

Meal Plan - 50 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 1525 kcal ● 97g Protein (26%) ● 99g Fett (58%) ● 39g Kohlenhydrate (10%) ● 23g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

275 kcal, 14g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Käse

1 oz- 114 kcal



Eier mit Tomate und Avocado

163 kcal

Snacks

260 kcal, 11g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Käsecrispies mit Guacamole

6 Crisps- 261 kcal

Mittagessen

485 kcal, 17g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1/2 Dose- 124 kcal



Avocado

176 kcal



Pistazien

188 kcal

Abendessen

500 kcal, 55g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

8 oz- 296 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat

203 kcal

Day 2 1530 kcal ● 108g Protein (28%) ● 104g Fett (61%) ● 28g Kohlenhydrate (7%) ● 14g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

275 kcal, 14g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Käse

1 oz- 114 kcal



Eier mit Tomate und Avocado

163 kcal

Snacks

260 kcal, 11g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Käsecrispies mit Guacamole

6 Crisps- 261 kcal

Mittagessen

490 kcal, 28g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Buffalo-Drumsticks

4 oz- 233 kcal



Kürbiskerne

183 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal

Abendessen

500 kcal, 55g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

8 oz- 296 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat

203 kcal

Day 3 1483 kcal ● 78g Protein (21%) ● 104g Fett (63%) ● 39g Kohlenhydrate (10%) ● 20g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

275 kcal, 14g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Käse

1 oz- 114 kcal



Eier mit Tomate und Avocado

163 kcal

Snacks

235 kcal, 7g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Kleiner Müsliriegel

1 Riegel(n)- 119 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal

Mittagessen

490 kcal, 28g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Buffalo-Drumsticks

4 oz- 233 kcal



Kürbiskerne

183 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal

Abendessen

480 kcal, 29g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Speck-Hamburger im Salatblatt

1 Pattys (4oz jeweils)- 333 kcal



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

147 kcal

Day 4 1532 kcal ● 145g Protein (38%) ● 82g Fett (48%) ● 44g Kohlenhydrate (12%) ● 10g Ballaststoffe (3%)

Frühstück

250 kcal, 14g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Gebratener Grünkohl

61 kcal



Grünkohl und Eier

189 kcal

Snacks

235 kcal, 7g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Kleiner Müsliriegel

1 Riegel(n)- 119 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal

Mittagessen

490 kcal, 68g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Einfache Hähnchenbrust

10 2/3 oz- 423 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal

Abendessen

560 kcal, 55g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Gemischtes Gemüse

1 Tasse(n)- 97 kcal



Ranch-Hähnchen

8 Unze(n)- 461 kcal

Day 5 1490 kcal ● 129g Protein (35%) ● 89g Fett (53%) ● 36g Kohlenhydrate (10%) ● 9g Ballaststoffe (2%)

Frühstück

250 kcal, 14g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Gebratener Grünkohl
61 kcal



Grünkohl und Eier
189 kcal

Snacks

130 kcal, 16g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Proteinshake (Milch)
129 kcal

Mittagessen

555 kcal, 43g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Hähnchenschenkel mit Blauschimmelkäse-Füllung
1 Schenkel- 452 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat
102 kcal

Abendessen

560 kcal, 55g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Gemischtes Gemüse
1 Tasse(n)- 97 kcal



Ranch-Hähnchen
8 Unze(n)- 461 kcal

Day 6 1497 kcal ● 123g Protein (33%) ● 95g Fett (57%) ● 33g Kohlenhydrate (9%) ● 4g Ballaststoffe (1%)

Frühstück

280 kcal, 20g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Einfache Spiegeleier
1 Ei- 80 kcal



Bacon
4 Scheibe(n)- 202 kcal

Snacks

130 kcal, 16g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Proteinshake (Milch)
129 kcal

Mittagessen

555 kcal, 43g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Hähnchenschenkel mit Blauschimmelkäse-Füllung
1 Schenkel- 452 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat
102 kcal

Abendessen

535 kcal, 44g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Gebratener Gemüse-Reis
148 kcal



Gebackene Hähnchenschenkel
6 oz- 385 kcal

Day 7

1451 kcal ● 123g Protein (34%) ● 88g Fett (54%) ● 33g Kohlenhydrate (9%) ● 9g Ballaststoffe (2%)

Frühstück

280 kcal, 20g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Einfache Spiegeleier

1 Ei- 80 kcal



Bacon

4 Scheibe(n)- 202 kcal

Snacks

130 kcal, 16g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Proteinshake (Milch)

129 kcal

Mittagessen

510 kcal, 43g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

98 kcal



Slow-Cooker-Carnitas

8 oz- 410 kcal

Abendessen

535 kcal, 44g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Gebratener Gemüse-Reis

148 kcal



Gebackene Hähnchenschenkel

6 oz- 385 kcal

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Käse
6 oz (169g)
- ☐ Ei(er)
9 1/2 groß (480g)
- ☐ Vollmilch
1 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Blauschimmelkäse
1 oz (28g)

Andere

- ☐ Guacamole, abgepackt
6 EL (93g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
18 Tasse (540g)
- ☐ Hähnchenschenkel, mit Haut
1/2 lbs (227g)
- ☐ Rinderhackfleisch (20% Fett)
4 oz (113g)
- ☐ Ranch-Dressing-Mix
1/2 Päckchen (ca. 28 g) (14g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
3 g (3g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/2 g (1g)
- ☐ frischer Basilikum
3 Blätter (2g)
- ☐ Zitronenpfeffer
1 EL (7g)
- ☐ Thymian, getrocknet
4 Prise, gemahlen (1g)
- ☐ Paprika
2 Prise (1g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten
2 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (309g)
- ☐ Römersalat
1 Kopf (631g)
- ☐ Karotten
5/8 mittel (38g)
- ☐ Kale-Blätter
3 Tasse, gehackt (120g)
- ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse
2 Tasse (270g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados
1 1/4 Avocado(s) (251g)
- ☐ Zitronensaft
1/2 TL (mL)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
2 2/3 lbs (1195g)
- ☐ Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
1 1/2 lbs (680g)

Fette und Öle

- ☐ Olivenöl
3 1/2 TL (mL)
- ☐ Salatdressing
1 1/4 Tasse (mL)
- ☐ Öl
1 2/3 oz (mL)
- ☐ Ranch-Dressing
4 EL (mL)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
1/2 Dose (≈540 g) (263g)
- ☐ Frank's RedHot Sauce
4 TL (mL)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ geschälte Pistazien
4 EL (31g)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1/2 Tasse (59g)

Schweinefleischprodukte

- ☐ bacon, gekocht
9 Scheibe(n) (90g)
- ☐ Schweineschulter
1/2 lbs (227g)

Snacks

- ☐ kleiner Müsliriegel
2 Riegel (50g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ **Gefrorene Maiskörner**
3 EL (27g)
- ☐ **gefrorene Erbsen**
5 EL (40g)
- ☐ **Knoblauch**
3/8 Zehe(n) (1g)

- ☐ **geröstete Erdnüsse**
4 EL (37g)
- ☐ **Sojasauce**
2 TL (mL)

Getränke

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

Getreide und Teigwaren

- ☐ **Vollkornreis (brauner Reis)**
3 EL (38g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Käse

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Käse

1 oz (28g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Käse

3 oz (85g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Eier mit Tomate und Avocado

163 kcal ● 8g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz

1 Prise (0g)

Ei(er)

1 groß (50g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Tomaten

1 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (27g)

Avocados, in Scheiben geschnitten

1/4 Avocado(s) (50g)

frischer Basilikum, gehackt

1 Blätter (1g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Salz

3 Prise (1g)

Ei(er)

3 groß (150g)

schwarzer Pfeffer

3 Prise (0g)

Tomaten

3 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (81g)

Avocados, in Scheiben geschnitten

3/4 Avocado(s) (151g)

frischer Basilikum, gehackt

3 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.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Gebratener Grünkohl

61 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kale-Blätter

1 Tasse, gehackt (40g)

Öl

1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kale-Blätter

2 Tasse, gehackt (80g)

Öl

2 TL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Grünkohl hinzufügen und 3–5 Minuten sautieren, bis der Grünkohl weich ist und leicht glänzt. Mit einer Prise Salz und Pfeffer servieren.

Grünkohl und Eier

189 kcal ● 13g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

1 TL (mL)

Ei(er)

2 groß (100g)

Kale-Blätter

1/2 Tasse, gehackt (20g)

Salz

1 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

2 TL (mL)

Ei(er)

4 groß (200g)

Kale-Blätter

1 Tasse, gehackt (40g)

Salz

2 Prise (1g)

1. Eier in einer kleinen Schüssel aufschlagen und verquirlen.
2. Die Eier mit Salz würzen, die Grüns zerrupfen und mit den Eiern vermengen (für besonders feine grüne Eier die Mischung in einen Mixer geben und glatt mixen).
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
4. Die Eimischung hinzufügen und nach gewünschter Konsistenz garen.
5. Servieren.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfache Spiegeleier

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
1 groß (50g)
Öl
1/4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
2 groß (100g)
Öl
1/2 TL (mL)

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

Bacon

4 Scheibe(n) - 202 kcal ● 14g Protein ● 16g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

bacon, gekocht
4 Scheibe(n) (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

bacon, gekocht
8 Scheibe(n) (80g)

1. Hinweis: Befolgen Sie die Anweisungen auf der Verpackung, falls diese von den untenstehenden abweichen. Die Garzeit für Bacon hängt von der gewählten Methode und dem gewünschten Bräunungsgrad ab. Hier eine allgemeine Anleitung:
2. Herd (Pfanne): Mittlere Hitze: 8–12 Minuten, dabei gelegentlich wenden.
3. Ofen: 400°F (200°C): 15–20 Minuten auf einem mit Backpapier oder Folie ausgelegten Backblech.
4. Mikrowelle: Bacon zwischen Papiertüchern auf einen mikrowellengeeigneten Teller legen. Bei hoher Leistung 3–6 Minuten mikrowellen.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 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.

Avocado

176 kcal ● 2g Protein ● 15g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Avocados

1/2 Avocado(s) (101g)

Zitronensaft

1/2 TL (mL)

1. Die Avocado öffnen und das Fruchtfleisch herauslöfeln.
2. Nach Belieben mit Zitronen- oder Limettensaft bestreuen.
3. Servieren und essen.

Pistazien

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



geschälte Pistazien

4 EL (31g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Buffalo-Drumsticks

4 oz - 233 kcal ● 18g Protein ● 18g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Frank's RedHot Sauce

2 TL (mL)

Öl

3/8 TL (mL)

Salz

1/2 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise, gemahlen (0g)

Hähnchenschenkel, mit Haut

4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frank's RedHot Sauce

4 TL (mL)

Öl

1/4 EL (mL)

Salz

1 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Hähnchenschenkel, mit Haut

1/2 lbs (227g)

1. (Hinweis: Für Paleo-Essende empfehlen wir Frank's Original Red Hot Sauce, da sie aus natürlichen Zutaten besteht, aber jede scharfe Sauce funktioniert.)
2. Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen.
3. Keulen auf ein großes Backblech legen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Etwa 1 Stunde im Ofen garen, bis die Kerntemperatur 75 °C (165 °F) erreicht.
5. Wenn das Hähnchen fast fertig ist, die scharfe Sauce und das Öl Ihrer Wahl in einem Topf erhitzen und verrühren.
6. Die fertigen Keulen aus dem Ofen nehmen und mit der Sauce vermengen, bis sie bedeckt sind.
7. Servieren.

Kürbiskerne

183 kcal ● 9g Protein ● 15g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

4 EL (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

1/2 Tasse (59g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

Tomaten

4 EL Cherrytomaten (37g)

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

Tomaten

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

Salatdressing

3 EL (mL)

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

Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 essen

Einfache Hähnchenbrust

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



Ergibt 10 2/3 oz

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 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.

Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate
 1 1/2 Tasse (45g)
Salatdressing
 1 1/2 EL (mL)

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

Mittagessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Hähnchenschenkel mit Blauschimmelkäse-Füllung

1 Schenkel - 452 kcal ● 41g Protein ● 32g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Blauschimmelkäse
 1/2 oz (14g)
Thymian, getrocknet
 1 1/2 Prise, gemahlen (0g)
Olivenöl
 3/8 TL (mL)
Paprika
 1 Prise (0g)
Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
 1 Oberschenkel (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Blauschimmelkäse
 1 oz (28g)
Thymian, getrocknet
 3 Prise, gemahlen (1g)
Olivenöl
 1/4 EL (mL)
Paprika
 2 Prise (1g)
Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
 2 Oberschenkel (340g)

1. Blauschimmelkäse und Thymian in einer kleinen Schüssel vermengen.
2. Die Haut des Hähnchens lösen und die Käsemischung vorsichtig unter die Haut streichen, dabei darauf achten, die Haut nicht einzureißen. Die Haut leicht massieren, damit sich die Mischung gleichmäßig verteilt.
3. Paprika rundherum auf das Hähnchen streuen.
4. Das Öl in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Das Hähnchen mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und 5 Minuten braten. Wenden und weitere 5–7 Minuten braten, bis die Kerntemperatur 165 F (75 C) erreicht. Servieren.

Einfacher gemischter Blattsalat

102 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate
 2 1/4 Tasse (68g)
Salatdressing
 2 1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate
 4 1/2 Tasse (135g)
Salatdressing
 1/4 Tasse (mL)

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

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

98 kcal ● 4g Protein ● 3g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Salatdressing

3/4 EL (mL)

Karotten, in Scheiben geschnitten

1/4 mittel (15g)

Römersalat, grob gehackt

1/2 Herzen (250g)

Tomaten, gewürfelt

1/2 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (62g)

1. In einer großen Schüssel Salat, Tomaten und Karotten hinzufügen und vermischen.
2. Das Dressing beim Servieren darübergeben.

Slow-Cooker-Carnitas

8 oz - 410 kcal ● 40g Protein ● 28g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

Schweineschulter

1/2 lbs (227g)

1. Würze die Schweineschulter mit etwas Salz und Pfeffer.
 2. Gib das Schweinefleisch in den Slow Cooker, bedecke ihn und gare es auf niedriger Stufe 6–8 Stunden. Die Zeit kann variieren, daher zwischendurch prüfen. Das Fleisch sollte am Ende leicht zerreißbar sein.
 3. Zerreie das Fleisch mit zwei Gabeln. Servieren.
-

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Käsecrispies mit Guacamole

6 Crisps - 261 kcal ● 11g Protein ● 22g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Käse

6 EL, geraspelt (42g)

Guacamole, abgepackt

3 EL (46g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Käse

3/4 Tasse, geraspelt (84g)

Guacamole, abgepackt

6 EL (93g)

1. Eine kleine Antihalt-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und mit Antihaltsspray einsprühen.
2. Kleine Käsekreise in die Pfanne geben, etwa 1 EL Käse pro Crisp.
3. Etwa eine Minute garen, bis die Ränder knusprig sind und die Mitte noch blubbert und weich ist.
4. Mit einem Spatel die Crisps auf einen Teller geben und ein paar Minuten abkühlen lassen, bis sie hart werden.
5. Mit Guacamole servieren.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Kleiner Müsliriegel

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

kleiner Müsliriegel

1 Riegel (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

kleiner Müsliriegel

2 Riegel (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n) - 115 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geröstete Erdnüsse

2 EL (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse

4 EL (37g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 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.
-

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1 lbs (448g)
Olivenöl
1/2 EL (mL)
Zitronenpfeffer
1 EL (7g)

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.

Einfacher gemischter Blattsalat

203 kcal ● 4g Protein ● 14g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate
4 1/2 Tasse (135g)
Salatdressing
1/4 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate
9 Tasse (270g)
Salatdressing
1/2 Tasse (mL)

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

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Speck-Hamburger im Salatblatt

1 Pattys (4oz jeweils) - 333 kcal ● 23g Protein ● 27g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1 Pattys (4oz jeweils)

Rinderhackfleisch (20% Fett)

4 oz (113g)

Römersalat

1 Blatt innen (6g)

bacon, gekocht

1 Scheibe(n) (10g)

1. Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und den Speck braten, bis er fertig ist.
2. In der Zwischenzeit das Hackfleisch zu Patties formen und alle Seiten mit Salz/Pfeffer nach Geschmack würzen.
3. Den gebratenen Speck entfernen und die Patties in die Pfanne legen. Auf jeder Seite etwa 4 Minuten garen (oder bis die Kerntemperatur etwa 160°F (70°C) erreicht).
4. Wenn die Patties fertig sind, auf Romana-Salat legen und mit Speck belegen.
5. Servieren.

Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

147 kcal ● 6g Protein ● 5g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Salatdressing

1 EL (mL)

Karotten, in Scheiben geschnitten

3/8 mittel (23g)

Römersalat, grob gehackt

3/4 Herzen (375g)

Tomaten, gewürfelt

3/4 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (92g)

1. In einer großen Schüssel Salat, Tomaten und Karotten hinzufügen und vermischen.
2. Das Dressing beim Servieren darübergeben.

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Gemischtes Gemüse

1 Tasse(n) - 97 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

gemischtes Tiefkühlgemüse
1 Tasse (135g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

gemischtes Tiefkühlgemüse
2 Tasse (270g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Ranch-Hähnchen

8 Unze(n) - 461 kcal ● 51g Protein ● 26g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ranch-Dressing
2 EL (mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1/2 lbs (224g)
Öl
1/2 EL (mL)
Ranch-Dressing-Mix
1/4 Päckchen (ca. 28 g) (7g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ranch-Dressing
4 EL (mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1 lbs (448g)
Öl
1 EL (mL)
Ranch-Dressing-Mix
1/2 Päckchen (ca. 28 g) (14g)

1. Ofen auf 350 F (180 C) vorheizen.
2. Öl gleichmäßig über das Hähnchen verteilen.
3. Ranch-Gewürzmischung über alle Seiten des Hähnchens streuen und andrücken, bis das Hähnchen vollständig bedeckt ist.
4. Hähnchen in eine Auflaufform legen und 35–40 Minuten garen oder bis das Hähnchen vollständig durchgegart ist.
5. Mit einer Seite Ranch-Dressing servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Gebratener Gemüse-Reis

148 kcal ● 5g Protein ● 5g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Olivenöl
1/2 TL (mL)
Ei(er)
1/3 groß (15g)
Gefrorene Maiskörner
5 TL (14g)
gefrorene Erbsen
2 1/2 EL (20g)
Sojasauce
1 TL (mL)
Vollkornreis (brauner Reis), ungekocht
5 TL (19g)
Knoblauch, fein gehackt
1/6 Zehe(n) (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl
1 TL (mL)
Ei(er)
5/8 groß (30g)
Gefrorene Maiskörner
3 EL (27g)
gefrorene Erbsen
5 EL (40g)
Sojasauce
2 TL (mL)
Vollkornreis (brauner Reis), ungekocht
3 EL (38g)
Knoblauch, fein gehackt
3/8 Zehe(n) (1g)

1. Reis nach Packungsanweisung kochen. Er sollte etwa 3–4 Tassen ergeben, wenn er gekocht ist. Abkühlen lassen.
Die Hälfte des Öls in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Knoblauch hinzufügen und etwa eine Minute anbraten.
Die Eier in die Pfanne schlagen und 1–2 Minuten vorsichtig bewegen, bis sie gerade gestockt sind.
Die andere Hälfte des Öls und den Reis hinzufügen und ein paar Minuten weitergaren. Häufig umrühren.
Mais, Erbsen und Sojasauce einrühren und weitere 1–2 Minuten braten.
Vom Herd nehmen und servieren.

Gebackene Hähnchenschenkel

6 oz - 385 kcal ● 38g Protein ● 26g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
6 oz (170g)
Thymian, getrocknet
1/2 Prise, gemahlen (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
3/4 lbs (340g)
Thymian, getrocknet
1 Prise, gemahlen (0g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Die Hähnchenschenkel auf einem Backblech oder in einer Auflaufform auslegen.
3. Die Schenkel mit Thymian sowie etwas Salz und Pfeffer würzen.
4. Im vorgeheizten Ofen 35–45 Minuten backen, oder bis die Kerntemperatur 165°F (75°C) erreicht. Für besonders knusprige Haut am Ende 2–3 Minuten unter den Grill legen. Servieren.