

Meal Plan - 90 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 1094 kcal ● 113g Protein (41%) ● 35g Fett (28%) ● 72g Kohlenhydrate (26%) ● 11g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

230 kcal, 14g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Fruchtsaft

1/2 Tasse- 57 kcal



Brombeer-Granola-Parfait

172 kcal

Mittagessen

405 kcal, 41g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

6 oz- 300 kcal



Geröstete Süßkartoffeln mit Rosmarin

105 kcal

Abendessen

460 kcal, 58g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Gegrilltes Hähnchen-Sandwich

1 Sandwich(es)- 460 kcal

Day 2 1089 kcal ● 97g Protein (36%) ● 36g Fett (30%) ● 73g Kohlenhydrate (27%) ● 20g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

230 kcal, 14g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Fruchtsaft

1/2 Tasse- 57 kcal



Brombeer-Granola-Parfait

172 kcal

Mittagessen

405 kcal, 41g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

6 oz- 300 kcal



Geröstete Süßkartoffeln mit Rosmarin

105 kcal

Abendessen

455 kcal, 42g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Mexikanische Posole-Suppe

340 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

115 kcal

Day 3 1119 kcal ● 92g Protein (33%) ● 47g Fett (38%) ● 57g Kohlenhydrate (20%) ● 24g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

185 kcal, 14g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal



Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin
101 kcal

Mittagessen

480 kcal, 36g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Hähnchenschenkel mit Pilzen
3 oz- 295 kcal



Gerösteter Brokkoli
98 kcal



Linsen
87 kcal

Abendessen

455 kcal, 42g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Mexikanische Posole-Suppe
340 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
115 kcal

Day 4 1022 kcal ● 102g Protein (40%) ● 48g Fett (42%) ● 32g Kohlenhydrate (13%) ● 14g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

185 kcal, 14g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal



Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin
101 kcal

Mittagessen

480 kcal, 36g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Hähnchenschenkel mit Pilzen
3 oz- 295 kcal



Gerösteter Brokkoli
98 kcal



Linsen
87 kcal

Abendessen

360 kcal, 52g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
76 kcal



Mariniertes Hähnchenbrustfilet
8 oz- 283 kcal

Day 5 1026 kcal ● 91g Protein (36%) ● 40g Fett (35%) ● 60g Kohlenhydrate (23%) ● 16g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

200 kcal, 13g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Brombeeren

1/2 Tasse(n)- 35 kcal



Puten-Fiesta-Omelett

163 kcal

Mittagessen

450 kcal, 41g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Linsen

174 kcal



Brokkoli mit Butter

2/3 Tasse- 89 kcal



Teriyaki-Hähnchen

4 oz- 190 kcal

Abendessen

375 kcal, 37g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Southwest-Hackbraten

1 Hackbraten- 279 kcal



Rote Rüben

4 Rote Rüben- 96 kcal

Day 6 1088 kcal ● 97g Protein (36%) ● 44g Fett (36%) ● 63g Kohlenhydrate (23%) ● 14g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

200 kcal, 13g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Brombeeren

1/2 Tasse(n)- 35 kcal



Puten-Fiesta-Omelett

163 kcal

Mittagessen

450 kcal, 41g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Linsen

174 kcal



Brokkoli mit Butter

2/3 Tasse- 89 kcal



Teriyaki-Hähnchen

4 oz- 190 kcal

Abendessen

440 kcal, 43g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Ungarischer Gulasch

345 kcal



Reis mit Knochenbrühe

92 kcal

Day 7 1039 kcal ● 101g Protein (39%) ● 49g Fett (43%) ● 36g Kohlenhydrate (14%) ● 12g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

200 kcal, 13g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Brombeeren

1/2 Tasse(n)- 35 kcal



Puten-Fiesta-Omelett

163 kcal

Mittagessen

405 kcal, 45g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Ranch-Schweinekoteletts

1 Kotelett(s)- 345 kcal



Brokkoli

2 Tasse(n)- 58 kcal

Abendessen

440 kcal, 43g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Ungarischer Gulasch

345 kcal



Reis mit Knochenbrühe

92 kcal

Geflügelprodukte

- Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
2 1/4 lbs (1015g)
- Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
1 Oberschenkel (170g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- Tomaten
3 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (376g)
- Süßkartoffeln
2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (140g)
- Kale-Blätter
1/4 lbs (125g)
- Pilze
4 oz (113g)
- Gefrorener Brokkoli
2 lbs (871g)
- Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
4 Rote Bete(n) (200g)
- Tomatenmark
1/4 Dose (ca. 170 g) (43g)
- Zwiebel
3/4 mittel ($\approx 6,4$ cm \varnothing) (83g)
- Knoblauch
1/4 Zehe (1g)

Andere

- Gemischte Blattsalate
1 3/4 Tasse (53g)
- geschmorte Tomaten mit Paprika und Gewürzen
3/4 Dose (≈ 425 g) (315g)
- Teriyaki-Soße
4 EL (mL)
- Hühnerknochenbrühe
1/2 Tasse(n) (mL)
- Ranch-Dressing-Mix
1/8 Päckchen (ca. 28 g) (4g)

Gewürze und Kräuter

- Dijon-Senf
1/2 EL (8g)
- Salz
1/2 oz (14g)
- schwarzer Pfeffer
3 g (3g)
- Chilipulver
2 TL (6g)

Fette und Öle

- Öl
1 1/4 oz (mL)
- Olivenöl
1 oz (mL)
- Salatdressing
1 1/2 EL (mL)
- Marinade
4 EL (mL)

Obst und Fruchtsäfte

- grüne Oliven
12 groß (53g)
- Fruchtsaft
8 fl oz (mL)
- Brombeeren
2 Tasse (270g)
- Avocados
1/2 Avocado(s) (101g)
- Zitrone
1/2 klein (29g)

Milch- und Eierprodukte

- Griechischer Joghurt (fettarm, natur)
3/4 Tasse (210g)
- Käsestange
2 Stange (56g)
- Ei(er)
5 groß (250g)
- Butter
1/4 Stange (33g)
- Käse
1 3/4 oz (49g)

Frühstückscerealien

- Granola
6 EL (34g)

Getränke

- Wasser
1/4 Gallon (mL)

Getreide und Teigwaren

- weiße Hominy
3/4 Dose (ca. 440 g) (330g)

- frischer Basilikum
12 Blätter (6g)
- Rosmarin, getrocknet
1 1/2 g (1g)
- Chipotle-Gewürz
1/2 EL (3g)
- Balsamicoessig
1 TL (mL)
- Knoblauchpulver
5 Prise (2g)
- Zwiebelpulver
4 Prise (1g)
- Paprika
1/2 EL (3g)

Backwaren

- Kaisersemmeln
1 Brötchen (Durchm. ca. 9 cm) (57g)
- Brot
1/2 Scheibe (16g)

- Langkorn-Weißreis
4 EL (46g)

Schweinefleischprodukte

- Schweinefilet, roh
3/4 lbs (340g)
- Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh
1 Kotelett (185g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Linsen, roh
3/4 Tasse (144g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Salsa
3 EL (54g)

Würste und Aufschnitt

- Putenaufschlitt
3 Scheibe (45g)

Rindfleischprodukte

- Hackfleisch, 93% mager
5 oz (142g)
 - Rindfleisch für Eintopf, roh
3/4 lbs (341g)
-

Frühstück 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Fruchtsaft

1/2 Tasse - 57 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Fruchtsaft
4 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Fruchtsaft
8 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Brombeer-Granola-Parfait

172 kcal ● 13g Protein ● 6g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Griechischer Joghurt (fettarm, natur)
6 EL (105g)
Granola
3 EL (17g)
Brombeeren, grob gehackt
3 EL (27g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Griechischer Joghurt (fettarm, natur)
3/4 Tasse (210g)
Granola
6 EL (34g)
Brombeeren, grob gehackt
6 EL (54g)

1. Die Zutaten nach Belieben schichten oder einfach miteinander vermischen. \r\nIm Kühlschrank über Nacht aufbewahren oder zum Mitnehmen vorbereiten; das Granola verliert jedoch seine Knusprigkeit, wenn es durchgehend mit dem Joghurt vermischt ist.

Frühstück 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Käse-Stick

1 Stück - 83 kcal ● 7g Protein ● 6g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Käsestange
1 Stange (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Käsestange
2 Stange (56g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin

101 kcal ● 7g Protein ● 6g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1/4 TL (mL)
Wasser
1 1/2 EL (mL)
Balsamicoessig
1/2 TL (mL)
Rosmarin, getrocknet
1 Prise (0g)
Tomaten
4 EL, gehackt (45g)
Ei(er)
1 groß (50g)
Kale-Blätter
1/2 Tasse, gehackt (20g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1/2 TL (mL)
Wasser
3 EL (mL)
Balsamicoessig
1 TL (mL)
Rosmarin, getrocknet
2 Prise (0g)
Tomaten
1/2 Tasse, gehackt (90g)
Ei(er)
2 groß (100g)
Kale-Blätter
1 Tasse, gehackt (40g)

1. In einer kleinen Pfanne das gewünschte Öl bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
2. Grünkohl, Tomaten, Rosmarin und das Wasser hinzufügen. Abdecken und etwa 4 Minuten garen, dabei gelegentlich umrühren, bis das Gemüse weich ist.
3. Eier hinzufügen und unter Rühren mit dem Gemüse verquirlen.
4. Wenn die Eier gar sind, vom Herd nehmen und anrichten. Nach Belieben mit Balsamico-Vinaigrette beträufeln (optional). Servieren.

Frühstück 3 ↗

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Brombeeren

1/2 Tasse(n) - 35 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brombeeren
1/2 Tasse (72g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Brombeeren
1 1/2 Tasse (216g)

1. Brombeeren abspülen und servieren.

Puten-Fiesta-Omelett

163 kcal ● 12g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Butter
4 Prise (2g)
Käse
2 EL, gerieben (14g)
Salsa
1 EL (18g)
Ei(er)
1 groß (50g)
Putenaufschliff, gehackt
1 Scheibe (15g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Butter
1/2 EL (7g)
Käse
6 EL, gerieben (42g)
Salsa
3 EL (54g)
Ei(er)
3 groß (150g)
Putenaufschliff, gehackt
3 Scheibe (45g)

1. Eier mit etwas Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel verquirlen, bis sie vermischt sind.
2. Butter in einer 15–20 cm (6–8 Zoll) Antihaft-Omelettpfanne oder -Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen, bis sie heiß ist. Die Pfanne kippen, um den Boden zu bedecken.
3. Die Eiermischung hineingießen.
4. Gekochte Stellen vorsichtig vom Rand zur Mitte schieben, damit ungekochte Eier an die heiße Oberfläche gelangen.
5. Weitergaren, Pfanne kippen und gegarte Stellen bei Bedarf vorsichtig verschieben.
6. Wenn die Oberfläche der Eier gestockt ist und keine flüssigen Eier mehr sichtbar sind, die Füllung auf eine Seite des Omeletts geben.
7. Das Omelett halbieren und auf einen Teller gleiten lassen.

Mittagessen 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 träufeln 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.

Geröstete Süßkartoffeln mit Rosmarin

105 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Olivenöl
1 TL (mL)
Salz
1 1/3 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 1/3 Prise, gemahlen (0g)
Rosmarin, getrocknet
4 Prise (1g)
Süßkartoffeln, in 1" Würfel geschnitten
1/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (70g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl
2 TL (mL)
Salz
1/3 TL (2g)
schwarzer Pfeffer
1/3 TL, gemahlen (1g)
Rosmarin, getrocknet
1 TL (1g)
Süßkartoffeln, in 1" Würfel geschnitten
2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (140g)

1. Backofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Alle Zutaten in einer mittelgroßen Schüssel vermengen und durchmischen, bis alles bedeckt ist.
3. Süßkartoffeln gleichmäßig auf dem Backblech verteilen.
4. Etwa 30 Minuten im Ofen backen, bis sie goldbraun sind.
5. Aus dem Ofen nehmen und servieren.

Mittagessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Hähnchenschenkel mit Pilzen

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Olivenöl
1/2 EL (mL)
Salz
1/2 Prise (0g)
Wasser
1/8 Tasse(n) (mL)
Butter
1/4 EL (4g)
schwarzer Pfeffer
1/2 Prise (0g)
Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
1/2 Oberschenkel (85g)
Pilze, in 1/4-Zoll-dicke Scheiben geschnitten
2 oz (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl
1 EL (mL)
Salz
1 Prise (0g)
Wasser
1/4 Tasse(n) (mL)
Butter
1/2 EL (7g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)
Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
1 Oberschenkel (170g)
Pilze, in 1/4-Zoll-dicke Scheiben geschnitten
4 oz (113g)

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

Gerösteter Brokkoli

98 kcal ● 9g Protein ● 0g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gefrorener Brokkoli
1 Packung (284g)
Salz
2 Prise (2g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise, gemahlen (1g)
Knoblauchpulver
2 Prise (1g)
Zwiebelpulver
2 Prise (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorener Brokkoli
2 Packung (568g)
Salz
4 Prise (3g)
schwarzer Pfeffer
4 Prise, gemahlen (1g)
Knoblauchpulver
4 Prise (2g)
Zwiebelpulver
4 Prise (1g)

1. Den Ofen auf 375°F vorheizen.
2. Gefrorenen Brokkoli auf ein leicht gefettetes Backblech legen und mit Salz, Pfeffer, Knoblauch- und Zwiebelpulver würzen.
3. 20 Minuten backen, dann den Brokkoli wenden. Weiter backen, bis der Brokkoli leicht knusprig und angekohlt ist, etwa weitere 20 Minuten.

Linsen

87 kcal ● 6g Protein ● 0g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
1/2 Tasse(n) (mL)
Salz
1/4 Prise (0g)
Linsen, roh, abgespült
2 EL (24g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
1 Tasse(n) (mL)
Salz
1/2 Prise (0g)
Linsen, roh, abgespült
4 EL (48g)

1. Die Kochanweisungen für Linsen können variieren. Nach Möglichkeit die Packungsanweisung befolgen.
2. Linsen, Wasser und Salz in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zum Köcheln bringen, zudecken und etwa 20–30 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Überschüssiges Wasser abgießen. Servieren.

Mittagessen 3 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

Linsen

174 kcal ● 12g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
1 Tasse(n) (mL)
Salz
1/2 Prise (0g)
Linsen, roh, abgespült
4 EL (48g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
2 Tasse(n) (mL)
Salz
1 Prise (1g)
Linsen, roh, abgespült
1/2 Tasse (96g)

1. Die Kochanweisungen für Linsen können variieren. Nach Möglichkeit die Packungsanweisung befolgen.
2. Linsen, Wasser und Salz in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zum Köcheln bringen, zudecken und etwa 20–30 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Überschüssiges Wasser abgießen. Servieren.

Brokkoli mit Butter

2/3 Tasse - 89 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz
1/3 Prise (0g)
Gefrorener Brokkoli
2/3 Tasse (61g)
schwarzer Pfeffer
1/3 Prise (0g)
Butter
2 TL (9g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz
2/3 Prise (0g)
Gefrorener Brokkoli
1 1/3 Tasse (121g)
schwarzer Pfeffer
2/3 Prise (0g)
Butter
4 TL (19g)

1. Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Butter unterrühren, bis sie geschmolzen ist, und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

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. Gewürfeltes 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.

Mittagessen 4 ↗

An Tag 7 essen

Ranch-Schweinekoteletts

1 Kotelett(s) - 345 kcal ● 40g Protein ● 20g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1 Kotelett(s)

Schweinelendenkoteletts, ohne

Knochen, roh

1 Kotelett (185g)

Öl

1/2 EL (mL)

Ranch-Dressing-Mix

1/8 Päckchen (ca. 28 g) (4g)

1. Ofen auf 400 F (200 C) vorheizen.
2. Öl gleichmäßig über alle Schweinekoteletts verteilen.
3. Ranch-Gewürzmischung über alle Seiten der Koteletts streuen und einreiben, bis sie vollständig bedeckt sind.
4. Koteletts in eine Auflaufform legen und 10–15 Minuten garen oder bis das Schweinfleisch vollständig durchgegart ist.
5. Servieren!

Brokkoli

2 Tasse(n) - 58 kcal ● 5g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 2 Tasse(n)

Gefrorener Brokkoli

2 Tasse (182g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

Gegrilltes Hähnchen-Sandwich

1 Sandwich(es) - 460 kcal ● 58g Protein ● 11g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sandwich(es)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (227g)

Tomaten

3 Scheibe(n), dünn/klein (45g)

Gemischte Blattsalate

4 EL (8g)

Dijon-Senf

1/2 EL (8g)

Kaisersemmeln

1 Brötchen (Durchm. ca. 9 cm) (57g)

Öl

1/2 TL (mL)

1. Hähnchen mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Öl in einer Pfanne oder Grillpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Hähnchen hinzufügen, einmal wenden, und braten, bis es innen nicht mehr rosa ist. Beiseite stellen.
3. Kaiserbrötchen der Länge nach halbieren und Senf auf die Schnittseite des Brötchens streichen.
4. Auf das untere Brötchen grüne Blätter, Tomate und das gegarte Hähnchenbrustfilet schichten. Deckel auflegen. Servieren.

Abendessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

Mexikanische Posole-Suppe

340 kcal ● 40g Protein ● 5g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
3/8 Tasse(n) (mL)
Chipotle-Gewürz
1/4 EL (2g)
geschmorte Tomaten mit Paprika und Gewürzen, nicht abgetropft
3/8 Dose (≈425 g) (158g)
weiße Hominy, nicht abgetropft
3/8 Dose (ca. 440 g) (165g)
Schweinefilet, roh, geputzt, in mundgerechte Stücke geschnitten
6 oz (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
3/4 Tasse(n) (mL)
Chipotle-Gewürz
1/2 EL (3g)
geschmorte Tomaten mit Paprika und Gewürzen, nicht abgetropft
3/4 Dose (≈425 g) (315g)
weiße Hominy, nicht abgetropft
3/4 Dose (ca. 440 g) (330g)
Schweinefilet, roh, geputzt, in mundgerechte Stücke geschnitten
3/4 lbs (340g)

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.

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

115 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kale-Blätter, gehackt
1/4 Bund (43g)
Avocados, gehackt
1/4 Avocado(s) (50g)
Zitrone, ausgepresst
1/4 klein (15g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kale-Blätter, gehackt
1/2 Bund (85g)
Avocados, gehackt
1/2 Avocado(s) (101g)
Zitrone, ausgepresst
1/2 klein (29g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
3. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

Abendessen 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.

Mariniertes Hähnchenbrustfilet

8 oz - 283 kcal ● 50g Protein ● 8g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (224g)

Marinade

4 EL (mL)

1. Das Hähnchen in einen Ziploc-Beutel mit der Marinade geben und die Marinade so verteilen, dass das Hähnchen vollständig bedeckt ist.
2. Kühl stellen und mindestens 1 Stunde, besser über Nacht, marinieren.
3. **BACKEN**
4. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
5. Das Hähnchen aus dem Beutel nehmen, überschüssige Marinade verwerfen, und 10 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.
6. Nach den 10 Minuten das Hähnchen wenden und weiterbacken, bis es in der Mitte nicht mehr rosa ist und die Säfte klar sind, etwa weitere 15 Minuten.
7. **BRATEN/GRILLEN**
8. Den Ofen/Grill zum Grillen vorheizen.
9. Das Hähnchen aus dem Beutel nehmen, überschüssige Marinade verwerfen, und unter dem Grill/grillen, bis es innen nicht mehr rosa ist, in der Regel 4–8 Minuten pro Seite.

Abendessen 4 ↗

An Tag 5 essen

Southwest-Hackbraten

1 Hackbraten - 279 kcal ● 33g Protein ● 13g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1 Hackbraten

Knoblauchpulver
1 Prise (0g)
Brot
1/2 Scheibe (16g)
Hackfleisch, 93% mager
5 oz (142g)
Chilipulver
1 Prise (0g)
Käse
1 EL, geraspelt (7g)
Wasser
1 EL (mL)

1. Heize den Ofen auf 425°F (220°C) vor.
2. Weiche das Brot in Wasser in einer mittelgroßen Schüssel ein. Zerdrücke es mit den Händen, bis es eine breiige Konsistenz hat.
3. Gib Rindfleisch, Knoblauchpulver, Chilipulver und etwas Salz und Pfeffer in die Schüssel. Vorsichtig vermengen.
4. Forme die Fleischmasse zu kleinen Laiben (verwende die in den Rezeptdetails angegebene Anzahl).
5. Lege die Fleischlaibe auf ein Backblech. Backe, bis sie gebräunt und durchgegart sind, 15–18 Minuten.
6. Streue vorsichtig geriebenen Käse über die Fleischlaibe. Stelle das Blech für 1–2 Minuten zurück in den Ofen, bis der Käse schmilzt. Servieren.

Rote Rüben

4 Rote Rüben - 96 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 4 Rote Rüben

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 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Ungarischer Gulasch

345 kcal ● 39g Protein ● 17g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
2 TL (mL)
Salz
3 Prise (2g)
schwarzer Pfeffer
1/2 Prise, gemahlen (0g)
Wasser
1/6 Tasse(n) (mL)
Tomatenmark
1/8 Dose (ca. 170 g) (21g)
Zwiebel, in Scheiben geschnitten
3/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (41g)
Knoblauch, fein gehackt
1/8 Zehe (0g)
Rindfleisch für Eintopf, roh, in 1,5-Zoll (≈3,8 cm) große Würfel geschnitten
6 oz (170g)
Paprika, vorzugsweise ungarischer edelsüßer Paprika
1/4 EL (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
4 TL (mL)
Salz
1/4 EL (5g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)
Wasser
3/8 Tasse(n) (mL)
Tomatenmark
1/4 Dose (ca. 170 g) (43g)
Zwiebel, in Scheiben geschnitten
3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (83g)
Knoblauch, fein gehackt
1/4 Zehe (1g)
Rindfleisch für Eintopf, roh, in 1,5-Zoll (≈3,8 cm) große Würfel geschnitten
3/4 lbs (341g)
Paprika, vorzugsweise ungarischer edelsüßer Paprika
1/2 EL (3g)

1. Öl in einem großen Topf oder Schmortopf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebeln im Öl häufig umrührend kochen, bis sie weich sind. Zwiebeln entfernen und beiseitestellen. In einer mittelgroßen Schüssel Paprika, Pfeffer und die Hälfte des Salzes mischen. Rindfleischwürfel in der Gewürzmischung wenden und im Zwiebeltopf rundherum anbraten, bis sie gebräunt sind. Die Zwiebeln zurück in den Topf geben und Tomatenmark, Wasser, Knoblauch und das restliche Salz hinzufügen. Hitze auf niedrig reduzieren, abdecken und 1½ bis 2 Stunden gelegentlich umrühren köcheln lassen, bis das Fleisch zart ist.

Reis mit Knochenbrühe

92 kcal ● 4g Protein ● 0g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hühnerknochenbrühe
1/4 Tasse(n) (mL)
Langkorn-Weißreis
2 EL (23g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hühnerknochenbrühe
1/2 Tasse(n) (mL)
Langkorn-Weißreis
4 EL (46g)

1. In einem Topf mit gut schließendem Deckel die Knochenbrühe zum Kochen bringen.
 2. Reis hinzufügen und umrühren.
 3. Abdecken und die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren. Die Temperatur ist korrekt, wenn ein wenig Dampf am Deckel entweicht. Viel Dampf bedeutet, dass die Hitze zu hoch ist.
 4. 20 Minuten kochen.
 5. Den Deckel nicht anheben! Der im Topf eingeschlossene Dampf sorgt dafür, dass der Reis richtig gart.
 6. Vom Herd nehmen, mit einer Gabel auflockern, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.
-