, Thymian, Öl, Knoblauch, Piment und Habanero (bei weniger Schärfe weniger verwenden) in einem Mixer oder Zerkleinerer geben. Pürieren, bis eine glatte Sauce entsteht. Das Hähnchen in eine Schüssel geben, etwa die Hälfte der Sauce darüber gießen und das Hähnchen gleichmäßig damit einreiben. (Optional: abdecken und mindestens eine Stunde im Kühlschrank marinieren.)
2. Eine Grillpfanne oder große Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Das Hähnchen hinzufügen und 5–6 Minuten pro Seite braten, bis es innen nicht mehr rosa ist.
3. In einem kleinen Topf die restliche Sauce ein paar Minuten erhitzen, bis sie leicht eindickt. Vor dem Servieren über das Hähnchen gießen.

## Zuckerschoten

82 kcal ● 5g Protein ● 1g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Gefrorene Zuckerschoten  
1 1/3 Tasse (192g)

1. Nach Packungsanleitung  
zubereiten.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Einfache Hähnchenbrust

10 2/3 oz - 423 kcal ● 67g Protein ● 17g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
2/3 lbs (299g)  
Öl  
2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1 1/3 lbs (597g)  
Öl  
4 TL (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 zurück behalten.
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 und durchsichtig 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.

### Rote Rüben

2 Rote Rüben - 48 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)**  
2 Rote Bete(n) (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)**  
4 Rote Bete(n) (200g)

1. Rote Rüben in Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen (optional: zusätzlich mit Rosmarin oder einem Schuss Balsamessig würzen) und servieren.

## Abendessen 3 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Cranberry-Spinat-Salat

95 kcal ● 2g Protein ● 6g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**getrocknete Cranberries**

2 TL (7g)

**Walnüsse**

2 TL, gehackt (5g)

**frischer Spinat**

1/8 Packung (ca. 170 g) (21g)

**Himbeer-Walnuss-Vinaigrette**

2 TL (mL)

**Romano-Käse, fein geraspelt**

3 Prise (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**getrocknete Cranberries**

4 TL (13g)

**Walnüsse**

4 TL, gehackt (10g)

**frischer Spinat**

1/4 Packung (ca. 170 g) (43g)

**Himbeer-Walnuss-Vinaigrette**

4 TL (mL)

**Romano-Käse, fein geraspelt**

1/4 EL (2g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.

2. Für Reste können Sie einfach alle Zutaten im Voraus vermengen und in einer Tupperdose im Kühlschrank aufbewahren und dann bei Bedarf servieren und erst beim Essen anrichten.

### 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.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Milch

2/3 Tasse(n) - 99 kcal ● 5g Protein ● 5g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:



**Vollmilch**  
2/3 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Vollmilch**  
1 1/3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Lachs- & Kichererbsensalat

334 kcal ● 24g Protein ● 18g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Blattsalate**  
1 Tasse (30g)  
**Hummus**  
3/4 EL (11g)  
**Dijon-Senf**  
4 Prise (3g)  
**Zitronensaft**  
1/4 EL (mL)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
1 Prise (0g)  
**Öl**  
1/8 TL (mL)  
**Lachs**  
3 oz (85g)  
**Avocados, gehackt**  
1/8 Avocado(s) (25g)  
**Kichererbsen, konserviert, abgespült und abgetropft**  
1/8 Dose(n) (56g)  
**Sonnengetrocknete Tomaten, dünn geschnitten**  
1 Stück(e) (10g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Blattsalate**  
2 Tasse (60g)  
**Hummus**  
1 1/2 EL (23g)  
**Dijon-Senf**  
1 TL (5g)  
**Zitronensaft**  
1/2 EL (mL)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
2 Prise (1g)  
**Öl**  
1/8 TL (mL)  
**Lachs**  
6 oz (170g)  
**Avocados, gehackt**  
1/4 Avocado(s) (50g)  
**Kichererbsen, konserviert, abgespült und abgetropft**  
1/4 Dose(n) (112g)  
**Sonnengetrocknete Tomaten, dünn geschnitten**  
2 Stück(e) (20g)

1. Ofen auf 350°F (180°C) vorheizen.
2. Kichererbsen auf ein Backblech geben und mit Öl, Kreuzkümmel und etwas Salz vermengen, bis sie gleichmäßig bedeckt sind.
3. Die Kichererbsen vom Mittelpunkt des Blechs wegschieben und den Lachs mit der Hautseite nach unten in die Mitte legen. Lachs mit etwas Salz und Pfeffer würzen und 14–16 Minuten backen, bis der Lachs durchgegart ist und die Kichererbsen goldbraun sind.
4. Währenddessen in einer kleinen Schüssel Hummus, Senf, Zitronensaft und etwas Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Falls nötig, einen Schuss Wasser einrühren, um die Konsistenz zu verdünnen.
5. Wenn der Lachs fertig und kühl genug zum Anfassen ist, in Stücke schneiden.
6. Greens mit getrockneten Tomaten, Avocado, Kichererbsen, Lachs und Dressing servieren.