

# Meal Plan - 30 g Kohlenhydrate 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

1549 kcal ● 149g Protein (38%) ● 93g Fett (54%) ● 22g Kohlenhydrate (6%) ● 7g Ballaststoffe (2%)

### Frühstück

235 kcal, 18g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Kirschtomaten**

6 Kirschtomaten- 21 kcal



**Einfache Rühreier**

2 2/3 Ei(er)- 212 kcal

### Snacks

200 kcal, 8g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Käse-Stick**

1 Stück- 83 kcal



**Dunkle Schokolade**

2 Quadrat(e)- 120 kcal

### Mittagessen

520 kcal, 69g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Einfache Hähnchenbrust**

10 2/3 oz- 423 kcal



**Grüne Bohnen mit Butter**

98 kcal

### Abendessen

595 kcal, 54g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



**Jalapeño-Popper-Hähnchen-Lettuce-Wrap**

2 Salat-Wrap(s)- 478 kcal



**Käse**

1 oz- 114 kcal

## Day 2

1549 kcal ● 149g Protein (38%) ● 93g Fett (54%) ● 22g Kohlenhydrate (6%) ● 7g Ballaststoffe (2%)

### Frühstück

235 kcal, 18g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Kirschtomaten**

6 Kirschtomaten- 21 kcal



**Einfache Rühreier**

2 2/3 Ei(er)- 212 kcal

### Snacks

200 kcal, 8g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Käse-Stick**

1 Stück- 83 kcal



**Dunkle Schokolade**

2 Quadrat(e)- 120 kcal

### Mittagessen

520 kcal, 69g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Einfache Hähnchenbrust**

10 2/3 oz- 423 kcal



**Grüne Bohnen mit Butter**

98 kcal

### Abendessen

595 kcal, 54g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



**Jalapeño-Popper-Hähnchen-Lettuce-Wrap**

2 Salat-Wrap(s)- 478 kcal



**Käse**

1 oz- 114 kcal

## Day 3

1465 kcal ● 183g Protein (50%) ● 68g Fett (42%) ● 24g Kohlenhydrate (7%) ● 6g Ballaststoffe (2%)

### Frühstück

235 kcal, 18g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Kirschtomaten**

6 Kirschtomaten- 21 kcal



**Einfache Rühreier**

2 2/3 Ei(er)- 212 kcal

### Snacks

175 kcal, 10g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Klementine**

1 Klementine(n)- 39 kcal



**Schweineschwarten mit French-Onion-Dip**

134 kcal

### Mittagessen

565 kcal, 78g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Hähnchenbrust mit Balsamico**

12 oz- 473 kcal



**Geröstete Tomaten**

1 1/2 Tomate(n)- 89 kcal

### Abendessen

495 kcal, 77g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen**

72 kcal



**Mariniertes Hähnchenbrustfilet**

12 oz- 424 kcal

## Day 4

1528 kcal ● 173g Protein (45%) ● 77g Fett (45%) ● 28g Kohlenhydrate (7%) ● 8g Ballaststoffe (2%)

### Frühstück

295 kcal, 8g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Blaubeeren mit Sahne**

161 kcal



**Sonnenblumenkerne**

135 kcal

### Snacks

175 kcal, 10g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Klementine**

1 Klementine(n)- 39 kcal



**Schweineschwarten mit French-Onion-Dip**

134 kcal

### Mittagessen

565 kcal, 78g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Hähnchenbrust mit Balsamico**

12 oz- 473 kcal



**Geröstete Tomaten**

1 1/2 Tomate(n)- 89 kcal

### Abendessen

495 kcal, 77g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen**

72 kcal



**Mariniertes Hähnchenbrustfilet**

12 oz- 424 kcal

**Day 5** 1473 kcal ● 90g Protein (24%) ● 108g Fett (66%) ● 20g Kohlenhydrate (6%) ● 14g Ballaststoffe (4%)

### Frühstück

295 kcal, 8g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Blaubeeren mit Sahne**  
161 kcal



**Sonnenblumenkerne**  
135 kcal

### Snacks

190 kcal, 7g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Pistazien**  
188 kcal

### Mittagessen

435 kcal, 30g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Grüne Bohnen mit Butter**  
98 kcal



**Buffalo-Hähnchenflügel**  
8 oz- 338 kcal

### Abendessen

555 kcal, 46g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



**Gerösteter Rosenkohl**  
58 kcal



**Indische Hähnchenflügel**  
12 oz- 495 kcal

---

**Day 6** 1544 kcal ● 87g Protein (22%) ● 113g Fett (66%) ● 24g Kohlenhydrate (6%) ● 21g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

325 kcal, 15g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Eier mit Tomate und Avocado**  
326 kcal

### Snacks

190 kcal, 7g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Pistazien**  
188 kcal

### Mittagessen

480 kcal, 20g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



**Italienische Wurst**  
1 Stück- 257 kcal



**Einfach angebratener Spinat**  
100 kcal



**Blumenkohlreis**  
2 Tasse(n)- 121 kcal

### Abendessen

555 kcal, 46g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



**Gerösteter Rosenkohl**  
58 kcal



**Indische Hähnchenflügel**  
12 oz- 495 kcal

---

## Day 7

1492 kcal ● 96g Protein (26%) ● 105g Fett (63%) ● 22g Kohlenhydrate (6%) ● 18g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

325 kcal, 15g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Eier mit Tomate und Avocado

326 kcal

### Snacks

190 kcal, 7g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Pistazien

188 kcal

### Mittagessen

480 kcal, 20g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Italienische Wurst

1 Stück- 257 kcal



Einfach angebratener Spinat

100 kcal



Blumenkohlreis

2 Tasse(n)- 121 kcal

### Abendessen

500 kcal, 55g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Butteriger Spinat-Blumenkohl-„Mince“

1 Tasse(n)- 64 kcal



Einfaches Putenhack

9 1/3 oz- 438 kcal

---

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten  
5 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (687g)
- ☐ Gefrorene grüne Bohnen  
3 1/3 Tasse (403g)
- ☐ Römersalat  
4 Blatt innen (24g)
- ☐ Jalapeño  
1/2 Tasse, gehackt (47g)
- ☐ Rosenkohl  
4 oz (113g)
- ☐ frischer Spinat  
8 1/2 Tasse(n) (255g)
- ☐ Knoblauch  
2 Zehe (6g)

## Fette und Öle

- ☐ Öl  
3 oz (mL)
- ☐ Mayonnaise  
2 EL (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette  
6 EL (mL)
- ☐ Olivenöl  
1 oz (mL)
- ☐ Marinade  
3/4 Tasse (mL)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)  
12 groß (600g)
- ☐ Butter  
1/4 Stange (32g)
- ☐ Käsestange  
2 Stange (56g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)  
4 EL (70g)
- ☐ Cheddar  
4 EL, gerieben (28g)
- ☐ Frischkäse  
2 oz (57g)
- ☐ Käse  
2 oz (57g)
- ☐ Schlagsahne  
1/3 Tasse (mL)

## Geflügelprodukte

## Gewürze und Kräuter

- ☐ schwarzer Pfeffer  
1/8 oz (2g)
- ☐ Salz  
1/2 oz (15g)
- ☐ Knoblauchpulver  
4 Prise (2g)
- ☐ Currypulver  
2 1/4 EL (14g)
- ☐ frischer Basilikum  
4 Blätter (2g)

## Süßwaren

- ☐ Zartbitterschokolade, 70–85 %  
4 Quadrat(e) (40g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Klementinen  
2 Frucht (148g)
- ☐ Blaubeeren  
1/2 Tasse (74g)
- ☐ Avocados  
1 Avocado(s) (201g)

## Andere

- ☐ French Onion Dip  
4 EL (59g)
- ☐ Schweineschwarten  
1 oz (28g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung  
1/4 EL (3g)
- ☐ Italienische Schweinewurst, roh  
2 Stück (215g)
- ☐ Gefrorener Blumenkohl  
4 Tasse (454g)
- ☐ gefrorener Blumenkohlreis  
1 Tasse, gefroren (106g)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sonnenblumenkerne  
1 1/2 oz (43g)
- ☐ geschälte Pistazien  
3/4 Tasse (92g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
5 lbs (2290g)

☐ Hähnchenflügel, mit Haut, roh  
2 lbs (908g)

☐ Hackfleisch (Pute), roh  
9 1/3 oz (265g)

☐ Frank's RedHot Sauce  
4 TL (mL)

---

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Kirschtomaten

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Tomaten

6 Kirschtomaten (102g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Tomaten

18 Kirschtomaten (306g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

### Einfache Rühreier

2 2/3 Ei(er) - 212 kcal ● 17g Protein ● 16g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Öl

1/4 EL (mL)

#### Ei(er)

2 2/3 groß (133g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Öl

2 TL (mL)

#### Ei(er)

8 groß (400g)

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.

## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Blaubeeren mit Sahne

161 kcal ● 1g Protein ● 14g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Schlagsahne**  
2 2/3 EL (mL)  
**Blaubeeren**  
4 EL (37g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Schlagsahne**  
1/3 Tasse (mL)  
**Blaubeeren**  
1/2 Tasse (74g)

1. Die Blaubeeren in eine Schüssel geben und die Sahne darüber gießen. Wenn gewünscht, kann die Sahne vorher geschlagen werden.

### Sonnenblumenkerne

135 kcal ● 6g Protein ● 11g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sonnenblumenkerne**  
3/4 oz (21g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sonnenblumenkerne**  
1 1/2 oz (43g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



## Frühstück 3 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Eier mit Tomate und Avocado

326 kcal ● 15g Protein ● 24g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Salz

2 Prise (1g)

#### Ei(er)

2 groß (100g)

#### schwarzer Pfeffer

2 Prise (0g)

#### Tomaten

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

#### Avocados, in Scheiben geschnitten

1/2 Avocado(s) (101g)

#### frischer Basilikum, gehackt

2 Blätter (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Salz

4 Prise (2g)

#### Ei(er)

4 groß (200g)

#### schwarzer Pfeffer

4 Prise (0g)

#### Tomaten

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

#### Avocados, in Scheiben geschnitten

1 Avocado(s) (201g)

#### frischer Basilikum, gehackt

4 Blätter (2g)

1. Eier nach Wunsch zubereiten und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Tomatenscheiben auf einem Teller auslegen, mit Avocado und Basilikum belegen und die Eier darübergeben.
3. Servieren.

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 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 zurückbehalten.
2. **AUF DEM HERD:** Restliches Öl in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, die Hähnchenbrüste hineingeben und etwa 10 Minuten kochen, bis die Ränder undurchsichtig sind. Wenden, die Pfanne abdecken, die Hitze reduzieren und weitere 10 Minuten garen.
3. **IM OFEN:** Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen. Hähnchen auf ein Backblech legen. 10 Minuten backen, wenden und weitere 15 Minuten backen oder bis die Kerntemperatur 165°F (75°C) erreicht.
4. **UNTER DEM GRILL/GRILL:** Den Ofen auf Grillstufe (Broil) vorheizen. Hähnchen 3–8 Minuten pro Seite grillen. Die tatsächliche Zeit hängt von der Dicke der Brüste und dem Abstand zum Heizelement ab.
5. **ALLE METHODEN:** Schließlich das Hähnchen mindestens 5 Minuten ruhen lassen, bevor es geschnitten wird. Servieren.

### Grüne Bohnen mit Butter

98 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Butter**  
2 TL (9g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/2 Prise (0g)  
**Salz**  
1/2 Prise (0g)  
**Gefrorene grüne Bohnen**  
2/3 Tasse (81g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Butter**  
4 TL (18g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise (0g)  
**Salz**  
1 Prise (0g)  
**Gefrorene grüne Bohnen**  
1 1/3 Tasse (161g)

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

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Hähnchenbrust mit Balsamico

12 oz - 473 kcal ● 77g Protein ● 18g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

3/4 lbs (340g)

**Balsamico-Vinaigrette**

3 EL (mL)

**Öl**

1/2 EL (mL)

**Italienische Gewürzmischung**

3 Prise (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1 1/2 lbs (680g)

**Balsamico-Vinaigrette**

6 EL (mL)

**Öl**

1 EL (mL)

**Italienische Gewürzmischung**

1/4 EL (3g)

1. In einem verschließbaren Beutel Hähnchen, Balsamico-Vinaigrette und italienische Gewürze geben. Hähnchen mindestens 10 Minuten oder bis zu über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.
2. Öl in einer Grillpfanne oder Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Hähnchen aus der Marinade nehmen (Marinade verwerfen) und in die Pfanne legen. Je nach Dicke etwa 5–10 Minuten pro Seite garen, bis das Innere nicht mehr rosa ist. Servieren.

### Geröstete Tomaten

1 1/2 Tomate(n) - 89 kcal ● 1g Protein ● 7g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**

1/2 EL (mL)

**Tomaten**

1 1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm)  
(137g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**

1 EL (mL)

**Tomaten**

3 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (273g)

1. Den Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Tomaten der Länge nach durch den Stiel halbieren und mit Öl einreiben. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
3. 30–35 Minuten backen, bis sie weich sind. Servieren.

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

### Grüne Bohnen mit Butter

98 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



**Butter**  
2 TL (9g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/2 Prise (0g)  
**Salz**  
1/2 Prise (0g)  
**Gefrorene grüne Bohnen**  
2/3 Tasse (81g)

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

### Buffalo-Hähnchenflügel

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



Ergibt 8 oz  
**Öl**  
1/4 EL (mL)  
**Salz**  
1 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise, gemahlen (0g)  
**Hähnchenflügel, mit Haut, roh**  
1/2 lbs (227g)  
**Frank's RedHot Sauce**  
4 TL (mL)

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

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Italienische Wurst

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Italienische Schweinewurst, roh**  
2 Stück (215g)

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.

### Einfach angebratener Spinat

100 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise, gemahlen (0g)  
**Salz**  
1 Prise (1g)  
**Olivenöl**  
1/2 EL (mL)  
**frischer Spinat**  
4 Tasse(n) (120g)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
1/2 Zehe (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise, gemahlen (1g)  
**Salz**  
2 Prise (2g)  
**Olivenöl**  
1 EL (mL)  
**frischer Spinat**  
8 Tasse(n) (240g)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
1 Zehe (3g)

1. Öl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen.
2. Knoblauch hinzufügen und ein bis zwei Minuten sautieren, bis er duftet.
3. Bei hoher Hitze Spinat, Salz und Pfeffer hinzufügen und schnell umrühren, bis der Spinat zusammengefallen ist.
4. Servieren.

### Blumenkohlreis

2 Tasse(n) - 121 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe





Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gefrorener Blumenkohl**

2 Tasse (227g)

**Öl**

2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gefrorener Blumenkohl**

4 Tasse (454g)

**Öl**

4 TL (mL)

1. Blumenkohl gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Öl und etwas Salz und Pfeffer untermischen.
3. Servieren.

## Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 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.

### Dunkle Schokolade

2 Quadrat(e) - 120 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zartbitterschokolade, 70–85 %**

2 Quadrat(e) (20g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zartbitterschokolade, 70–85 %**

4 Quadrat(e) (40g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Snacks 2 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

---

### Klementine

1 Klementine(n) - 39 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Klementinen**  
1 Frucht (74g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Klementinen**  
2 Frucht (148g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

### Schweineschwarten mit French-Onion-Dip

134 kcal ● 10g Protein ● 10g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**French Onion Dip**  
2 EL (29g)  
**Schweineschwarten**  
1/2 oz (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**French Onion Dip**  
4 EL (59g)  
**Schweineschwarten**  
1 oz (28g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

## Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

---

### Pistazien

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**geschälte Pistazien**  
4 EL (31g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**geschälte Pistazien**  
3/4 Tasse (92g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

---

### Jalapeño-Popper-Hähnchen-Lettuce-Wrap

2 Salat-Wrap(s) - 478 kcal ● 48g Protein ● 29g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe





Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
6 oz (170g)  
**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**  
2 EL (35g)  
**Mayonnaise**  
1 EL (mL)  
**Knoblauchpulver**  
2 Prise (1g)  
**Römersalat**  
2 Blatt innen (12g)  
**Cheddar**  
2 EL, gerieben (14g)  
**Frischkäse, weich**  
1 oz (28g)  
**Jalapeño, entkernt**  
4 EL, gehackt (24g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
3/4 lbs (340g)  
**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**  
4 EL (70g)  
**Mayonnaise**  
2 EL (mL)  
**Knoblauchpulver**  
4 Prise (2g)  
**Römersalat**  
4 Blatt innen (24g)  
**Cheddar**  
4 EL, gerieben (28g)  
**Frischkäse, weich**  
2 oz (57g)  
**Jalapeño, entkernt**  
1/2 Tasse, gehackt (47g)

1. Hähnchen mit etwas Salz/Pfeffer würzen und in einer beschichteten Pfanne braten oder bei 180 °C (350 °F) 25–30 Minuten backen, bis das Hähnchen vollständig durchgegart ist. Beiseite stellen und abkühlen lassen.
2. In einer großen Schüssel Frischkäse, griechischen Joghurt, Mayonnaise, Knoblauchpulver und Jalapeños vermischen (für weniger Schärfe die Kerne entfernen; je mehr Kerne, desto schärfer). Beiseite stellen.
3. Wenn das Hähnchen kühl genug ist, würfeln und in die Schüssel geben. Einrühren.
4. Den geriebenen Cheddar vorsichtig unterheben und mit Salz/Pfeffer abschmecken.
5. Die Mischung gleichmäßig auf die Salatblätter verteilen. Servieren.
6. Meal-Prep-Tipp: Die Hähnchensalat-Mischung separat in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren. Wraps kurz vor dem Servieren zusammenstellen.

## Käse

1 oz - 114 kcal ● 7g Protein ● 9g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Käse**  
1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Käse**  
2 oz (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen

72 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**schwarzer Pfeffer**

1/2 Prise (0g)

**Salz**

1/2 Prise (0g)

**Gefrorene grüne Bohnen**

2/3 Tasse (81g)

**Olivenöl**

1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**

1 Prise (0g)

**Salz**

1 Prise (0g)

**Gefrorene grüne Bohnen**

1 1/3 Tasse (161g)

**Olivenöl**

2 TL (mL)

1. Grüne Bohnen gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Mariniertes Hähnchenbrustfilet

12 oz - 424 kcal ● 76g Protein ● 13g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

3/4 lbs (336g)

**Marinade**

6 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1 1/2 lbs (672g)

**Marinade**

3/4 Tasse (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 werfen, 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 werfen, und unter dem Grill/grillen, bis es innen nicht mehr rosa ist, in der Regel 4–8 Minuten pro Seite.

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Gerösteter Rosenkohl

58 kcal ● 2g Protein ● 3g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salz**  
1/2 Prise (0g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/3 Prise, gemahlen (0g)  
**Rosenkohl**  
2 oz (57g)  
**Olivenöl**  
1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salz**  
1 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
2/3 Prise, gemahlen (0g)  
**Rosenkohl**  
4 oz (113g)  
**Olivenöl**  
1/2 EL (mL)

1. Backofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
2. Rosenkohl vorbereiten: die braunen Enden abschneiden und eventuell gelbe äußere Blätter entfernen.
3. In einer mittelgroßen Schüssel mit Öl, Salz und Pfeffer vermengen, bis alles gleichmäßig bedeckt ist.
4. Auf ein Backblech gleichmäßig verteilen und etwa 30–35 Minuten rösten, bis sie innen zart sind. Während des Garens gelegentlich das Blech schütteln, damit sie gleichmäßig bräunen.
5. Aus dem Ofen nehmen und servieren.

### Indische Hähnchenflügel

12 oz - 495 kcal ● 44g Protein ● 34g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
1/2 TL (mL)  
**Hähnchenflügel, mit Haut, roh**  
3/4 lbs (341g)  
**Salz**  
1/4 EL (5g)  
**Currypulver**  
1 EL (7g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
1 TL (mL)  
**Hähnchenflügel, mit Haut, roh**  
1 1/2 lbs (681g)  
**Salz**  
1/2 EL (9g)  
**Currypulver**  
2 1/4 EL (14g)

1. Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Ein großes Backblech mit dem Öl Ihrer Wahl einfetten.
3. Die Flügel mit Salz und Curry-Pulver würzen und das Gewürz gut einreiben, sodass alle Seiten bedeckt sind.
4. Im Ofen 35–40 Minuten backen oder bis die Kerntemperatur 165°F (75°C) erreicht hat.
5. Servieren.

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

### Butteriger Spinat-Blumenkohl-„Mince“

1 Tasse(n) - 64 kcal ● 3g Protein ● 4g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse(n)

#### Butter

1 TL (5g)

#### gefrorener Blumenkohlreis

16 EL, gefroren (106g)

#### Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe (3g)

#### frischer Spinat, grob gehackt

1/2 Tasse(n) (15g)

1. Blumenkohlreis gemäß Packungsangabe zubereiten.
2. In der Zwischenzeit Spinat und Knoblauch fein hacken.
3. Wenn der Blumenkohlreis fertig und noch heiß ist, Spinat, Knoblauch, Butter sowie etwas Salz und Pfeffer hinzufügen. Gut vermengen, bis die Butter geschmolzen ist.
4. Servieren.

### Einfaches Putenhack

9 1/3 oz - 438 kcal ● 52g Protein ● 25g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 9 1/3 oz

#### Hackfleisch (Pute), roh

9 1/3 oz (265g)

#### Öl

1 TL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Pute hinzufügen und mit einem Kochlöffel in Stücke zerteilen. Mit Salz, Pfeffer und gewünschten Gewürzen würzen. Braten, bis sie gebräunt ist, 7–10 Minuten.
2. Servieren.