

# Meal Plan - 80 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** 965 kcal ● 88g Protein (37%) ● 44g Fett (41%) ● 42g Kohlenhydrate (17%) ● 11g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

245 kcal, 13g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Gekochte Eier**

2 Ei(s)- 139 kcal



**Apfel**

1 Apfel(s)- 105 kcal

## Mittagessen

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



**Mit Pesto, Hähnchen & Quinoa gefüllte Paprika**

2 Halbe Paprika(s)- 367 kcal

## Abendessen

355 kcal, 41g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven**

6 oz- 300 kcal



**Einfacher Grünkohlsalat**

1 Tasse- 55 kcal

## Day 2

1016 kcal ● 85g Protein (34%) ● 39g Fett (35%) ● 65g Kohlenhydrate (26%) ● 16g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

245 kcal, 13g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Gekochte Eier**

2 Ei(s)- 139 kcal



**Apfel**

1 Apfel(s)- 105 kcal

## Mittagessen

415 kcal, 31g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Einfacher gemischter Blattsalat**

68 kcal



**Truthahn- & Hummus-Delikatessen-Sandwich**

1 Sandwich(es)- 349 kcal

## Abendessen

355 kcal, 41g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven**

6 oz- 300 kcal



**Einfacher Grünkohlsalat**

1 Tasse- 55 kcal

## Day 3

1050 kcal ● 81g Protein (31%) ● 40g Fett (34%) ● 80g Kohlenhydrate (31%) ● 13g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

215 kcal, 12g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



#### Kirschtomaten

12 Kirschtomaten- 42 kcal



#### Einfache Mini-Quiches

1 Quiche(s)- 96 kcal



#### Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal

### Mittagessen

415 kcal, 31g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



#### Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal



#### Truthahn- & Hummus-Delikatessen-Sandwich

1 Sandwich(es)- 349 kcal

### Abendessen

420 kcal, 38g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



#### Hühner-Eierflockensuppe

267 kcal



#### Brötchen

2 Brötchen- 154 kcal

## Day 4

1011 kcal ● 82g Protein (33%) ● 43g Fett (38%) ● 63g Kohlenhydrate (25%) ● 11g Ballaststoffe (4%)

### Frühstück

215 kcal, 12g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



#### Kirschtomaten

12 Kirschtomaten- 42 kcal



#### Einfache Mini-Quiches

1 Quiche(s)- 96 kcal



#### Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal

### Mittagessen

380 kcal, 33g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



#### Gemischter Salat

61 kcal



#### Mit Mandeln panieretes Tilapia

4 1/2 oz- 318 kcal

### Abendessen

420 kcal, 38g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



#### Hühner-Eierflockensuppe

267 kcal



#### Brötchen

2 Brötchen- 154 kcal

## Day 5

940 kcal ● 90g Protein (38%) ● 34g Fett (33%) ● 56g Kohlenhydrate (24%) ● 12g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

170 kcal, 17g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



#### Proteinshake (Milch)

129 kcal



#### Karottensticks

1 1/2 Karotte(n)- 41 kcal

### Mittagessen

375 kcal, 38g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



#### Zuckerschoten mit Butter

161 kcal



#### Einfache Hähnchenbrust

5 1/3 oz- 212 kcal

### Abendessen

400 kcal, 35g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



#### Teriyaki-Hähnchen

4 oz- 190 kcal



#### Quinoa

1 Tasse gekochter Quinoa- 208 kcal

## Day 6

940 kcal ● 90g Protein (38%) ● 34g Fett (33%) ● 56g Kohlenhydrate (24%) ● 12g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

170 kcal, 17g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



#### Proteinshake (Milch)

129 kcal



#### Karottensticks

1 1/2 Karotte(n)- 41 kcal

### Mittagessen

375 kcal, 38g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



#### Zuckerschoten mit Butter

161 kcal



#### Einfache Hähnchenbrust

5 1/3 oz- 212 kcal

### Abendessen

400 kcal, 35g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



#### Teriyaki-Hähnchen

4 oz- 190 kcal



#### Quinoa

1 Tasse gekochter Quinoa- 208 kcal

## Day 7

997 kcal ● 110g Protein (44%) ● 32g Fett (28%) ● 57g Kohlenhydrate (23%) ● 11g Ballaststoffe (4%)

### Frühstück

170 kcal, 17g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



#### Proteinshake (Milch)

129 kcal



#### Karottensticks

1 1/2 Karotte(n)- 41 kcal

### Mittagessen

335 kcal, 54g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



#### Zuckerschoten

41 kcal



#### Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

8 oz- 296 kcal

### Abendessen

490 kcal, 39g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



#### Tomaten-Gurken-Salat

71 kcal



#### Britisches Kedgeree

271 kcal



#### Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal

---

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Tomaten**  
6 1/2 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (804g)
- Kale-Blätter**  
2 Tasse, gehackt (80g)
- Paprika**  
1 mittel (119g)
- Gefrorener gehackter Spinat**  
6 EL (59g)
- Zwiebel**  
1/6 mittel ( $\approx 6,4$  cm Ø) (18g)
- Römersalat**  
1/4 Herzen (125g)
- rote Zwiebel**  
1/4 mittel ( $\approx 6,4$  cm Ø) (24g)
- Gurke**  
1/3 Gurke (ca. 21 cm) (94g)
- Karotten**  
4 2/3 mittel (287g)
- Gefrorene Zuckerschoten**  
2 2/3 Tasse (384g)
- gefrorene Erbsen**  
4 EL (34g)

## Fette und Öle

- Olivenöl**  
1/2 oz (mL)
- Salatdressing**  
1/4 lbs (mL)
- Öl**  
3/4 oz (mL)

## Gewürze und Kräuter

- Salz**  
4 g (4g)
- schwarzer Pfeffer**  
1/4 EL (1g)
- Chilipulver**  
2 TL (5g)
- frischer Basilikum**  
12 Blätter (6g)
- Senfpulver**  
1 1/2 Prise (0g)
- Currypulver**  
2 Prise (1g)
- Zitronenpfeffer**  
1/2 EL (3g)

## Obst und Fruchtsäfte

- grüne Oliven**  
12 groß (53g)

## Milch- und Eierprodukte

- geriebener Mozzarella**  
4 EL (22g)
- Ei(er)**  
8 2/3 groß (433g)
- Schweizer Käse**  
2 3/4 EL, gerieben (18g)
- Vollmilch**  
3 2/3 Tasse(n) (mL)
- Butter**  
2 EL (27g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Pesto**  
1/6 Glas (ca. 177 g) (30g)
- Hühnerbrühe (servierbereit)**  
3 Tasse(n) (mL)

## Getreide und Teigwaren

- Quinoa, ungekocht**  
3/4 Tasse (123g)
- Allzweckmehl**  
1/8 Tasse(n) (16g)
- Vollkornreis (brauner Reis)**  
2 EL (24g)

## Andere

- Gemischte Blattsalate**  
4 Tasse (120g)
- Sesamöl**  
1/4 EL (mL)
- Teriyaki-Soße**  
4 EL (mL)

## Würste und Aufschnitt

- Putenaufschnitt**  
1/2 lbs (227g)

## Backwaren

- Brot**  
1/3 lbs (149g)
- Brötchen**  
4 Brötchen ( $\approx 5,1$  cm quadratisch,  $\approx 5,1$  cm hoch) (112g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Hummus**  
4 EL (60g)
- Sojasauce**  
1/4 EL (mL)

Äpfel  
2 mittel (Durchm. 3") (364g)

### Geflügelprodukte

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
3 lbs (1371g)

### Nuss- und Samenprodukte

Mandeln  
3 EL, in Streifen (20g)

### Fisch- und Schalentierprodukte

Tilapia, roh  
1/4 lbs (126g)

Kabeljau, roh  
4 oz (113g)

### Getränke

Proteinpulver  
1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)

Wasser  
1 1/2 Tasse(n) (mL)

---

## Frühstück 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### 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.

### Apfel

1 Apfel(s) - 105 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Äpfel**  
1 mittel (Durchm. 3") (182g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Äpfel**  
2 mittel (Durchm. 3") (364g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Frühstück 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Kirschtomaten

12 Kirschtomaten - 42 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Tomaten**  
12 Kirschtomaten (204g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Tomaten**  
24 Kirschtomaten (408g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

### Einfache Mini-Quiches

1 Quiche(s) - 96 kcal ● 6g Protein ● 5g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**  
1/3 Scheibe (11g)  
**Senfpulver**  
2/3 Prise (0g)  
**Schweizer Käse**  
4 TL, gerieben (9g)  
**Vollmilch**  
1/8 Tasse(n) (mL)  
**Ei(er)**  
1/3 groß (17g)  
**Zwiebel, fein gehackt**  
1/8 mittel (~6,4 cm Ø) (9g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brot**  
2/3 Scheibe (21g)  
**Senfpulver**  
1 1/3 Prise (0g)  
**Schweizer Käse**  
2 2/3 EL, gerieben (18g)  
**Vollmilch**  
1/6 Tasse(n) (mL)  
**Ei(er)**  
2/3 groß (33g)  
**Zwiebel, fein gehackt**  
1/6 mittel (~6,4 cm Ø) (18g)

1. Den Ofen auf 375°F (190°C) vorheizen. Die Muffinformen leicht einfetten (eine pro Portion).
2. Brot zuschneiden oder Kreise ausstechen. Die Kreise in den Boden der Muffinformchen legen. Man kann verschiedene Brotreste verwenden und am Boden zusammendrücken, um eine Scheibe bestmöglich zu nutzen. Zwiebel und geriebenen Käse gleichmäßig auf die Förmchen verteilen.
3. In einer mittleren Schüssel Milch, Eier, Senf sowie etwas Salz und Pfeffer vermischen. Gleichmäßig auf die Muffinformchen verteilen. Die Quiches gehen auf, daher etwas Platz an der Oberkante lassen.
4. 20 Minuten backen oder bis ein Zahnstocher in der Mitte sauber herauskommt.

### Milch

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Vollmilch**

1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Vollmilch**

1 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Frühstück 3

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### Proteinshake (Milch)

129 kcal ● 16g Protein ● 4g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Vollmilch**

1/2 Tasse(n) (mL)

**Proteinpulver**

1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Vollmilch**

1 1/2 Tasse(n) (mL)

**Proteinpulver**

1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)

1. Gut vermischen.\r\nServieren.

### Karottensticks

1 1/2 Karotte(n) - 41 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Karotten**

1 1/2 mittel (92g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Karotten**

4 1/2 mittel (275g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 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.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

### 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.

### Truthahn- & Hummus-Delikatessen-Sandwich

1 Sandwich(es) - 349 kcal ● 30g Protein ● 9g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Putenaufschlitt**

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Putenaufschlitt**

1/2 lbs (227g)

**Brot**

4 Scheibe(n) (128g)

**Hummus**

4 EL (60g)

**Tomaten**

4 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm  
dick) (108g)

**Gemischte Blattsalate**

1 Tasse (30g)

**Öl**

1/2 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.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 4 essen

### Gemischter Salat

61 kcal ● 2g Protein ● 2g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



#### Römersalat, geraspelt

1/4 Herzen (125g)

#### Tomaten, gewürfelt

1/4 klein, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (23g)

#### Salatdressing

1/2 EL (mL)

#### rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten

1/8 mittel ( $\approx 6,4$  cm  $\varnothing$ ) (7g)

#### Gurke, in Scheiben geschnitten oder gewürfelt

1/8 Gurke (ca. 21 cm) (19g)

#### Karotten, geschält und geraspelt oder in Scheiben geschnitten

1/4 klein (ca. 14 cm lang) (13g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.

2. Wenn Sie mehrere Portionen im Voraus zubereiten möchten, können Sie die Karotten und den Kopfsalat raspeln und die Zwiebel vorschniden und im Kühlschrank in einem Ziploc-Beutel oder einer Tupperdose lagern. Dann müssen Sie beim nächsten Mal nur noch etwas Gurke und Tomate würfeln und etwas Dressing hinzufügen.

### Mit Mandeln paniertes Tilapia

4 1/2 oz - 318 kcal ● 31g Protein ● 15g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 4 1/2 oz

#### Mandeln

3 EL, in Streifen (20g)

#### Tilapia, roh

1/4 lbs (126g)

#### Allzweckmehl

1/8 Tasse(n) (16g)

#### Salz

3/4 Prise (0g)

#### Olivenöl

1 TL (mL)

1. Die Hälfte der Mandeln mit dem Mehl in einer flachen Schüssel vermengen.

2. Fisch mit Salz würzen und in der Mehl-Mandel-Mischung wenden.

3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und den Fisch etwa 4 Minuten pro Seite braten, bis er goldbraun ist. Auf einen Teller geben.

4. Die restlichen Mandeln in die Pfanne geben und unter Rühren etwa eine Minute rösten, bis sie aromatisch sind.

5. Mandeln über den Fisch streuen.

6. Servieren.

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Zuckerschoten mit Butter

161 kcal ● 4g Protein ● 11g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**schwarzer Pfeffer**  
3/4 Prise (0g)  
**Salz**  
3/4 Prise (0g)  
**Butter**  
1 EL (14g)  
**Gefrorene Zuckerschoten**  
1 Tasse (144g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**  
1 1/2 Prise (0g)  
**Salz**  
1 1/2 Prise (1g)  
**Butter**  
2 EL (27g)  
**Gefrorene Zuckerschoten**  
2 Tasse (288g)

1. Zuckerschoten nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Mit Butter beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

### Einfache Hähnchenbrust

5 1/3 oz - 212 kcal ● 34g Protein ● 9g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1/3 lbs (149g)  
**Öl**  
1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

## 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.

### Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

8 oz - 296 kcal ● 51g Protein ● 9g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1/2 lbs (224g)  
**Olivenöl**  
1/4 EL (mL)  
**Zitronenpfeffer**  
1/2 EL (3g)

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.

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

6 oz - 300 kcal ● 40g Protein ● 12g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Tomaten**  
6 Kirschtomaten (102g)  
**Olivenöl**  
1 TL (mL)  
**Salz**  
2 Prise (2g)  
**grüne Oliven**  
6 groß (26g)  
**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise (0g)  
**Chilipulver**  
1 TL (3g)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
6 oz (170g)  
**frischer Basilikum, geraspelt**  
6 Blätter (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Tomaten**  
12 Kirschtomaten (204g)  
**Olivenöl**  
2 TL (mL)  
**Salz**  
4 Prise (3g)  
**grüne Oliven**  
12 groß (53g)  
**schwarzer Pfeffer**  
4 Prise (0g)  
**Chilipulver**  
2 TL (5g)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
3/4 lbs (340g)  
**frischer Basilikum, geraspelt**  
12 Blätter (6g)

1. Den Ofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen.  
Die Hähnchenbrust in eine kleine Auflaufform legen.  
Das Olivenöl über das Hähnchen trüpfeln und mit Salz, Pfeffer und Chili-Pulver würzen.  
Tomaten, Basilikum und Oliven auf das Hähnchen legen.  
Die Auflaufform in den Ofen stellen und etwa 25 Minuten garen.  
Prüfen, ob das Hähnchen durchgegart ist. Falls nicht, einige Minuten länger garen.

### Einfacher Grünkohlsalat

1 Tasse - 55 kcal ● 1g Protein ● 3g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Kale-Blätter**  
1 Tasse, gehackt (40g)  
**Salatdressing**  
1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kale-Blätter**  
2 Tasse, gehackt (80g)  
**Salatdressing**  
2 EL (mL)

1. Grünkohl mit einem Dressing Ihrer Wahl vermengen und servieren.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Hühner-Eierflockensuppe

267 kcal ● 32g Protein ● 14g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sesamöl**  
3/8 TL (mL)  
**Sojasauce**  
3/8 TL (mL)  
**Ei(er)**  
1 1/2 groß (75g)  
**Hühnerbrühe (servierbereit)**  
1 1/2 Tasse(n) (mL)  
**Öl**  
3/8 TL (mL)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, in mundgerechte Stücke geschnitten**  
3 oz (85g)  
**Gefrorener gehackter Spinat**  
3 EL (29g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sesamöl**  
1/4 EL (mL)  
**Sojasauce**  
1/4 EL (mL)  
**Ei(er)**  
3 groß (150g)  
**Hühnerbrühe (servierbereit)**  
3 Tasse(n) (mL)  
**Öl**  
1/4 EL (mL)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, in mundgerechte Stücke geschnitten**  
6 oz (170g)  
**Gefrorener gehackter Spinat**  
6 EL (59g)

1. Gib das Öl (nicht das Sesamöl) in einen Topf und erhitze es bei mittlerer Hitze. Hähnchen hinzufügen und braten, bis es gebräunt und durchgegart ist.
2. Brühe, Sojasauce und Sesamöl in den Topf geben und zum Kochen bringen. Inzwischen die Eier in einer Tasse verquirilen und beiseitestellen.
3. Gefrorenen Spinat hinzufügen und kochen, bis er weich ist. Zum Kochen zurückkehren.
4. Sanft rühren und dabei langsam die Eier hineinlaufen lassen. Etwa 1–2 Minuten kochen.
5. Mit Salz/Pfeffer abschmecken und servieren.

### Brötchen

2 Brötchen - 154 kcal ● 5g Protein ● 2g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brötchen**  
2 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch) (56g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brötchen**  
4 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch) (112g)

1. Guten Appetit.

## Abendessen 3 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Teriyaki-Hähnchen

4 oz - 190 kcal ● 27g Protein ● 6g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**

1/4 EL (mL)

**Teriyaki-Soße**

2 EL (mL)

**Hähnchenbrust, ohne Haut und**

**Knochen, roh, gewürfelt**

4 oz (112g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**

1/2 EL (mL)

**Teriyaki-Soße**

4 EL (mL)

**Hähnchenbrust, ohne Haut und**

**Knochen, roh, gewürfelt**

1/2 lbs (224g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Gewürfelter Hähnchen hinzufügen und gelegentlich umrühren, bis es vollständig gegart ist, etwa 8–10 Minuten.
2. Teriyakisauce einrühren und 1–2 Minuten erhitzen, bis alles durchgewärmt ist. Servieren.

### Quinoa

1 Tasse gekochter Quinoa - 208 kcal ● 8g Protein ● 3g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**

2/3 Tasse(n) (mL)

**Quinoa, ungekocht**

1/3 Tasse (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Wasser**

1 1/3 Tasse(n) (mL)

**Quinoa, ungekocht**

2/3 Tasse (113g)

1. (Hinweis: Folge den Anweisungen auf der Quinoa-Verpackung, falls diese von unten abweichen)
2. Spüle Quinoa in einem feinen Sieb.
3. Gib Quinoa und Wasser in einen Topf und erhitze ihn bei hoher Hitze, bis es kocht.
4. Stelle die Hitze auf niedrig, decke ab und lasse 10–20 Minuten köcheln, bis die Quinoa weich ist.
5. Vom Herd nehmen und die Quinoa abgedeckt etwa 5 Minuten ruhen lassen, dann mit einer Gabel auflockern.
6. Würze die Quinoa nach Belieben mit Kräutern oder Gewürzen, die gut zur Hauptspeise passen.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 7 essen

### Tomaten-Gurken-Salat

71 kcal ● 2g Protein ● 3g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



#### Salatdressing

1 EL (mL)  
**rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten**  
1/4 klein (18g)  
**Gurke, in dünne Scheiben geschnitten**  
1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)  
**Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten**  
1/2 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (62g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.

### Britisches Kedgeree

271 kcal ● 30g Protein ● 6g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



#### Vollkornreis (brauner Reis)

2 EL (24g)  
**Wasser**  
1/4 Tasse(n) (mL)  
**Ei(er)**  
1 groß (50g)  
**Currypulver**  
2 Prise (1g)  
**gefrorene Erbsen**  
4 EL (34g)  
**Kabeljau, roh, in kleine Stücke geschnitten**  
4 oz (113g)

1. Koche Reis mit Wasser nach Packungsanweisung. Beiseite stellen.
2. Koche die Eier hart: Gib die Eier in einen Topf und bedecke sie mit kaltem Wasser. Zum Kochen bringen. 8–10 Minuten kochen, dann in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen. Sobald sie handhabbar sind, schälen und in Viertel schneiden. Beiseite stellen.
3. Gib Fischstücke in eine große Pfanne und einen kleinen Schuss Wasser dazu. 3–4 Minuten sieden lassen, bis der Fisch undurchsichtig ist. Überschüssige Flüssigkeit abgießen.
4. Gib gekochten Reis, Erbsen, Currypulver und etwas Salz und Pfeffer zum Fisch in die Pfanne. 2–3 Minuten unter vorsichtigem Rühren erhitzen.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Eiern garnieren. Servieren.

### Milch

1 Tasse(n) - 149 kcal ● 8g Protein ● 8g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 1 Tasse(n)

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



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

