

# Meal Plan - 55 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** 1507 kcal ● 129g Protein (34%) ● 95g Fett (57%) ● 25g Kohlenhydrate (7%) ● 9g Ballaststoffe (2%)

## Frühstück

265 kcal, 17g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Frühstückspizza mit Eierkruste**  
266 kcal

## Snacks

170 kcal, 5g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Avocado-Toast**  
1 Scheibe(n)- 168 kcal

## Mittagessen

570 kcal, 66g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



**Einfache Hähnchenschenkel**  
12 oz- 510 kcal



**Gerösteter Rosenkohl**  
58 kcal

## Abendessen

505 kcal, 41g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



**Cranberry-Spinat-Salat**  
95 kcal



**Slow-Cooker-Carnitas**  
8 oz- 410 kcal

**Day 2** 1507 kcal ● 106g Protein (28%) ● 100g Fett (60%) ● 34g Kohlenhydrate (9%) ● 11g Ballaststoffe (3%)

## Frühstück

265 kcal, 17g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Frühstückspizza mit Eierkruste**  
266 kcal

## Snacks

170 kcal, 5g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Avocado-Toast**  
1 Scheibe(n)- 168 kcal

## Mittagessen

570 kcal, 66g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



**Einfache Hähnchenschenkel**  
12 oz- 510 kcal



**Gerösteter Rosenkohl**  
58 kcal

## Abendessen

505 kcal, 18g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



**Bratwurst-Pfanne**  
410 kcal



**Cranberry-Spinat-Salat**  
95 kcal

**Day 3** 1497 kcal ● 72g Protein (19%) ● 105g Fett (63%) ● 44g Kohlenhydrate (12%) ● 23g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

275 kcal, 12g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Eier mit Tomate und Avocado**  
163 kcal



**Toast mit Butter**  
1 Scheibe(n)- 114 kcal

### Snacks

265 kcal, 4g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Walnüsse**  
1/8 Tasse(n)- 87 kcal



**Avocado**  
176 kcal

### Mittagessen

470 kcal, 18g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



**Geröstete Mandeln**  
1/4 Tasse(n)- 222 kcal



**Gegrilltes Käse-Sandwich**  
1/2 Sandwich(s)- 248 kcal

### Abendessen

490 kcal, 38g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



**Honig-Senf-Hähnchenschenkel mit Haut**  
5 1/3 oz- 372 kcal



**Gerösteter Blumenkohl**  
116 kcal

---

**Day 4** 1510 kcal ● 58g Protein (15%) ● 112g Fett (67%) ● 44g Kohlenhydrate (12%) ● 23g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

275 kcal, 12g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Eier mit Tomate und Avocado**  
163 kcal



**Toast mit Butter**  
1 Scheibe(n)- 114 kcal

### Snacks

265 kcal, 4g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Walnüsse**  
1/8 Tasse(n)- 87 kcal



**Avocado**  
176 kcal

### Mittagessen

470 kcal, 18g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



**Geröstete Mandeln**  
1/4 Tasse(n)- 222 kcal



**Gegrilltes Käse-Sandwich**  
1/2 Sandwich(s)- 248 kcal

### Abendessen

500 kcal, 24g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



**Heidelbeeren**  
1/2 Tasse(s)- 47 kcal



**Bacon & Ziegenkäse-Salat**  
454 kcal

---

**Day 5** 1504 kcal ● 77g Protein (21%) ● 101g Fett (61%) ● 43g Kohlenhydrate (12%) ● 27g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

275 kcal, 12g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Eier mit Tomate und Avocado**  
163 kcal



**Toast mit Butter**  
1 Scheibe(n)- 114 kcal

### Snacks

265 kcal, 4g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Walnüsse**  
1/8 Tasse(n)- 87 kcal



**Avocado**  
176 kcal

### Mittagessen

495 kcal, 24g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



**Geröstete Mandeln**  
1/6 Tasse(n)- 166 kcal



**Avocado- und Speck-Eiersalat-Sandwich**  
328 kcal

### Abendessen

470 kcal, 38g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten**  
49 kcal



**Paprika-Steak-Pfanne**  
420 kcal

---

**Day 6** 1458 kcal ● 89g Protein (25%) ● 92g Fett (57%) ● 48g Kohlenhydrate (13%) ● 21g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

280 kcal, 15g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Avocado-Eiersalat-Sandwich**  
1/2 Sandwich- 281 kcal

### Snacks

260 kcal, 11g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Sonnenblumenkerne**  
180 kcal



**Karotten und Hummus**  
82 kcal

### Mittagessen

445 kcal, 25g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



**Geröstete Mandeln**  
1/8 Tasse(n)- 111 kcal



**Milch**  
3/4 Tasse(n)- 112 kcal



**Philly-Cheesesteak-Salat-Wrap**  
1 Salat-Wrap(s)- 223 kcal

### Abendessen

470 kcal, 38g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten**  
49 kcal



**Paprika-Steak-Pfanne**  
420 kcal

---

## Day 7

1458 kcal ● 78g Protein (22%) ● 97g Fett (60%) ● 45g Kohlenhydrate (12%) ● 23g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

280 kcal, 15g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Avocado-Eiersalat-Sandwich**

1/2 Sandwich- 281 kcal

### Mittagessen

445 kcal, 25g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



**Geröstete Mandeln**

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



**Milch**

3/4 Tasse(n)- 112 kcal



**Philly-Cheesesteak-Salat-Wrap**

1 Salat-Wrap(s)- 223 kcal

### Snacks

260 kcal, 11g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Sonnenblumenkerne**

180 kcal



**Karotten und Hummus**

82 kcal

### Abendessen

470 kcal, 27g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



**Schinken-Tacos**

3 Schinken-Taco(s)- 356 kcal



**Käse**

1 oz- 114 kcal

---

## Backwaren

- ☐ Brot  
10 Scheibe (320g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados  
3 1/2 Avocado(s) (704g)
- ☐ getrocknete Cranberries  
4 TL (13g)
- ☐ Zitronensaft  
1/2 EL (mL)
- ☐ Blaubeeren  
1/2 Tasse (74g)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)  
13 1/2 mittel (599g)
- ☐ Romano-Käse  
1/4 EL (2g)
- ☐ Butter  
1/4 Stange (28g)
- ☐ Scheibenkäse  
2 Scheibe (je ca. 28 g) (56g)
- ☐ Ziegenkäse  
2 oz (57g)
- ☐ Vollmilch  
1 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Provolone  
1 Scheibe(n) (28g)
- ☐ Käse  
1 3/4 oz (49g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten  
2 1/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (288g)
- ☐ frischer Spinat  
1/4 Packung (ca. 170 g) (43g)
- ☐ Rosenkohl  
4 oz (113g)
- ☐ Paprika  
2 groß (322g)
- ☐ Zwiebel  
1 1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (139g)
- ☐ Blumenkohl  
1/2 Kopf klein (Durchm. 4") (133g)
- ☐ Karotten  
1/4 mittel (15g)

## Andere

- ☐ Italienische Gewürzmischung  
1/4 EL (3g)
- ☐ Gemischte Blattsalate  
2 Tasse (60g)
- ☐ Guacamole, abgepackt  
6 EL (93g)

## Würste und Aufschnitt

- ☐ Pepperoni  
12 Scheiben (24g)
- ☐ Bratwurst (Schwein), gekocht  
4 oz (113g)
- ☐ Schinkenaufschnitt  
3 Scheibe (69g)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Walnüsse  
1 2/3 oz (47g)
- ☐ Mandeln  
1 Tasse, ganz (134g)
- ☐ Sonnenblumenkerne  
2 1/4 oz (65g)

## Schweinefleischprodukte

- ☐ Schweineschulter  
1/2 lbs (227g)
- ☐ bacon, gekocht  
3 Scheibe(n) (30g)

## Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut  
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh  
1/3 lbs (151g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz  
3 g (3g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
1 1/2 g (1g)
- ☐ Paprika  
2 Prise (1g)
- ☐ brauner Delikatesssenf  
1/2 EL (8g)

- ☐ **Römersalat**  
3/8 Kopf (262g)
- ☐ **Knoblauch**  
3 Zehe(n) (9g)
- ☐ **Frischer Ingwer**  
1 1/2 EL (9g)
- ☐ **Babykarotten**  
16 mittel (160g)

### **Fette und Öle**

- ☐ **Öl**  
1 1/2 oz (mL)
- ☐ **Himbeer-Walnuss-Vinaigrette**  
4 TL (mL)
- ☐ **Olivenöl**  
1 oz (mL)
- ☐ **Salatdressing**  
3/4 EL (mL)

- ☐ **Thymian, getrocknet**  
1/8 oz (1g)
- ☐ **frischer Basilikum**  
3 Blätter (2g)
- ☐ **Knoblauchpulver**  
1 TL (3g)

### **Süßwaren**

- ☐ **Honig**  
1 TL (7g)

### **Rindfleischprodukte**

- ☐ **Sirloin-Steak, roh**  
1 lbs (453g)

### **Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte**

- ☐ **Hummus**  
4 EL (60g)

### **Suppen, Saucen und Bratensoßen**

- ☐ **Salsa**  
3 EL (54g)
-

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Frühstückspizza mit Eierkruste

266 kcal ● 17g Protein ● 21g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Ei(er)

2 extra groß (112g)

#### Tomaten

4 EL, gehackt (45g)

#### Öl

1 TL (mL)

#### Italienische Gewürzmischung

2 Prise (1g)

#### Pepperoni, halbiert

6 Scheiben (12g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Ei(er)

4 extra groß (224g)

#### Tomaten

1/2 Tasse, gehackt (90g)

#### Öl

2 TL (mL)

#### Italienische Gewürzmischung

4 Prise (2g)

#### Pepperoni, halbiert

12 Scheiben (24g)

1. Eier und Gewürze in einer kleinen Schüssel verquirlen.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen (stellen Sie sicher, dass die Pfanne groß genug für die Menge an Eiern ist) und bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
3. Die Eier in die Pfanne gießen und gleichmäßig am Boden verteilen.
4. Die Eier ein paar Minuten garen, bis der Boden anfängt zu stocken.
5. Belag (Tomate, Pepperoni, oder anderes Gemüse) auf die Eimischung geben und weitergaren, bis die Eier durch sind und der Belag erwärmt ist.
6. Servieren.

## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

### 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.

### Toast mit Butter

1 Scheibe(n) - 114 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Brot

1 Scheibe (32g)

#### Butter

1 TL (5g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Brot

3 Scheibe (96g)

#### Butter

1 EL (14g)

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



## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Avocado-Eiersalat-Sandwich

1/2 Sandwich - 281 kcal ● 15g Protein ● 16g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Knoblauchpulver

2 Prise (1g)

#### Avocados

1/4 Avocado(s) (50g)

#### Brot

1 Scheibe (32g)

#### Tomaten, halbiert

3 EL Cherrytomaten (28g)

#### Ei(er), hartgekocht und gekühlt

1 1/2 groß (75g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Knoblauchpulver

4 Prise (2g)

#### Avocados

1/2 Avocado(s) (101g)

#### Brot

2 Scheibe (64g)

#### Tomaten, halbiert

6 EL Cherrytomaten (56g)

#### Ei(er), hartgekocht und gekühlt

3 groß (150g)

1. Verwenden Sie gekaufte hartgekochte Eier oder kochen Sie eigene, indem Sie Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken. Wasser zum Kochen bringen und 8–10 Minuten weiterkochen. Eier abkühlen lassen und dann schälen.
2. Eier, Avocado, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Mit einer Gabel zerdrücken, bis alles gut vermischt ist.
3. Tomaten dazugeben. Vermischen.
4. Eiersalat zwischen zwei Brotscheiben geben, sodass ein Sandwich entsteht.
5. Servieren.
6. (Hinweis: Reste des Eiersalats können ein oder zwei Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden)

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Einfache Hähnchenschenkel

12 oz - 510 kcal ● 65g Protein ● 28g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut

3/4 lbs (340g)

#### Öl

1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut

1 1/2 lbs (680g)

#### Öl

1 EL (mL)

1. Hähnchenschenkel mit Öl, Salz, Pfeffer und gewünschten Gewürzen einreiben.
2. Die Schenkel entweder in einer Pfanne oder Grillpfanne für 4–5 Minuten auf jeder Seite braten, bis sie innen nicht mehr rosa sind, oder den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen und etwa 20 Minuten backen, bis die Kerntemperatur 165°F (74°C) erreicht.
3. Servieren.

## 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.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n) - 222 kcal ● 8g Protein ● 18g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Mandeln**  
4 EL, ganz (36g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Mandeln**  
1/2 Tasse, ganz (72g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Gegrilltes Käse-Sandwich

1/2 Sandwich(s) - 248 kcal ● 11g Protein ● 16g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**

1 Scheibe (32g)

**Butter**

1/2 EL (7g)

**Scheibenkäse**

1 Scheibe (je ca. 28 g) (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brot**

2 Scheibe (64g)

**Butter**

1 EL (14g)

**Scheibenkäse**

2 Scheibe (je ca. 28 g) (56g)

1. Die Pfanne auf mittlere bis niedrige Hitze vorheizen.
2. Butter auf eine Seite einer Brotscheibe streichen.
3. Die Brotscheibe mit der gebutterten Seite nach unten in die Pfanne legen und Käse darauf legen.
4. Die andere Brotscheibe auf einer Seite buttern und (butter-up) mit der gebutterten Seite nach oben auf den Käse legen.
5. Grillen bis leicht gebräunt, dann wenden. Weitergrillen bis der Käse geschmolzen ist.

---

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

---

### Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n) - 166 kcal ● 6g Protein ● 13g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1/6 Tasse(n)

**Mandeln**

3 EL, ganz (27g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

### Avocado- und Speck-Eiersalat-Sandwich

328 kcal ● 18g Protein ● 20g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



**Salz**  
1 Prise (1g)  
**Knoblauchpulver**  
4 Prise (2g)  
**bacon, gekocht**  
1 Scheibe(n) (10g)  
**Avocados**  
1/4 Avocado(s) (50g)  
**Brot**  
1 Scheibe (32g)  
**Ei(er), hartgekocht und gekühlt**  
1 1/2 groß (75g)

1. Verwenden Sie gekaufte hartgekochte Eier oder kochen Sie eigene und lassen Sie sie im Kühlschrank abkühlen.
2. Braten Sie den Speck nach Packungsanweisung. Beiseitelegen.
3. Eier, Avocado, Salz und Knoblauch in einer Schüssel vermengen. Mit einer Gabel zerdrücken, bis alles gut vermischt ist.
4. Speck zerbröseln und dazugeben. Vermischen.
5. Eiersalat zwischen zwei Brotscheiben geben, sodass ein Sandwich entsteht.
6. Servieren.
7. (Hinweis: Reste des Eiersalats können ein oder zwei Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden)

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Mandeln**  
2 EL, ganz (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Mandeln**  
4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Milch

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Vollmilch**

3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Vollmilch**

1 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Philly-Cheesesteak-Salat-Wrap

1 Salat-Wrap(s) - 223 kcal ● 16g Protein ● 16g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Römersalat**

1 Blatt innen (6g)

**Provolone**

1/2 Scheibe(n) (14g)

**Italienische Gewürzmischung**

1 Prise (0g)

**Öl**

1 TL (mL)

**Sirloin-Steak, roh, in Streifen geschnitten**

2 oz (57g)

**Paprika, in Streifen geschnitten**

1/2 klein (37g)

**Zwiebel, in Scheiben geschnitten**

1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Römersalat**

2 Blatt innen (12g)

**Provolone**

1 Scheibe(n) (28g)

**Italienische Gewürzmischung**

2 Prise (1g)

**Öl**

2 TL (mL)

**Sirloin-Steak, roh, in Streifen geschnitten**

4 oz (113g)

**Paprika, in Streifen geschnitten**

1 klein (74g)

**Zwiebel, in Scheiben geschnitten**

1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)

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

## Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Avocado-Toast

1 Scheibe(n) - 168 kcal ● 5g Protein ● 9g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### **Brot**

1 Scheibe (32g)

**Avocados, reif, in Scheiben  
geschnitten**

1/4 Avocado(s) (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Brot**

2 Scheibe (64g)

**Avocados, reif, in Scheiben  
geschnitten**

1/2 Avocado(s) (101g)

1. Brot toasten.
2. Mit reifer Avocado belegen und mit einer Gabel zerdrücken.

## Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

### Walnüsse

1/8 Tasse(n) - 87 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### **Walnüsse**

2 EL, ohne Schale (13g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### **Walnüsse**

6 EL, ohne Schale (38g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Avocado

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





Für eine einzelne Mahlzeit:

**Avocados**  
1/2 Avocado(s) (101g)  
**Zitronensaft**  
1/2 TL (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Avocados**  
1 1/2 Avocado(s) (302g)  
**Zitronensaft**  
1/2 EL (mL)

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

## Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Sonnenblumenkerne

180 kcal ● 9g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sonnenblumenkerne**  
1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sonnenblumenkerne**  
2 oz (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Karotten und Hummus

82 kcal ● 3g Protein ● 3g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hummus**  
2 EL (30g)  
**Babykarotten**  
8 mittel (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1. Karotten mit Hummus servieren.

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Cranberry-Spinat-Salat

95 kcal ● 2g Protein ● 6g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



#### getrocknete Cranberries

2 TL (7g)

#### Walnüsse

2 TL, gehackt (5g)

#### frischer Spinat

1/8 Packung (ca. 170 g) (21g)

#### Himbeer-Walnuss-Vinaigrette

2 TL (mL)

#### Romano-Käse, fein geraspelt

3 Prise (1g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.
2. Für Reste können Sie einfach alle Zutaten im Voraus vermengen und in einer Tupperdose im Kühlschrank aufbewahren und dann bei Bedarf servieren und erst beim Essen anrichten.

### 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.



## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

### Bratwurst-Pfanne

410 kcal ● 17g Protein ● 33g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



**Paprika**

3/4 Tasse, in Scheiben (69g)

**Paprika**

2 Prise (1g)

**Zwiebel**

6 EL, in Scheiben (43g)

**Bratwurst (Schwein), gekocht, in 0,5-Zoll-Scheiben geschnitten**

4 oz (113g)

1. Eine große Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Bratwurstschnitten hinzufügen. Abdecken und etwa 5 Minuten braten, bis sie gebräunt sind. Herausnehmen und beiseitestellen.
2. Bis auf 1 Esslöffel Bratfett aus der Pfanne abgießen.
3. Paprika, Zwiebel und Paprika (Gewürz) in die Pfanne geben. Etwa 5 Minuten kochen, dabei häufig umrühren, bis das Gemüse zart ist.
4. Bratwurst wieder in die Pfanne geben und unterrühren.
5. Servieren.

### Cranberry-Spinat-Salat

95 kcal ● 2g Protein ● 6g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



**getrocknete Cranberries**

2 TL (7g)

**Walnüsse**

2 TL, gehackt (5g)

**frischer Spinat**

1/8 Packung (ca. 170 g) (21g)

**Himbeer-Walnuss-Vinaigrette**

2 TL (mL)

**Romano-Käse, fein geraspelt**

3 Prise (1g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.
2. Für Reste können Sie einfach alle Zutaten im Voraus vermengen und in einer Tupperdose im Kühlschrank aufbewahren und dann bei Bedarf servieren und erst beim Essen anrichten.

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 essen

### Honig-Senf-Hähnchenschenkel mit Haut

5 1/3 oz - 372 kcal ● 34g Protein ● 23g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 5 1/3 oz

**brauner Delikatesssenf**

1/2 EL (8g)

**Honig**

1 TL (7g)

**Thymian, getrocknet**

1/3 TL, gemahlen (0g)

**Salz**

2/3 Prise (1g)

**Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh**

1/3 lbs (151g)

1. Ofen auf 375 F (190 C) vorheizen.
2. Honig, Senf, Thymian und Salz in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen. Die Hähnchenschenkel hinzufügen und damit bestreichen.
3. Die Hähnchenschenkel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
4. Hähnchen 40–45 Minuten rösten, bis es durchgegart ist. Vor dem Servieren 4–6 Minuten ruhen lassen.

### Gerösteter Blumenkohl

116 kcal ● 3g Protein ● 8g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



**Öl**

1/2 EL (mL)

**Thymian, getrocknet**

2 Prise, Blätter (0g)

**Blumenkohl, in Röschen zerteilt**

1/2 Kopf klein (Durchm. 4") (133g)

1. Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Die Blumenkohlroschen mit Öl vermengen. Mit Thymian sowie etwas Salz und Pfeffer würzen. Etwa 20–25 Minuten rösten, bis sie goldbraun sind. Servieren.

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 4 essen

### Heidelbeeren

1/2 Tasse(s) - 47 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse(s)

#### Blaubeeren

1/2 Tasse (74g)

1. Heidelbeeren abspülen und servieren.

## Bacon & Ziegenkäse-Salat

454 kcal ● 23g Protein ● 38g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



#### Gemischte Blattsalate

2 Tasse (60g)

#### Ziegenkäse

2 oz (57g)

#### Olivenöl

2 TL (mL)

#### bacon, gekocht

2 Scheibe(n) (20g)

#### Sonnenblumenkerne

2 TL (8g)

1. Bacon nach Packungsanweisung zubereiten und beiseitestellen.
2. In der Zwischenzeit Blattsalate, Sonnenblumenkerne, Ziegenkäse und Olivenöl vermengen.
3. Wenn der Bacon abgekühlt ist, darüber bröseln und servieren.

## Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

49 kcal ● 2g Protein ● 2g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Salatdressing

1 TL (mL)

#### Karotten, in Scheiben geschnitten

1/8 mittel (8g)

#### Römersalat, grob gehackt

1/4 Herzen (125g)

#### Tomaten, gewürfelt

1/4 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### 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.

## Paprika-Steak-Pfanne

420 kcal ● 36g Protein ● 27g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

### **schwarzer Pfeffer**

1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

### **Knoblauch, fein gehackt**

1 1/2 Zehe(n) (5g)

### **Olivenöl**

1 TL (mL)

### **Sirloin-Steak, roh, in dünne Streifen geschnitten**

6 oz (170g)

### **Paprika, in dünne Scheiben geschnitten**

3/4 mittel (89g)

### **Frischer Ingwer, fein gehackt**

3/4 EL (5g)

### **Zwiebel, in Scheiben geschnitten**

1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (21g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

### **schwarzer Pfeffer**

3 Prise, gemahlen (1g)

### **Knoblauch, fein gehackt**

3 Zehe(n) (9g)

### **Olivenöl**

3/4 EL (mL)

### **Sirloin-Steak, roh, in dünne Streifen geschnitten**

3/4 lbs (340g)

### **Paprika, in dünne Scheiben geschnitten**

1 1/2 mittel (179g)

### **Frischer Ingwer, fein gehackt**

1 1/2 EL (9g)

### **Zwiebel, in Scheiben geschnitten**

3/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (41g)

1. Steakstreifen in eine Schüssel geben und mit Pfeffer bestreuen. Vermengen, bis sie bedeckt sind.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen und Paprika, Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch hinzufügen; 3–4 Minuten unter gelegentlichem Rühren anbraten. Auf einen Teller geben.
3. Steak in die Pfanne geben und etwa 2–3 Minuten braten, bis es gebräunt ist.
4. Das Gemüse zurück in die Pfanne geben und noch etwa eine Minute mitgaren.
5. Servieren.

## Abendessen 6 [↗](#)

An Tag 7 essen

### Schinken-Tacos

3 Schinken-Taco(s) - 356 kcal ● 20g Protein ● 24g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 3 Schinken-Taco(s)

### **Schinkenaufschnitt**

3 Scheibe (69g)

### **Guacamole, abgepackt**

6 EL (93g)

### **Salsa**

3 EL (54g)

### **Käse**

3 EL, geraspelt (21g)

1. Alufolie verwenden, um den Schinken in Form einer Taco-Schale zu stützen.
2. Im Ofen ein paar Minuten grillen (Broil), bis er knusprig ist. Sie können zunächst etwas schlaff wirken, härten aber nach ein paar Minuten Abkühlzeit nach.
3. Guacamole, Salsa und Käse in die Schalen geben.
4. Servieren

### Käse

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





Ergibt 1 oz

**Käse**  
1 oz (28g)

1. Das Rezept enthält keine  
Zubereitungsschritte.

---