

Meal Plan - 70 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 1081 kcal ● 89g Protein (33%) ● 53g Fett (44%) ● 51g Kohlenhydrate (19%) ● 11g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

220 kcal, 14g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Einfache Rühreier
2 Ei(er)- 159 kcal



Kirschtomaten
6 Kirschtomaten- 21 kcal



Klementine
1 Klementine(n)- 39 kcal

Mittagessen

445 kcal, 32g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Philly-Cheesesteak-Salat-Wrap
2 Salat-Wrap(s)- 445 kcal

Abendessen

415 kcal, 43g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher- 131 kcal



Hähnchen-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl
286 kcal

Day 2 1026 kcal ● 77g Protein (30%) ● 46g Fett (41%) ● 64g Kohlenhydrate (25%) ● 12g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

220 kcal, 14g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Einfache Rühreier
2 Ei(er)- 159 kcal



Kirschtomaten
6 Kirschtomaten- 21 kcal



Klementine
1 Klementine(n)- 39 kcal

Mittagessen

440 kcal, 28g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)
1/2 Dose- 124 kcal



fettarmer griechischer Joghurt
1 Becher- 155 kcal



Gegrillter Käse mit Pilzen
162 kcal

Abendessen

365 kcal, 34g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Mit Pesto, Hähnchen & Quinoa gefüllte Paprika
2 Halbe Paprika(s)- 367 kcal

Day 3

992 kcal ● 72g Protein (29%) ● 30g Fett (27%) ● 96g Kohlenhydrate (39%) ● 12g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

155 kcal, 9g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Toast mit Butter

1/2 Scheibe(n)- 57 kcal



Pesto-Rührei

1 Ei(er)- 99 kcal

Abendessen

445 kcal, 37g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Mexikanische Posole-Suppe

302 kcal



Tortilla-Chips

141 kcal

Mittagessen

395 kcal, 26g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



BBQ-Delikatessen-Hähnchensandwich

1 Sandwich(es)- 258 kcal



Cracker

8 Stück(e)- 135 kcal

Day 4

992 kcal ● 72g Protein (29%) ● 30g Fett (27%) ● 96g Kohlenhydrate (39%) ● 12g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

155 kcal, 9g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Toast mit Butter

1/2 Scheibe(n)- 57 kcal



Pesto-Rührei

1 Ei(er)- 99 kcal

Abendessen

445 kcal, 37g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Mexikanische Posole-Suppe

302 kcal



Tortilla-Chips

141 kcal

Mittagessen

395 kcal, 26g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



BBQ-Delikatessen-Hähnchensandwich

1 Sandwich(es)- 258 kcal



Cracker

8 Stück(e)- 135 kcal

Day 5

961 kcal ● 70g Protein (29%) ● 35g Fett (33%) ● 75g Kohlenhydrate (31%) ● 16g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

235 kcal, 12g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Gekochte Eier
1 Ei(s)- 69 kcal



Karotten und Hummus
164 kcal

Mittagessen

355 kcal, 25g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Einfaches Knoblauchhähnchen
3 Unze(s)- 137 kcal



Gebratene Champignons
4 oz Champignons- 95 kcal



Süßkartoffelpüree mit Butter
125 kcal

Abendessen

370 kcal, 33g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Milch
3/4 Tasse(n)- 112 kcal



BBQ-Hähnchen gefüllte Süßkartoffeln
1/2 Kartoffel(n)- 260 kcal

Day 6

961 kcal ● 70g Protein (29%) ● 35g Fett (33%) ● 75g Kohlenhydrate (31%) ● 16g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

235 kcal, 12g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Gekochte Eier
1 Ei(s)- 69 kcal



Karotten und Hummus
164 kcal

Mittagessen

355 kcal, 25g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Einfaches Knoblauchhähnchen
3 Unze(s)- 137 kcal



Gebratene Champignons
4 oz Champignons- 95 kcal



Süßkartoffelpüree mit Butter
125 kcal

Abendessen

370 kcal, 33g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Milch
3/4 Tasse(n)- 112 kcal



BBQ-Hähnchen gefüllte Süßkartoffeln
1/2 Kartoffel(n)- 260 kcal

Day 7

1000 kcal ● 73g Protein (29%) ● 41g Fett (37%) ● 67g Kohlenhydrate (27%) ● 18g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

235 kcal, 12g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Gekochte Eier

1 Ei(s)- 69 kcal



Karotten und Hummus

164 kcal

Abendessen

335 kcal, 39g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl

337 kcal

Mittagessen

430 kcal, 22g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Klementine

4 Klementine(n)- 156 kcal



Hähnchen-Club-Sandwich

1/2 Sandwich(es)- 273 kcal

Andere

- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher (170g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung
2 Prise (1g)
- ☐ geschmorte Tomaten mit Paprika und Gewürzen
2/3 Dose (≈425 g) (280g)
- ☐ Coleslaw-Mischung
2/3 Tasse (60g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Gefrorener Brokkoli
1/4 Packung (71g)
- ☐ Süßkartoffeln
2 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (525g)
- ☐ Römersalat
2 1/2 Blatt innen (15g)
- ☐ Paprika
1 1/6 groß (193g)
- ☐ Zwiebel
1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)
- ☐ Tomaten
1 3/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (219g)
- ☐ Pilze
1/2 lbs (244g)
- ☐ Knoblauch
1 1/2 Zehe(n) (5g)
- ☐ Babykarotten
48 mittel (480g)
- ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
3 oz (85g)
- ☐ Karotten
3/8 mittel (23g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
2 Prise (2g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
2 Prise, gemahlen (1g)
- ☐ Paprika
2 Prise (1g)
- ☐ Thymian, getrocknet
1/8 oz (1g)
- ☐ Chipotle-Gewürz
1/2 EL (3g)

Fette und Öle

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Provolone
1 Scheibe(n) (28g)
- ☐ Ei(er)
9 groß (450g)
- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
1 Becher (je ca. 150 g) (150g)
- ☐ Scheibenkäse
1 1/2 Scheibe (je ca. 20–22 g) (32g)
- ☐ geriebener Mozzarella
4 EL (22g)
- ☐ Butter
1/6 Stange (21g)
- ☐ Vollmilch
1 1/2 Tasse(n) (mL)

Rindfleischprodukte

- ☐ Sirloin-Steak, roh
4 oz (113g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Klementinen
6 Frucht (444g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
1/2 Dose (≈540 g) (263g)
- ☐ Pesto
1 1/2 oz (46g)
- ☐ Barbecue-Soße
3 1/4 fl oz (116g)
- ☐ Apfelessig
3/8 TL (mL)

Backwaren

- ☐ Brot
1/3 lbs (160g)
- ☐ Cracker
16 Cracker (56g)
- ☐ Semmelbrösel
2 EL (14g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Quinoa, ungekocht
1 EL (9g)

☐ Olivenöl
1/4 oz (mL)

☐ Öl
1 1/3 oz (mL)

☐ Mayonnaise
1/2 EL (mL)

Geflügelprodukte

☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1 3/4 lbs (788g)

☐ weiße Hominy
2/3 Dose (ca. 440 g) (293g)

Getränke

☐ Wasser
2/3 Tasse(n) (mL)

Schweinefleischprodukte

☐ Schweinefilet, roh
2/3 lbs (302g)

Snacks

☐ Tortilla-Chips
2 oz (57g)

Würste und Aufschnitt

☐ Hähnchenaufschnitt
10 oz (284g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

☐ Hummus
3/4 Tasse (180g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Einfache Rühreier

2 Ei(er) - 159 kcal ● 13g Protein ● 12g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1/2 TL (mL)
Ei(er)
2 groß (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1 TL (mL)
Ei(er)
4 groß (200g)

1. Eier in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen, bis sie vermischt sind.
2. Öl in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bis es heiß ist.
3. Eimischung hineingießen.
4. Sobald die Eier zu stocken beginnen, mit einem Pfannenwender rühren.
5. Vorgang wiederholen (ohne ständig zu rühren), bis die Eier eingedickt sind und keine flüssigen Stellen mehr vorhanden sind. Mit Salz/Pfeffer würzen.

Kirschtomaten

6 Kirschtomaten - 21 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tomaten
6 Kirschtomaten (102g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten
12 Kirschtomaten (204g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

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.

Frühstück 2 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Toast mit Butter

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

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

Pesto-Rührei

1 Ei(er) - 99 kcal ● 7g Protein ● 8g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
1 groß (50g)
Pesto
1/2 EL (8g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
2 groß (100g)
Pesto
1 EL (16g)

1. In einer kleinen Schüssel Eier und Pesto verquirlen, bis alles gut vermischt ist.
 2. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze unter Rühren garen, bis die Eier vollständig gestockt sind. Servieren.
-

Frühstück 3 [🔗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 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 3 Mahlzeiten:

Ei(er)
3 groß (150g)

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.

Karotten und Hummus

164 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hummus
4 EL (60g)
Babykarotten
16 mittel (160g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Hummus
3/4 Tasse (180g)
Babykarotten
48 mittel (480g)

1. Karotten mit Hummus servieren.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Philly-Cheesesteak-Salat-Wrap

2 Salat-Wrap(s) - 445 kcal ● 32g Protein ● 31g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 2 Salat-Wrap(s)

Römersalat

2 Blatt innen (12g)

Provolone

1 Scheibe(n) (28g)

Italienische Gewürzmischung

2 Prise (1g)

Öl

2 TL (mL)

Sirloin-Steak, roh, in Streifen geschnitten

4 oz (113g)

Paprika, in Streifen geschnitten

1 klein (74g)

Zwiebel, in Scheiben geschnitten

1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Das Rindfleisch hinzufügen und 5–10 Minuten braten, bis es gebräunt und durchgegart ist. Das Rindfleisch aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
2. Zwiebeln und Paprika in die Pfanne geben und in den verbleibenden Fleischsäften braten, bis das Gemüse weich ist, etwa 10 Minuten.
3. Übrige Flüssigkeit abgießen und das Rindfleisch zurück in die Pfanne geben. Den Käse hinzufügen und umrühren, bis er vollständig geschmolzen ist. Mit italienischen Kräutern und Salz/Pfeffer abschmecken.
4. Die Rindfleischmischung in Salatblätter geben und servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1/2 Dose - 124 kcal ● 9g Protein ● 3g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Dose

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

1/2 Dose (≈540 g) (263g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

fettarmer griechischer Joghurt

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



Ergibt 1 Becher

fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gegrillter Käse mit Pilzen

162 kcal ● 7g Protein ● 8g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Pilze

4 EL, gehackt (18g)

Olivenöl

1/4 EL (mL)

Thymian, getrocknet

4 Prise, gemahlen (1g)

Brot

1 Scheibe(n) (32g)

Scheibenkäse

1/2 Scheibe (je ca. 20–22 g) (11g)

1. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze Öl, Pilze, Thymian sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Anbraten, bis sie goldbraun sind.
2. Käse auf eine Brotscheibe legen und die Pilze darauf geben.
3. Sandwich schließen und zurück in die Pfanne legen, bis der Käse geschmolzen ist und das Brot knusprig ist. Servieren.
4. Tipp: Für Vorrat die Pilze vorbereiten und luftdicht aufbewahren. Beim Essen Pilze erwärmen und das Sandwich wie gewohnt zusammenstellen.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

BBQ-Delikatessen-Hähnchensandwich

1 Sandwich(es) - 258 kcal ● 24g Protein ● 3g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot

1 Scheibe(n) (32g)

Hähnchenaufschnitt

4 oz (113g)

Barbecue-Soße

2 EL (34g)

Coleslaw-Mischung

1/3 Tasse (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot

2 Scheibe(n) (64g)

Hähnchenaufschnitt

1/2 lbs (227g)

Barbecue-Soße

4 EL (68g)

Coleslaw-Mischung

2/3 Tasse (60g)

1. Sandwich zubereiten, indem auf die Hälfte des Brotes Barbecuesauce gestrichen und mit Hähnchen und Krautsalat gefüllt wird. Mit der anderen Brothälfte bedecken. Servieren.

Cracker

8 Stück(e) - 135 kcal ● 2g Protein ● 6g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Cracker

8 Cracker (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Cracker

16 Cracker (56g)

1. Guten Appetit.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Einfaches Knoblauchhähnchen

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

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

Gebratene Champignons

4 oz Champignons - 95 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1/2 EL (mL)
Pilze, in Scheiben geschnitten
4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1 EL (mL)
Pilze, in Scheiben geschnitten
1/2 lbs (227g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Champignons in die Pfanne geben und braten, bis sie weich sind, etwa 5–10 Minuten.
3. Mit Salz/Pfeffer und beliebigen Gewürzen oder Kräutern würzen. Servieren.

Süßkartoffelpüree mit Butter

125 kcal ● 2g Protein ● 4g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Süßkartoffeln

1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang
(105g)

Butter

1 TL (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffeln

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

Butter

2 TL (9g)

1. Süßkartoffeln mit einer Gabel ein paar Mal einstechen, damit sie ablüften, und bei hoher Leistung etwa 5–10 Minuten in der Mikrowelle garen, bis die Süßkartoffel durchgehend weich ist. Zum leichten Abkühlen beiseitestellen.
2. Wenn sie kühl genug sind, die Schale entfernen und wegwerfen. Das Fruchtfleisch in eine kleine Schüssel geben und mit der Rückseite einer Gabel zu einem glatten Püree zerdrücken. Mit einer Prise Salz abschmecken, mit Butter beträufeln und servieren.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Klementine

4 Klementine(n) - 156 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe

Ergibt 4 Klementine(n)

Klementinen
4 Frucht (296g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



Hähnchen-Club-Sandwich

1/2 Sandwich(es) - 273 kcal ● 19g Protein ● 15g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe

Ergibt 1/2 Sandwich(es)

Hähnchenaufschnitt

2 oz (57g)

Scheibenkäse

1 Scheibe (je ca. 20–22 g) (21g)

Mayonnaise

1/2 EL (mL)

Römersalat

1/2 Blatt innen (3g)

Brot

1 Scheibe(n) (32g)

Tomaten

1 Scheibe(n), dünn/klein (15g)

1. Das Sandwich nach Belieben zusammenstellen.



Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Hüttenkäse & Fruchtbecher

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



Ergibt 1 Becher

Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher (170g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Hähnchen-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl

286 kcal ● 29g Protein ● 8g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Gefrorener Brokkoli

1/4 Packung (71g)

Salz

2 Prise (2g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Olivenöl

1 TL (mL)

Paprika

2 Prise (1g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, in mundgerechte Würfel geschnitten

4 oz (112g)

Süßkartoffeln, in mundgerechte Würfel geschnitten

1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (105g)

1. Ofen auf 425 F (220 C) vorheizen.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Salz, Pfeffer und Paprika vermischen.
3. Die Hälfte der Mischung verwenden, um die Süßkartoffeln zu bedecken.
4. Die Süßkartoffeln gleichmäßig auf ein Backblech legen. 20 Minuten backen.
5. Währenddessen die verbleibende Gewürzmischung verwenden, um das Hähnchen zu marinieren. Das Hähnchen auf ein separates Backblech legen und zusammen mit den Süßkartoffeln in den Ofen geben. Das Hähnchen 12–15 Minuten oder bis es gar ist backen.
6. Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten. Beiseitestellen.
7. Wenn alles fertig ist, Hähnchen, Brokkoli und Süßkartoffeln zusammengeben; umrühren (oder separat servieren – wie du magst!). Servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Mit Pesto, Hähnchen & Quinoa gefüllte Paprika

2 Halbe Paprika(s) - 367 kcal ● 34g Protein ● 19g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 2 Halbe Paprika(s)

Paprika

1 mittel (119g)

geriebener Mozzarella

4 EL (22g)

Pesto

1/6 Glas (ca. 177 g) (30g)

Quinoa, ungekocht

2 2/3 TL (9g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

4 oz (113g)

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. Quinoa nach Packungsanweisung kochen. Sollte ca. 1 Tasse gekochte Quinoa ergeben. Beiseitestellen.
4. Währenddessen Grillfunktion einschalten und die Paprika 5 Minuten unter den Grill legen, bis die Haut Blasen wirft und leicht schwarz wird. Herausnehmen und beiseitelegen.
5. Backofen auf 350 °F (180 °C) vorheizen.
6. In einer mittelgroßen Schüssel Quinoa, Hähnchen, Käse und Pesto vermischen.
7. Wenn die Paprika abgekühlt sind, halbieren und entkernen.
8. Paprikahälften mit der Hähnchen-Quinoa-Mischung füllen und mit Käse bestreuen.
9. 10 Minuten backen. Servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Mexikanische Posole-Suppe

302 kcal ● 35g Protein ● 5g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser

1/3 Tasse(n) (mL)

Chipotle-Gewürz

1/4 EL (1g)

geschmorte Tomaten mit Paprika und Gewürzen, nicht abgetropft

1/3 Dose (≈425 g) (140g)

weiße Hominy, nicht abgetropft

1/3 Dose (ca. 440 g) (146g)

Schweinefilet, roh, geputzt, in mundgerechte Stücke geschnitten

1/3 lbs (151g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser

2/3 Tasse(n) (mL)

Chipotle-Gewürz

1/2 EL (3g)

geschmorte Tomaten mit Paprika und Gewürzen, nicht abgetropft

2/3 Dose (≈425 g) (280g)

weiße Hominy, nicht abgetropft

2/3 Dose (ca. 440 g) (293g)

Schweinefilet, roh, geputzt, in mundgerechte Stücke geschnitten

2/3 lbs (302g)

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.

Tortilla-Chips

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tortilla-Chips

1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tortilla-Chips

2 oz (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Milch

3/4 Tasse(n) - 112 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch

3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

1 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl

337 kcal ● 39g Protein ● 15g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Öl

3/4 EL (mL)

Thymian, getrocknet

1 1/2 Prise, Blätter (0g)

Apfelessig

3/8 TL (mL)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), in Würfel geschnitten

3 oz (85g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, in Würfel geschnitten

6 oz (168g)

Karotten, dünn in Scheiben geschnitten

3/8 mittel (23g)

1. Die Hälfte des Öls in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Hähnchenwürfel mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen und braten, bis sie durchgegart und goldbraun sind.
2. Hähnchen mit gewürfelter Rote Bete und in Scheiben geschnittenen Karotten anrichten. Mit dem restlichen Öl, Essig, Thymian und etwas zusätzlichem Salz und Pfeffer beträufeln. Servieren.