

Meal Plan - 60 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 1563 kcal ● 81g Protein (21%) ● 104g Fett (60%) ● 53g Kohlenhydrate (14%) ● 23g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

290 kcal, 27g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal



Einfache Rühreier

2 Ei(er)- 159 kcal

Snacks

260 kcal, 5g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Gemischte Nüsse

1/8 Tasse(n)- 109 kcal



Erdbeeren mit Sahne

153 kcal

Mittagessen

535 kcal, 12g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



Käse- und Guacamole-Tacos

1 Taco(s)- 175 kcal



Pekannüsse

1/4 Tasse- 183 kcal



Avocado

176 kcal

Abendessen

480 kcal, 38g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Schweinekoteletts mit Chipotle-Honig

309 kcal



Gemischtes Gemüse

1 3/4 Tasse(n)- 170 kcal

Day 2 1496 kcal ● 96g Protein (26%) ● 92g Fett (56%) ● 54g Kohlenhydrate (14%) ● 16g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

290 kcal, 27g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal



Einfache Rühreier

2 Ei(er)- 159 kcal

Snacks

260 kcal, 5g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Gemischte Nüsse

1/8 Tasse(n)- 109 kcal



Erdbeeren mit Sahne

153 kcal

Mittagessen

465 kcal, 27g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Schinken-Tacos

2 Schinken-Taco(s)- 237 kcal



Käse

2 oz- 229 kcal

Abendessen

480 kcal, 38g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Schweinekoteletts mit Chipotle-Honig

309 kcal



Gemischtes Gemüse

1 3/4 Tasse(n)- 170 kcal

Day 3 1521 kcal ● 91g Protein (24%) ● 97g Fett (58%) ● 55g Kohlenhydrate (15%) ● 15g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

290 kcal, 27g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal



Einfache Rühreier

2 Ei(er)- 159 kcal

Snacks

260 kcal, 5g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Gemischte Nüsse

1/8 Tasse(n)- 109 kcal



Erdbeeren mit Sahne

153 kcal

Mittagessen

455 kcal, 27g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Truthahn-Avocado-Salatblatt-Wrap

1 Wrap(s)- 390 kcal



Erdbeeren

1 1/4 Tasse(n)- 65 kcal

Abendessen

515 kcal, 33g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Philly-Cheesesteak-Salat-Wrap

2 Salat-Wrap(s)- 445 kcal



Nektarine

1 Nektarine(n)- 70 kcal

Day 4 1506 kcal ● 131g Protein (35%) ● 77g Fett (46%) ● 53g Kohlenhydrate (14%) ● 19g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

255 kcal, 17g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Rührei mit Gemüse und Speck

256 kcal

Snacks

185 kcal, 14g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Käse-Stick

2 Stück- 165 kcal



Kirschtomaten

6 Kirschtomaten- 21 kcal

Mittagessen

510 kcal, 33g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Knoblauch-Collard Greens

199 kcal



Buffalo-Drumsticks

5 1/3 oz- 311 kcal

Abendessen

555 kcal, 67g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Teriyaki-Hähnchen

8 oz- 380 kcal



Linsen

174 kcal

Day 5 1477 kcal ● 119g Protein (32%) ● 84g Fett (51%) ● 46g Kohlenhydrate (12%) ● 15g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

255 kcal, 17g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Rührei mit Gemüse und Speck
256 kcal

Snacks

185 kcal, 14g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Käse-Stick
2 Stück- 165 kcal



Kirschtomaten
6 Kirschtomaten- 21 kcal

Mittagessen

500 kcal, 23g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Sonnenblumenkerne
240 kcal



BLT im Salatblatt
1 Sandwich(es)- 259 kcal

Abendessen

535 kcal, 65g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Southwest-Hähnchen
8 Unze(n)- 362 kcal



Linsen
174 kcal

Day 6 1483 kcal ● 81g Protein (22%) ● 108g Fett (66%) ● 31g Kohlenhydrate (8%) ● 16g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

335 kcal, 7g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Kirschtomaten
12 Kirschtomaten- 42 kcal



Dunkle Schokolade
2 Quadrat(e)- 120 kcal



Walnüsse
1/4 Tasse(n)- 175 kcal

Snacks

150 kcal, 13g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Selleriestangen
2 Selleriestange- 13 kcal



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal

Mittagessen

500 kcal, 23g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Sonnenblumenkerne
240 kcal



BLT im Salatblatt
1 Sandwich(es)- 259 kcal

Abendessen

495 kcal, 38g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Steak-Bites
6 Unze(n)- 422 kcal



Gemischtes Gemüse
3/4 Tasse(n)- 73 kcal

Day 7 1478 kcal ● 113g Protein (30%) ● 86g Fett (52%) ● 50g Kohlenhydrate (14%) ● 14g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

335 kcal, 7g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Kirschtomaten

12 Kirschtomaten- 42 kcal



Dunkle Schokolade

2 Quadrat(e)- 120 kcal



Walnüsse

1/4 Tasse(n)- 175 kcal

Snacks

150 kcal, 13g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Selleriestangen

2 Selleriestange- 13 kcal



Gekochte Eier

2 Ei(s)- 139 kcal

Mittagessen

495 kcal, 54g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Hähnchenbrust mit Balsamico

8 oz- 316 kcal



Geröstete Kartoffeln

178 kcal

Abendessen

495 kcal, 38g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Steak-Bites

6 Unze(n)- 422 kcal



Gemischtes Gemüse

3/4 Tasse(n)- 73 kcal

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Gemischte Nüsse
6 EL (50g)
- ☐ Pekannüsse
4 EL, Hälften (25g)
- ☐ Sonnenblumenkerne
2 2/3 oz (76g)
- ☐ Walnüsse
1/2 Tasse, ohne Schale (50g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Erdbeeren
5/6 Pint (305g)
- ☐ Avocados
3/4 Avocado(s) (151g)
- ☐ Zitronensaft
1/2 TL (mL)
- ☐ Nektarine
1 mittel (≈6,4 cm Ø) (142g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Schlagsahne
1/2 Tasse (mL)
- ☐ Ei(er)
14 groß (700g)
- ☐ Ghee
2 TL (9g)
- ☐ Cheddar
4 EL, gerieben (28g)
- ☐ Käse
2 3/4 oz (78g)
- ☐ Provolone
1 Scheibe(n) (28g)
- ☐ Scheibenkäse
1 Scheibe (je ca. 20–22 g) (21g)
- ☐ Käsestange
4 Stange (112g)
- ☐ Butter
3/4 EL (11g)

Andere

- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher
3 Becher (510g)
- ☐ Guacamole, abgepackt
6 EL (93g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung
4 Prise (2g)

Süßwaren

- ☐ Honig
2 TL (14g)
- ☐ Zartbitterschokolade, 70–85 %
4 Quadrat(e) (40g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Chipotle-Gewürz
4 Prise (1g)
- ☐ Salz
1/2 TL (3g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)
- ☐ Taco-Gewürzmischung
1/2 EL (4g)
- ☐ Knoblauchpulver
1/2 Prise (0g)
- ☐ Zwiebelpulver
1/4 Prise (0g)

Getränke

- ☐ Wasser
1/8 Gallon (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse
5 Tasse (675g)
- ☐ Römersalat
1/8 Kopf (40g)
- ☐ Paprika
2 groß (342g)
- ☐ Zwiebel
7/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (95g)
- ☐ Tomaten
6 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (732g)
- ☐ Grünkohl (Collard Greens)
10 oz (284g)
- ☐ Knoblauch
3 1/2 Zehe(n) (10g)
- ☐ Eisbergsalat
4 Scheibe(n) (140g)
- ☐ Gewürzgurken
2 Spieß (70g)
- ☐ Sellerie, roh
4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)
- ☐ rote Kartoffeln
3/4 Kartoffel mittel (Durchm. 2,25–3,25") (160g)

- ☐ Teriyaki-Soße
4 EL (mL)
- ☐ Hähnchenschenkel, mit Haut
1/3 lbs (151g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
2 1/2 oz (mL)
- ☐ Mayonnaise
3 EL (mL)
- ☐ Olivenöl
2 TL (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
2 EL (mL)

Schweinefleischprodukte

- ☐ Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh
10 oz (283g)
- ☐ bacon, gekocht
8 Scheibe(n) (80g)

Würste und Aufschnitt

- ☐ Schinkenaufschnitt
2 Scheibe (46g)
- ☐ Putenaufschnitt
4 oz (113g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Salsa
2 EL (36g)
- ☐ Frank's RedHot Sauce
1 EL (mL)

Rindfleischprodukte

- ☐ Sirloin-Steak, roh
1 lbs (453g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1 1/2 lbs (675g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Linsen, roh
1/2 Tasse (96g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher - 131 kcal ● 14g Protein ● 3g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher (170g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Hüttenkäse & Fruchtbecher
3 Becher (510g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Einfache Rühreier

2 Ei(er) - 159 kcal ● 13g Protein ● 12g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1/2 TL (mL)
Ei(er)
2 groß (100g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Öl
1/2 EL (mL)
Ei(er)
6 groß (300g)

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

Rührei mit Gemüse und Speck

256 kcal ● 17g Protein ● 18g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zwiebel
2 EL, gehackt (20g)
Olivenöl
1 TL (mL)
Ei(er)
2 groß (100g)
Paprika
1/2 Tasse, gehackt (75g)
bacon, gekocht, gekocht und gehackt
1 Scheibe(n) (10g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel
4 EL, gehackt (40g)
Olivenöl
2 TL (mL)
Ei(er)
4 groß (200g)
Paprika
1 Tasse, gehackt (149g)
bacon, gekocht, gekocht und gehackt
2 Scheibe(n) (20g)

1. Eier mit Zwiebeln, Paprika, Speck sowie etwas Salz und Pfeffer in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen, bis alles verbunden ist.
2. Öl in einer großen Antihft-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bis es heiß ist.
3. Eimischung hineingeben.
4. Wenn die Eier zu stocken beginnen, rühren und zu Rührei verarbeiten.
5. Wiederholen (nicht ständig rühren), bis die Eier fest sind und keine flüssige Masse mehr vorhanden ist.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Kirschtomaten

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tomaten
12 Kirschtomaten (204g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten
24 Kirschtomaten (408g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

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.

Walnüsse

1/4 Tasse(n) - 175 kcal ● 4g Protein ● 16g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Walnüsse
4 EL, ohne Schale (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse
1/2 Tasse, ohne Schale (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Käse- und Guacamole-Tacos

1 Taco(s) - 175 kcal ● 8g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 Taco(s)

Cheddar

4 EL, gerieben (28g)

Guacamole, abgepackt

2 EL (31g)

1. Eine kleine Antihaft-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und mit Antihaftspray einsprühen.
2. Den Käse (je 1/4 Tasse pro Taco) in die Pfanne in kreisrunden Portionen streuen.
3. Den Käse etwa eine Minute braten. Die Ränder sollten knusprig sein, während die Mitte noch blubbert und weich ist. Mit einem Spatel den Käse auf einen Teller heben.
4. Schnell die Guacamole in die Mitte geben und den Käse vorsichtig zusammenklappen, bevor er hart wird, sodass eine Taco-Schale entsteht.
5. Servieren.

Pekannüsse

1/4 Tasse - 183 kcal ● 2g Protein ● 18g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/4 Tasse

Pekannüsse

4 EL, Hälften (25g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Schinken-Tacos

2 Schinken-Taco(s) - 237 kcal ● 14g Protein ● 16g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 2 Schinken-Taco(s)

Schinkenaufschnitt

2 Scheibe (46g)

Guacamole, abgepackt

4 EL (62g)

Salsa

2 EL (36g)

Käse

2 EL, geraspelt (14g)

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

2 oz - 229 kcal ● 13g Protein ● 19g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 2 oz

Käse

2 oz (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 essen

Truthahn-Avocado-Salatblatt-Wrap

1 Wrap(s) - 390 kcal ● 25g Protein ● 28g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 Wrap(s)

Putenaufschnitt

4 oz (113g)

Römersalat

1 Blatt außen (28g)

Tomaten

2 Scheibe, mittel (≈0,6 cm dick) (40g)

Scheibenkäse

1 Scheibe (je ca. 20–22 g) (21g)

Mayonnaise

1 EL (mL)

Avocados, in Scheiben geschnitten

1/4 Avocado(s) (50g)

1. Mayonnaise auf die Innenseite des Salatblatts streichen.
2. Truthahn, Avocado, Käse und Tomate auf die Mayonnaise legen.
3. Das Salatblatt einwickeln. Servieren.

Erdbeeren

1 1/4 Tasse(n) - 65 kcal ● 1g Protein ● 1g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/4 Tasse(n)

Erdbeeren

1 1/4 Tasse, ganz (180g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 4 essen

Knoblauch-Collard Greens

199 kcal ● 9g Protein ● 11g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Grünkohl (Collard Greens)

10 oz (284g)

Öl

2 TL (mL)

Salz

1 1/4 Prise (1g)

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe(n) (6g)

1. Die Collards abspülen, trocken tupfen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken.
2. Das Öl Ihrer Wahl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Sobald das Öl warm ist (etwa 1 Minute), den Knoblauch hinzufügen und etwa 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
3. Die Collards zugeben und 4–6 Minuten unter häufigem Rühren weich dünsten, bis sie hellgrün und zart sind (nicht zu dunkel werden lassen, da dies den Geschmack beeinträchtigt).
4. Mit Salz abschmecken und servieren.

Buffalo-Drumsticks

5 1/3 oz - 311 kcal ● 24g Protein ● 24g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 5 1/3 oz

Frank's RedHot Sauce

2 2/3 TL (mL)

Öl

1/2 TL (mL)

Salz

2/3 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

2/3 Prise, gemahlen (0g)

Hähnchenschenkel, mit Haut

1/3 lbs (151g)

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.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Sonnenblumenkerne

240 kcal ● 11g Protein ● 19g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sonnenblumenkerne

1 1/3 oz (38g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne

2 2/3 oz (76g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

BLT im Salatblatt

1 Sandwich(es) - 259 kcal ● 11g Protein ● 23g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Eisbergsalat

2 Scheibe(n) (70g)

bacon, gekocht

3 Scheibe(n) (30g)

Mayonnaise

1 EL (mL)

Tomaten

2 Scheibe, mittel (≈0,6 cm dick)
(40g)

Gewürzgurken

1 Spieß (35g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Eisbergsalat

4 Scheibe(n) (140g)

bacon, gekocht

6 Scheibe(n) (60g)

Mayonnaise

2 EL (mL)

Tomaten

4 Scheibe, mittel (≈0,6 cm dick)
(80g)

Gewürzgurken

2 Spieß (70g)

1. Bacon nach Packungsanweisung zubereiten.
2. In der Zwischenzeit an zwei Seiten des Eisbergsalats jeweils eine abgerundete Kante abschneiden, sodass zwei Teile des „Brötchens“ entstehen.
3. Mayonnaise auf der oberen Eisberg-Scheibe verteilen.
4. Gekochten Bacon, Tomaten und Gewürzgurken auf die untere Eisberg-Scheibe legen und mit der anderen Scheibe abdecken.

Mittagessen 6 [🔗](#)

An Tag 7 essen

Hähnchenbrust mit Balsamico

8 oz - 316 kcal ● 51g Protein ● 12g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (227g)

Balsamico-Vinaigrette

2 EL (mL)

Öl

1 TL (mL)

Italienische Gewürzmischung

2 Prise (1g)

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 Kartoffeln

178 kcal ● 3g Protein ● 7g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Öl
1/2 EL (mL)
Salz
1 1/2 Prise (1g)
Knoblauchpulver
1/2 Prise (0g)
schwarzer Pfeffer
1/4 Prise, gemahlen (0g)
Zwiebelpulver
1/4 Prise (0g)
rote Kartoffeln, gewürfelt
3/4 Kartoffel mittel (Durchm. 2,25–3,25") (160g)

1. Den Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. In einer großen Schüssel die Kartoffeln mit Öl und Gewürzen vermengen. Die Kartoffeln gleichmäßig in einer vorbereiteten Backform verteilen.
3. 25–30 Minuten backen, oder bis die Kartoffeln zart sind. Nach etwa 15 Minuten einmal umrühren, damit sie rundherum bräunen.
4. Warm servieren.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Gemischte Nüsse

1/8 Tasse(n) - 109 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Nüsse
2 EL (17g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Gemischte Nüsse
6 EL (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Erdbeeren mit Sahne

153 kcal ● 1g Protein ● 14g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Erdbeeren
4 EL, in Scheiben (42g)
Schlagsahne
2 2/3 EL (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Erdbeeren
3/4 Tasse, in Scheiben (125g)
Schlagsahne
1/2 Tasse (mL)

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

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Käse-Stick

2 Stück - 165 kcal ● 13g Protein ● 11g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Käsestange
2 Stange (56g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Käsestange
4 Stange (112g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Kirschtomaten

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tomaten
6 Kirschtomaten (102g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten
12 Kirschtomaten (204g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.
-

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Selleriestangen

2 Selleriestange - 13 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sellerie, roh

2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sellerie, roh

4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)

1. Sellerie in Stangen schneiden und servieren.
-

Gekochte Eier

2 Ei(s) - 139 kcal ● 13g Protein ● 10g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)

2 groß (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)

4 groß (200g)

1. Hinweis: Vorgekochte Eier sind in vielen Supermärkten erhältlich, aber Sie können sie auch selbst aus rohen Eiern wie unten beschrieben zubereiten.
 2. Die Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken.
 3. Das Wasser zum Kochen bringen und weiterkochen, bis die Eier die gewünschte Garstufe erreicht haben. Typischerweise 6–7 Minuten ab dem Kochpunkt für weichgekochte Eier und 8–10 Minuten für hartgekochte Eier.
 4. Die Eier pellen, nach Geschmack würzen (Salz, Pfeffer, Sriracha sind gut) und essen.
-

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Schweinekoteletts mit Chipotle-Honig

309 kcal ● 31g Protein ● 18g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ghee
1 TL (5g)
Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh
5 oz (142g)
Honig
1 TL (7g)
Chipotle-Gewürz
2 Prise (1g)
Wasser
1/2 EL (mL)
Öl
1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ghee
2 TL (9g)
Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh
10 oz (283g)
Honig
2 TL (14g)
Chipotle-Gewürz
4 Prise (1g)
Wasser
1 EL (mL)
Öl
2 TL (mL)

1. Tupfe die Schweinekoteletts trocken und würze sie mit etwas Salz und Pfeffer.
2. Erhitze Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze. Gib die Koteletts dazu und brate sie 4–5 Minuten pro Seite, bis sie gebräunt und durchgegart sind. Auf einen Teller geben und beiseitestellen.
3. Gib Honig, Chipotle-Gewürz und Wasser in dieselbe Pfanne. Kratze Bratrückstände vom Pfannenboden und koche, bis die Sauce leicht eindickt, 1–2 Minuten. Hitze ausschalten und Ghee einrühren.
4. Schneide die Koteletts und serviere sie mit der Chipotle-Honig-Sauce.

Gemischtes Gemüse

1 3/4 Tasse(n) - 170 kcal ● 8g Protein ● 1g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

gemischtes Tiefkühlgemüse
1 3/4 Tasse (236g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

gemischtes Tiefkühlgemüse
3 1/2 Tasse (473g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Philly-Cheesesteak-Salat-Wrap

2 Salat-Wrap(s) - 445 kcal ● 32g Protein ● 31g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 2 Salat-Wrap(s)

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.

Nektarine

1 Nektarine(n) - 70 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 Nektarine(n)

Nektarine, entkernt

1 mittel (≈6,4 cm Ø) (142g)

1. Nektarinenkern entfernen, in Scheiben schneiden und servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Teriyaki-Hähnchen

8 oz - 380 kcal ● 55g Protein ● 13g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

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.

Linsen

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



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.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Southwest-Hähnchen

8 Unze(n) - 362 kcal ● 53g Protein ● 13g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 8 Unze(n)

Öl

1 TL (mL)

Taco-Gewürzmischung

1/2 EL (4g)

Käse

1 EL, geraspelt (7g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (224g)

Paprika, in Streifen geschnitten

1 mittel (119g)

1. Taco-Gewürz gleichmäßig auf allen Seiten des Hähnchens einreiben.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
3. Hähnchen in die Pfanne geben und etwa 6–10 Minuten pro Seite braten oder bis es vollständig durchgegart ist. Herausnehmen und beiseitestellen.
4. Die in Scheiben geschnittenen Paprika in die Pfanne geben und etwa 5 Minuten kochen, bis sie weich sind.
5. Paprika und Hähnchen anrichten, Käse darüber streuen und servieren.

Linsen

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



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.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Steak-Bites

6 Unze(n) - 422 kcal ● 35g Protein ● 31g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sirloin-Steak, roh

6 oz (170g)

Öl

1 TL (mL)

Knoblauch, gewürfelt

3/4 Zehe(n) (2g)

Butter, bei Raumtemperatur

1 TL (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sirloin-Steak, roh

3/4 lbs (340g)

Öl

3/4 EL (mL)

Knoblauch, gewürfelt

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

Butter, bei Raumtemperatur

3/4 EL (11g)

1. In einer kleinen Schüssel Butter und Knoblauch zusammenmischen, bis eine cremige Masse entsteht. Beiseitestellen.
2. Steak in ca. 2,5 cm große Würfel schneiden und mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
3. Pfanne mit Öl erhitzen. Sobald sie heiß ist, Steakwürfel hinzufügen und etwa 3 Minuten ohne Rühren braten, damit sie eine Kruste bekommen. Dann umrühren und weitere 3–5 Minuten braten, bis das Steak nach Wunsch gegart ist.
4. Wenn das Steak fast fertig ist, die Hitze reduzieren und die Knoblauchbutter hinzufügen. Schmelzen lassen und umrühren, sodass das Steak damit überzogen wird. Servieren.

Gemischtes Gemüse

3/4 Tasse(n) - 73 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

gemischtes Tiefkühlgemüse

3/4 Tasse (101g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

gemischtes Tiefkühlgemüse

1 1/2 Tasse (203g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.