

Meal Plan - 65 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 1478 kcal ● 106g Protein (29%) ● 85g Fett (52%) ● 55g Kohlenhydrate (15%) ● 17g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

285 kcal, 20g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Southwest-Speck-Omelett
287 kcal

Mittagessen

535 kcal, 35g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Karottensticks
4 Karotte(n)- 108 kcal



Geröstete Cashewnüsse
1/6 Tasse(n)- 139 kcal



Hähnchen-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl
286 kcal

Snacks

185 kcal, 13g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Gekochte Eier
1 Ei(s)- 69 kcal



Käse
1 oz- 114 kcal

Abendessen

475 kcal, 39g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl
300 kcal



Walnüsse
1/4 Tasse(n)- 175 kcal

Day 2 1508 kcal ● 149g Protein (39%) ● 92g Fett (55%) ● 15g Kohlenhydrate (4%) ● 7g Ballaststoffe (2%)

Frühstück

285 kcal, 20g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Southwest-Speck-Omelett
287 kcal

Mittagessen

530 kcal, 68g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Einfache Hähnchenbrust
10 2/3 oz- 423 kcal



Geröstete Karotten
2 Karotte(s)- 106 kcal

Snacks

185 kcal, 13g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Gekochte Eier
1 Ei(s)- 69 kcal



Käse
1 oz- 114 kcal

Abendessen

510 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Brokkoli mit Butter
1 Tasse- 134 kcal



Einfaches Putenhack
8 oz- 375 kcal

Day 3 1453 kcal ● 113g Protein (31%) ● 78g Fett (49%) ● 50g Kohlenhydrate (14%) ● 24g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

225 kcal, 11g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Süßkartoffel-Frühstückspfanne
226 kcal

Mittagessen

530 kcal, 68g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Einfache Hähnchenbrust
10 2/3 oz- 423 kcal



Geröstete Karotten
2 Karotte(s)- 106 kcal

Snacks

200 kcal, 6g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Geröstete Cashewnüsse
1/8 Tasse(n)- 104 kcal



Pfirsich
1 Pfirsich- 66 kcal



Zuckerschoten
1 Tasse- 27 kcal

Abendessen

500 kcal, 28g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Schinken-Tacos
4 Schinken-Taco(s)- 474 kcal



Karottensticks
1 Karotte(n)- 27 kcal

Day 4 1491 kcal ● 90g Protein (24%) ● 90g Fett (54%) ● 50g Kohlenhydrate (13%) ● 32g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

225 kcal, 11g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Süßkartoffel-Frühstückspfanne
226 kcal

Mittagessen

565 kcal, 45g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat
2 halbe Paprika(n)- 456 kcal



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

Snacks

200 kcal, 6g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Geröstete Cashewnüsse
1/8 Tasse(n)- 104 kcal



Pfirsich
1 Pfirsich- 66 kcal



Zuckerschoten
1 Tasse- 27 kcal

Abendessen

500 kcal, 28g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Schinken-Tacos
4 Schinken-Taco(s)- 474 kcal



Karottensticks
1 Karotte(n)- 27 kcal

Day 5 1505 kcal ● 155g Protein (41%) ● 65g Fett (39%) ● 55g Kohlenhydrate (15%) ● 21g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

250 kcal, 25g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Eiweiß-Omelett mit Tomaten und Champignons
149 kcal



Einfach angebratener Spinat
100 kcal

Snacks

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



Pfirsich
1 Pfirsich- 66 kcal



Proteinshake (Milch)
129 kcal

Mittagessen

565 kcal, 82g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Hähnchen mit Hummus-Kruste
12 oz- 469 kcal



Cranberry-Spinat-Salat
95 kcal

Abendessen

495 kcal, 31g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Southwest-Hähnchen
4 Unze(n)- 181 kcal



Tomaten-Avocado-Salat
235 kcal



Chips und Salsa
82 kcal

Day 6 1490 kcal ● 100g Protein (27%) ● 83g Fett (50%) ● 60g Kohlenhydrate (16%) ● 25g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

250 kcal, 25g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Eiweiß-Omelett mit Tomaten und Champignons
149 kcal



Einfach angebratener Spinat
100 kcal

Snacks

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



Pfirsich
1 Pfirsich- 66 kcal



Proteinshake (Milch)
129 kcal

Mittagessen

550 kcal, 27g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Schinken-Bacon-Avocado-Wrap
1/2 Wrap(s)- 253 kcal



Geröstete Mandeln
1/3 Tasse(n)- 296 kcal

Abendessen

495 kcal, 31g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Southwest-Hähnchen
4 Unze(n)- 181 kcal



Tomaten-Avocado-Salat
235 kcal



Chips und Salsa
82 kcal

Day 7 1538 kcal ● 120g Protein (31%) ● 85g Fett (50%) ● 48g Kohlenhydrate (12%) ● 25g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

250 kcal, 25g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Eiweiß-Omelett mit Tomaten und Champignons
149 kcal



Einfach angebratener Spinat
100 kcal

Snacks

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



Pfirsich
1 Pfirsich- 66 kcal



Proteinshake (Milch)
129 kcal

Mittagessen

550 kcal, 27g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Schinken-Bacon-Avocado-Wrap
1/2 Wrap(s)- 253 kcal



Geröstete Mandeln
1/3 Tasse(n)- 296 kcal

Abendessen

545 kcal, 51g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Avocado-Thunfischsalat
545 kcal



Fette und Öle

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

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Paprika
2 groß (302g)
- ☐ Zwiebel
5/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (89g)
- ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
2 2/3 oz (76g)
- ☐ Karotten
11 mittel (674g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
5 3/4 oz (162g)
- ☐ Süßkartoffeln
5/6 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (172g)
- ☐ Zuckerschoten
2 Tasse, ganz (126g)
- ☐ Pilze
1/2 Tasse, Stücke oder Scheiben (35g)
- ☐ Tomaten
2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (248g)
- ☐ frischer Spinat
1 1/3 Packung (ca. 285 g) (381g)
- ☐ Knoblauch
1 1/2 Zehe (5g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)
10 groß (500g)
- ☐ Käse
1/3 lbs (134g)
- ☐ Butter
1 EL (14g)
- ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)
3/4 Tasse (170g)
- ☐ Eiklar
6 groß (198g)
- ☐ Vollmilch
1 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Romano-Käse
3 Prise (1g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Apfelessig
1/3 TL (mL)
- ☐ Salsa
1/2 Glas (209g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
3 1/3 lbs (1483g)
- ☐ Hackfleisch (Pute), roh
1/2 lbs (227g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Walnüsse
1 oz (30g)
- ☐ Geröstete Cashews
6 3/4 EL (57g)
- ☐ Mandeln
3/4 Tasse, ganz (113g)

Würste und Aufschnitt

- ☐ Schinkenaufschnitt
2/3 lbs (297g)

Andere

- ☐ Guacamole, abgepackt
1 Tasse (247g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
1 1/4 Tasse (38g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados
3 Avocado(s) (578g)
- ☐ Pfirsich
5 mittel (Durchm. 2,67") (750g)
- ☐ Limettensaft
1 1/3 fl oz (mL)
- ☐ getrocknete Cranberries
2 TL (7g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch
2 1/4 Dose (387g)

Getränke

Schweinefleischprodukte

- ☐ bacon, gekocht
6 Scheibe(n) (60g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Thymian, getrocknet
1 1/2 Prise, Blätter (0g)
- ☐ Salz
1/3 oz (9g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
4 g (4g)
- ☐ Paprika
1/2 TL (1g)
- ☐ Taco-Gewürzmischung
1/2 EL (4g)
- ☐ Knoblauchpulver
4 Prise (2g)

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

Snacks

- ☐ Tortilla-Chips
1 oz (28g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Hummus
3 EL (46g)

Backwaren

- ☐ Weizentortillas
1 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (49g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Southwest-Speck-Omelett

287 kcal ● 20g Protein ● 22g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Olivenöl

1 TL (mL)

Paprika

1 EL, gewürfelt (9g)

Zwiebel

1 EL, gehackt (10g)

Ei(er)

2 groß (100g)

**bacon, gekocht, gekocht und
gehackt**

2 Scheibe(n) (20g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl

2 TL (mL)

Paprika

2 EL, gewürfelt (19g)

Zwiebel

2 EL, gehackt (20g)

Ei(er)

4 groß (200g)

**bacon, gekocht, gekocht und
gehackt**

4 Scheibe(n) (40g)

1. Eier mit etwas Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel verquirlen, bis sie gut verbunden sind.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen, bis es heiß ist. Die Pfanne kippen, um den Boden zu bedecken.
3. Eimischung einfüllen.
4. Gegarte Teile vorsichtig vom Rand zur Mitte schieben, damit ungekochte Eier an die heiße Pfannenoberfläche gelangen.
5. Weiter garen, dabei die Pfanne kippen und die gegarten Teile bei Bedarf vorsichtig bewegen.
6. Nach ein paar Minuten Paprika, Zwiebel und Speck auf eine Hälfte des Omeletts geben.
7. Weitergaren, bis kein flüssiges Ei mehr vorhanden ist. Omelett halbmondförmig zusammenklappen und auf einen Teller schieben.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Süßkartoffel-Frühstückspfanne

226 kcal ● 11g Protein ● 15g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Süßkartoffeln

4 EL, Würfel (33g)

Ei(er)

1/2 groß (25g)

Olivenöl

1 TL (mL)

Salz

1 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Avocados, in Scheiben geschnitten

1/4 Avocado(s) (50g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

2 2/3 EL, gehackt, gekocht (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffeln

1/2 Tasse, Würfel (67g)

Ei(er)

1 groß (50g)

Olivenöl

2 TL (mL)

Salz

2 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise (0g)

Avocados, in Scheiben geschnitten

1/2 Avocado(s) (101g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/3 Tasse, gehackt, gekocht (60g)

1. Den Ofen auf 350 °F (180 °C) vorheizen.
In einer kleinen Pfanne etwas Öl erhitzen und die gewürfelte Hähnchenbrust hinzufügen. 7–10 Minuten braten, bis sie durchgegart ist.
Währenddessen eine separate ofenfeste kleine Pfanne bei mittlerer Hitze vorheizen. Wenn die Pfanne heiß ist, Öl und die Süßkartoffelwürfel hinzufügen. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen und gelegentlich umrühren, bis die Süßkartoffel durchgegart ist, etwa 5–7 Minuten, je nach Dicke.
Wenn die Kartoffel gar ist, das Hähnchen hinzufügen und umrühren. Weitere 1–2 Minuten anbraten.
Die Kartoffelmischung zur Seite schieben, sodass in der Mitte der Pfanne eine Mulde entsteht. Das Ei vorsichtig in die Mulde aufschlagen. Das Ei leicht mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen.
Die Pfanne vorsichtig in den Ofen geben und etwa 5 Minuten backen für ein weiches Eigelb. Wenn das Eigelb fester sein soll, 7–8 Minuten backen.
Aus dem Ofen nehmen, auf einen Teller geben und mit Avocadoscheiben garnieren.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Eiweiß-Omelett mit Tomaten und Champignons

149 kcal ● 21g Protein ● 6g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

MagerHüttenkäse (1% Fett)

4 EL (57g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Eiklar

2 groß (66g)

Ei(er)

1 groß (50g)

Pilze, gehackt

2 2/3 EL, Stücke oder Scheiben (12g)

Tomaten, gehackt

1/4 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (23g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

MagerHüttenkäse (1% Fett)

3/4 Tasse (170g)

schwarzer Pfeffer

3 Prise, gemahlen (1g)

Eiklar

6 groß (198g)

Ei(er)

3 groß (150g)

Pilze, gehackt

1/2 Tasse, Stücke oder Scheiben (35g)

Tomaten, gehackt

3/4 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (68g)

1. Alle Eier, Hüttenkäse und Pfeffer vermischen und mit einer Gabel verquirlen.
2. Eine Pfanne mit Antihaf-Spray einsprühen und bei mittlerer Hitze erhitzen.
3. Die Eiemischung in die Pfanne geben, so dass sie sich gleichmäßig verteilt, und Champignons sowie Tomaten darüber streuen.
4. Kochen, bis das Ei undurchsichtig und gestockt ist. Eine Hälfte des Omeletts über die andere klappen.
5. Servieren.

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 3 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer

3 Prise, gemahlen (1g)

Salz

3 Prise (2g)

Olivenöl

1 1/2 EL (mL)

frischer Spinat

12 Tasse(n) (360g)

Knoblauch, gewürfelt

1 1/2 Zehe (5g)

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.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Karottensticks

4 Karotte(n) - 108 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 4 Karotte(n)

Karotten

4 mittel (244g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Geröstete Cashewnüsse

1/6 Tasse(n) - 139 kcal ● 3g Protein ● 11g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/6 Tasse(n)

Geröstete Cashews

2 2/3 EL (23g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Hähnchen-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl

286 kcal ● 29g Protein ● 8g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe

**Gefrorener Brokkoli**

1/4 Packung (71g)

Salz

2 Prise (2g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Olivenöl

1 TL (mL)

Paprika

2 Prise (1g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, in mundgerechte Würfel geschnitten

4 oz (112g)

Süßkartoffeln, in mundgerechte Würfel geschnitten

1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (105g)

1. Ofen auf 425 F (220 C) vorheizen.
 2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Salz, Pfeffer und Paprika vermischen.
 3. Die Hälfte der Mischung verwenden, um die Süßkartoffeln zu bedecken.
 4. Die Süßkartoffeln gleichmäßig auf ein Backblech legen. 20 Minuten backen.
 5. Währenddessen die verbleibende Gewürzmischung verwenden, um das Hähnchen zu marinieren. Das Hähnchen auf ein separates Backblech legen und zusammen mit den Süßkartoffeln in den Ofen geben. Das Hähnchen 12–15 Minuten oder bis es gar ist backen.
 6. Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten. Beiseitestellen.
 7. Wenn alles fertig ist, Hähnchen, Brokkoli und Süßkartoffeln zusammengeben; umrühren (oder separat servieren – wie du magst!). Servieren.
-

Mittagessen 2

An Tag 2 und Tag 3 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.

Geröstete Karotten

2 Karotte(s) - 106 kcal  1g Protein  5g Fett  10g Kohlenhydrate  4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1 TL (mL)
Karotten, in Scheiben geschnitten
2 groß (144g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
2 TL (mL)
Karotten, in Scheiben geschnitten
4 groß (288g)

1. Den Ofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
2. Die in Scheiben geschnittenen Karotten auf ein Backblech legen, mit Öl und einer Prise Salz vermengen. Gleichmäßig verteilen und etwa 30 Minuten rösten, bis sie weich sind. Servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

2 halbe Paprika(n) - 456 kcal ● 41g Protein ● 24g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Ergibt 2 halbe Paprika(n)

Avocados

1/2 Avocado(s) (101g)

Limettensaft

1 TL (mL)

Salz

1 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Paprika

1 groß (164g)

Zwiebel

1/4 klein (18g)

Dosen-Thunfisch, abgetropft

1 Dose (172g)

1. In einer kleinen Schüssel den abgetropften Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermischen.
2. Die Paprika aushöhlen. Sie können den oberen Teil abschneiden und die Paprika so füllen oder die Paprika halbieren und jede Hälfte füllen.
3. Sie können die gefüllte Paprika so essen oder bei 350 F (180 C) für 15 Minuten in den Ofen geben, bis sie durchgewärmt ist.

Geröstete Mandeln

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



Ergibt 1/8 Tasse(n)

Mandeln

2 EL, ganz (18g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Hähnchen mit Hummus-Kruste

12 oz - 469 kcal ● 80g Protein ● 14g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 12 oz

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

3/4 lbs (340g)

Hummus

3 EL (46g)

Paprika

1 1/2 Prise (0g)

1. Heize den Ofen auf 450°F (230°C) vor.
2. Trockne das Hähnchen mit Küchenpapier ab und würze es mit Salz und Pfeffer.
3. Lege das Hähnchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Verteile Hummus gleichmäßig auf der Oberseite des Hähnchens. Bestreue den Hummus mit Paprika.
4. Backe das Hähnchen etwa 15–20 Minuten, bis es durchgegart ist und innen nicht mehr rosa. 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.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Schinken-Bacon-Avocado-Wrap

1/2 Wrap(s) - 253 kcal ● 17g Protein ● 14g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

bacon, gekocht

1 Scheibe(n) (10g)

Schinkenaufschnitt

2 oz (57g)

Weizentortillas

1/2 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (25g)

Käse

1 EL, geraspelt (7g)

Avocados, in Scheiben geschnitten

1/8 Avocado(s) (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

bacon, gekocht

2 Scheibe(n) (20g)

Schinkenaufschnitt

4 oz (113g)

Weizentortillas

1 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (49g)

Käse

2 EL, geraspelt (14g)

Avocados, in Scheiben geschnitten

1/4 Avocado(s) (50g)

1. Den Speck gemäß den Angaben auf der Verpackung zubereiten.
2. Schinken, Speck, Avocado und Käse in die Mitte der Tortilla legen und einrollen. Servieren.

Geröstete Mandeln

1/3 Tasse(n) - 296 kcal ● 10g Protein ● 24g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln

1/3 Tasse, ganz (48g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln

2/3 Tasse, ganz (95g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 1 [🔗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Gekochte Eier

1 Ei(s) - 69 kcal ● 6g Protein ● 5g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
1 groß (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
2 groß (100g)

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.
-

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.
-

Snacks 2 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n) - 104 kcal ● 3g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Geröstete Cashews
2 EL (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Geröstete Cashews
4 EL (34g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Pfirsich

1 Pfirsich - 66 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pfirsich
1 mittel (Durchm. 2,67") (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pfirsich
2 mittel (Durchm. 2,67") (300g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Zuckerschoten

1 Tasse - 27 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zuckerschoten
1 Tasse, ganz (63g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zuckerschoten
2 Tasse, ganz (126g)

1. Nach Belieben mit Salz würzen und roh servieren.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Pfirsich

1 Pfirsich - 66 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pfirsich

1 mittel (Durchm. 2,67") (150g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Pfirsich

3 mittel (Durchm. 2,67") (450g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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 essen

Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl

300 kcal ● 35g Protein ● 13g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Öl

2 TL (mL)

Thymian, getrocknet

1 1/3 Prise, Blätter (0g)

Apfelessig

1/3 TL (mL)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), in Würfel geschnitten
2 2/3 oz (76g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, in Würfel geschnitten
1/3 lbs (149g)

Karotten, dünn in Scheiben geschnitten
1/3 mittel (20g)

1. Die Hälfte des Öls in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Hähnchenwürfel mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen und braten, bis sie durchgegart und goldbraun sind.
2. Hähnchen mit gewürfelter Rote Bete und in Scheiben geschnittenen Karotten anrichten. Mit dem restlichen Öl, Essig, Thymian und etwas zusätzlichem Salz und Pfeffer beträufeln. Servieren.

Walnüsse

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

Ergibt 1/4 Tasse(n)

Walnüsse

4 EL, ohne Schale (25g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Brokkoli mit Butter

1 Tasse - 134 kcal ● 3g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse

Salz

1/2 Prise (0g)

Gefrorener Brokkoli

1 Tasse (91g)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise (0g)

Butter

1 EL (14g)

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

Einfaches Putenhack

8 oz - 375 kcal ● 45g Protein ● 22g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

Hackfleisch (Pute), roh
1/2 lbs (227g)
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.

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Schinken-Tacos

4 Schinken-Taco(s) - 474 kcal ● 27g Protein ● 33g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Schinkenaufschnitt
4 Scheibe (92g)
Guacamole, abgepackt
1/2 Tasse (124g)
Salsa
4 EL (72g)
Käse
4 EL, geraspelt (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Schinkenaufschnitt
8 Scheibe (184g)
Guacamole, abgepackt
1 Tasse (247g)
Salsa
1/2 Tasse (144g)
Käse
1/2 Tasse, geraspelt (56g)

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

Karottensticks

1 Karotte(n) - 27 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Karotten
1 mittel (61g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten
2 mittel (122g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Southwest-Hähnchen

4 Unze(n) - 181 kcal ● 27g Protein ● 6g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

1/2 TL (mL)

Taco-Gewürzmischung

1/4 EL (2g)

Käse

1/2 EL, geraspelt (4g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

4 oz (112g)

Paprika, in Streifen geschnitten

1/2 mittel (60g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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.

Tomaten-Avocado-Salat

235 kcal ● 3g Protein ● 18g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zwiebel

1 EL, fein gehackt (15g)

Limettensaft

1 EL (mL)

Olivenöl

1/4 EL (mL)

Knoblauchpulver

2 Prise (1g)

Salz

2 Prise (2g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Avocados, gewürfelt

1/2 Avocado(s) (101g)

Tomaten, gewürfelt

1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel

2 EL, fein gehackt (30g)

Limettensaft

2 EL (mL)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Knoblauchpulver

4 Prise (2g)

Salz

4 Prise (3g)

schwarzer Pfeffer

4 Prise, gemahlen (1g)

Avocados, gewürfelt

1 Avocado(s) (201g)

Tomaten, gewürfelt

1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (123g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt servieren.

Chips und Salsa

82 kcal ● 1g Protein ● 3g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tortilla-Chips

1/2 oz (14g)

Salsa

2 EL (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tortilla-Chips

1 oz (28g)

Salsa

4 EL (65g)

1. Salsa zusammen mit den Tortilla-Chips servieren.
-

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Avocado-Thunfischsalat

545 kcal ● 51g Protein ● 30g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Avocados

5/8 Avocado(s) (126g)

Limettensaft

1 1/4 TL (mL)

Salz

1 1/4 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 1/4 Prise (0g)

Gemischte Blattsalate

1 1/4 Tasse (38g)

Dosen-Thunfisch

1 1/4 Dose (215g)

Tomaten

5 EL, gehackt (56g)

Zwiebel, fein gehackt

1/3 klein (22g)

1. In einer kleinen Schüssel Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermischen.
 2. Die Thunfischmischung auf einem Bett aus Blattsalat anrichten und mit gehackten Tomaten bestreuen.
 3. Servieren.
-