

# Meal Plan - 70 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** 1501 kcal ● 99g Protein (26%) ● 94g Fett (56%) ● 52g Kohlenhydrate (14%) ● 14g Ballaststoffe (4%)

## Frühstück

295 kcal, 13g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Pochiertes Ei auf Avocado-Toast**

1 Toast(s)- 272 kcal



**Kirschtomaten**

6 Kirschtomaten- 21 kcal

## Snacks

210 kcal, 17g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Gekochte Eier**

1 Ei(s)- 69 kcal



**Thunfisch und Cracker**

142 kcal

## Mittagessen

465 kcal, 36g Eiweiß, 0g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



**Buffalo-Drumsticks**

8 oz- 467 kcal

## Abendessen

530 kcal, 33g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



**Philly-Cheesesteak-Salat-Wrap**

2 Salat-Wrap(s)- 445 kcal



**Orange**

1 Orange(n)- 85 kcal

**Day 2** 1470 kcal ● 73g Protein (20%) ● 93g Fett (57%) ● 62g Kohlenhydrate (17%) ● 23g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

295 kcal, 13g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Pochiertes Ei auf Avocado-Toast**

1 Toast(s)- 272 kcal



**Kirschtomaten**

6 Kirschtomaten- 21 kcal

## Snacks

210 kcal, 17g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Gekochte Eier**

1 Ei(s)- 69 kcal



**Thunfisch und Cracker**

142 kcal

## Mittagessen

435 kcal, 10g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



**Geröstete Mandeln**

1/4 Tasse(n)- 222 kcal



**Geröstete Kohlsteaks mit Dressing**

214 kcal

## Abendessen

530 kcal, 33g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



**Philly-Cheesesteak-Salat-Wrap**

2 Salat-Wrap(s)- 445 kcal



**Orange**

1 Orange(n)- 85 kcal

**Day 3** 1549 kcal ● 90g Protein (23%) ● 97g Fett (57%) ● 56g Kohlenhydrate (14%) ● 22g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

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



**Southwest-Speck-Omelett**  
287 kcal

### Mittagessen

605 kcal, 27g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



**Tomaten-Avocado-Salat**  
176 kcal



**Schinken-Tacos**  
2 2/3 Schinken-Taco(s)- 316 kcal



**Käse**  
1 oz- 114 kcal

### Snacks

150 kcal, 3g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Kirschtomaten**  
9 Kirschtomaten- 32 kcal



**Dunkle Schokolade**  
2 Quadrat(e)- 120 kcal

### Abendessen

505 kcal, 41g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



**Teriyaki-Burger**  
1 Burger(s)- 399 kcal



**Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli**  
1 1/2 Tasse(n)- 105 kcal

---

**Day 4** 1474 kcal ● 106g Protein (29%) ● 90g Fett (55%) ● 40g Kohlenhydrate (11%) ● 20g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

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



**Southwest-Speck-Omelett**  
287 kcal

### Mittagessen

605 kcal, 27g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



**Tomaten-Avocado-Salat**  
176 kcal



**Schinken-Tacos**  
2 2/3 Schinken-Taco(s)- 316 kcal



**Käse**  
1 oz- 114 kcal

### Snacks

150 kcal, 3g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Kirschtomaten**  
9 Kirschtomaten- 32 kcal



**Dunkle Schokolade**  
2 Quadrat(e)- 120 kcal

### Abendessen

430 kcal, 57g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Teriyaki-Hähnchen**  
8 oz- 380 kcal



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

---

**Day 5** 1549 kcal ● 99g Protein (26%) ● 109g Fett (63%) ● 31g Kohlenhydrate (8%) ● 12g Ballaststoffe (3%)

### Frühstück

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



**Southwest-Speck-Omelett**  
287 kcal

### Mittagessen

570 kcal, 43g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



**Gekochte Paprika**  
1 Paprika- 120 kcal



**Hähnchenschenkel mit Blauschimmelkäse-Füllung**  
1 Schenkel- 452 kcal

### Snacks

155 kcal, 5g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Himbeeren**  
1/2 Tasse- 36 kcal



**Reiswaffeln mit Erdnussbutter**  
1/2 Waffel(n)- 120 kcal

### Abendessen

535 kcal, 32g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



**Steak mit Schalotten-Sauce**  
4 oz Steak- 302 kcal



**Brokkoli mit Butter**  
1 Tasse- 134 kcal



**Milch**  
2/3 Tasse(n)- 99 kcal

---

**Day 6** 1502 kcal ● 129g Protein (34%) ● 95g Fett (57%) ● 20g Kohlenhydrate (5%) ● 13g Ballaststoffe (3%)

### Frühstück

230 kcal, 17g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Einfache Spiegeleier**  
1 Ei- 80 kcal



**Bacon**  
3 Scheibe(n)- 152 kcal

### Mittagessen

570 kcal, 43g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



**Gekochte Paprika**  
1 Paprika- 120 kcal



**Hähnchenschenkel mit Blauschimmelkäse-Füllung**  
1 Schenkel- 452 kcal

### Snacks

155 kcal, 5g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Himbeeren**  
1/2 Tasse- 36 kcal



**Reiswaffeln mit Erdnussbutter**  
1/2 Waffel(n)- 120 kcal

### Abendessen

545 kcal, 64g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



**Einfach angebratener Spinat**  
149 kcal



**Ziegenkäse & Spinat Hasselback-Hähnchen**  
8 Unze(n)- 395 kcal

**Day 7** 1483 kcal ● 122g Protein (33%) ● 83g Fett (50%) ● 42g Kohlenhydrate (11%) ● 19g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

230 kcal, 17g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Einfache Spiegeleier**

1 Ei- 80 kcal



**Bacon**

3 Scheibe(n)- 152 kcal

## Snacks

155 kcal, 5g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Himbeeren**

1/2 Tasse- 36 kcal



**Reiswaffeln mit Erdnussbutter**

1/2 Waffel(n)- 120 kcal

## Mittagessen

555 kcal, 37g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Avocado-Thunfisch-Sandwich**

1 Sandwich(es)- 370 kcal



**Kürbiskerne**

183 kcal

## Abendessen

545 kcal, 64g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



**Einfach angebratener Spinat**

149 kcal



**Ziegenkäse & Spinat Hasselback-Hähnchen**

8 Unze(n)- 395 kcal

---

## Backwaren

- ☐ Brot  
4 Scheibe (128g)
- ☐ Cracker  
10 Cracker (35g)
- ☐ Hamburgerbrötchen  
1 Brötchen (51g)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)  
12 groß (600g)
- ☐ Provolone  
2 Scheibe(n) (56g)
- ☐ Käse  
4 oz (108g)
- ☐ Blauschimmelkäse  
1 oz (28g)
- ☐ Butter  
1 1/4 EL (18g)
- ☐ Vollmilch  
2/3 Tasse(n) (mL)
- ☐ Ziegenkäse  
2 oz (57g)

## Andere

- ☐ Guacamole, abgepackt  
10 oz (289g)
- ☐ Hähnchenschenkel, mit Haut  
1/2 lbs (227g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung  
1/4 EL (3g)
- ☐ Teriyaki-Soße  
3 oz (mL)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten  
5 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (633g)
- ☐ Römersalat  
1/4 Kopf (149g)
- ☐ Paprika  
3 groß (504g)
- ☐ Zwiebel  
1 1/2 mittel (≈ 6,4 cm Ø) (171g)
- ☐ Kohl  
1/4 Kopf, klein (ca. 11 cm Durchm.) (179g)
- ☐ Gurke  
4 Scheiben (28g)

## Fette und Öle

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

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz  
1/4 oz (7g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
3 g (3g)
- ☐ Knoblauchpulver  
3 Prise (1g)
- ☐ Thymian, getrocknet  
3 Prise, gemahlen (1g)
- ☐ Paprika  
1 1/4 TL (3g)

## Rindfleischprodukte

- ☐ Sirloin-Steak, roh  
3/4 lbs (340g)
- ☐ Hackfleisch, 93% mager  
6 oz (170g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Orange  
2 Orange (308g)
- ☐ Limettensaft  
5/6 fl oz (mL)
- ☐ Avocados  
1 Avocado(s) (201g)
- ☐ Himbeeren  
1 1/2 Tasse (185g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch  
1 Dose (171g)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandeln  
4 EL, ganz (36g)

- ☐ **Gefrorener Brokkoli**  
2 1/2 Tasse (228g)
- ☐ **Karotten**  
1/8 mittel (8g)
- ☐ **Schalotten**  
1/4 Schalotte (28g)
- ☐ **frischer Spinat**  
13 1/2 Tasse(n) (405g)
- ☐ **Knoblauch**  
1 1/2 Zehe (5g)

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

- ☐ **Frank's RedHot Sauce**  
4 TL (mL)
- ☐ **Salsa**  
1/3 Tasse (96g)
- ☐ **Gemüsebrühe (servierbereit)**  
1/8 Tasse(n) (mL)

- ☐ **geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
4 EL (30g)

### **Würste und Aufschnitt**

- ☐ **Schinkenaufschnitt**  
5 1/3 Scheibe (123g)

### **Schweinefleischprodukte**

- ☐ **bacon, gekocht**  
12 Scheibe(n) (120g)

### **Süßwaren**

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

### **Geflügelprodukte**

- ☐ **Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1 1/2 lbs (672g)
- ☐ **Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh**  
2 Oberschenkel (340g)

### **Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte**

- ☐ **Erdnussbutter**  
3 EL (48g)

### **Snacks**

- ☐ **Reiswaffeln, beliebiger Geschmack**  
1 1/2 Kuchen (14g)
-

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Pochiertes Ei auf Avocado-Toast

1 Toast(s) - 272 kcal ● 12g Protein ● 16g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Brot

1 Scheibe (32g)

#### Ei(er)

1 groß (50g)

#### Guacamole, abgepackt

4 EL (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Brot

2 Scheibe (64g)

#### Ei(er)

2 groß (100g)

#### Guacamole, abgepackt

1/2 Tasse (124g)

1. Ei in eine kleine Messbecher aufschlagen. Beiseitestellen.
2. Einen mittelgroßen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und dann vom Herd nehmen.
3. Mit einem Utensil das Wasser so drehen, dass ein kleiner Strudel entsteht, und dann das Ei vorsichtig in die Mitte gleiten lassen und 3 Minuten garen.
4. Währenddessen Brot toasten und mit Guacamole bestreichen.
5. Wenn das Ei fertig ist, mit einem Schaumlöffel herausnehmen, auf einem Papiertuch kurz abtropfen lassen und vorsichtig trocknen.
6. Das Ei auf den Avocado-Toast legen und servieren.

### 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.



## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 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 3 Mahlzeiten:

**Olivenöl**  
1 EL (mL)  
**Paprika**  
3 EL, gewürfelt (28g)  
**Zwiebel**  
3 EL, gehackt (30g)  
**Ei(er)**  
6 groß (300g)  
**bacon, gekocht, gekocht und gehackt**  
6 Scheibe(n) (60g)

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 ungegarte 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 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



3 Scheibe(n) - 152 kcal ● 11g Protein ● 12g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**bacon, gekocht**  
3 Scheibe(n) (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**bacon, gekocht**  
6 Scheibe(n) (60g)

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

---

### Buffalo-Drumsticks

8 oz - 467 kcal ● 36g Protein ● 36g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

### 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.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

### Geröstete Mandeln

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



Ergibt 1/4 Tasse(n)

### Mandeln

4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Geröstete Kohlsteaks mit Dressing

214 kcal ● 3g Protein ● 17g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe

**Salz**

2 Prise (2g)

**schwarzer Pfeffer**

2 Prise, gemahlen (1g)

**Italienische Gewürzmischung**

2 Prise (1g)

**Ranch-Dressing**

1 EL (mL)

**Öl**

3/4 EL (mL)

**Kohl**

1/4 Kopf, klein (ca. 11 cm Durchm.)  
(179g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
  2. Äußere Blattlagen des Kohls entfernen und den Strunk am Boden abschneiden.
  3. Den Kohl mit dem Strunk nach unten auf ein Schneidebrett stellen und in etwa 1,25 cm (½ Zoll) dicke Scheiben schneiden.
  4. Beide Seiten der Kohlsteaks mit Öl, Salz, Pfeffer und italienischen Gewürzen nach Geschmack würzen.
  5. Steaks auf ein gefettetes Backblech legen (oder mit Folie/Backpapier auslegen).
  6. Etwa 30 Minuten backen oder bis die Ränder knusprig und das Innere weich ist.
  7. Mit Dressing servieren.
-

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Tomaten-Avocado-Salat

176 kcal ● 2g Protein ● 14g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zwiebel**  
3/4 EL, fein gehackt (11g)  
**Limettensaft**  
3/4 EL (mL)  
**Olivenöl**  
1/2 TL (mL)  
**Knoblauchpulver**  
1 1/2 Prise (1g)  
**Salz**  
1 1/2 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)  
**Avocados, gewürfelt**  
3/8 Avocado(s) (75g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
3/8 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (46g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zwiebel**  
1 1/2 EL, fein gehackt (23g)  
**Limettensaft**  
1 1/2 EL (mL)  
**Olivenöl**  
1 TL (mL)  
**Knoblauchpulver**  
3 Prise (1g)  
**Salz**  
3 Prise (2g)  
**schwarzer Pfeffer**  
3 Prise, gemahlen (1g)  
**Avocados, gewürfelt**  
3/4 Avocado(s) (151g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
3/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (92g)

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.

### Schinken-Tacos

2 2/3 Schinken-Taco(s) - 316 kcal ● 18g Protein ● 22g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Schinkenaufschnitt**  
2 2/3 Scheibe (61g)  
**Guacamole, abgepackt**  
1/3 Tasse (82g)  
**Salsa**  
2 2/3 EL (48g)  
**Käse**  
2 2/3 EL, geraspelt (19g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Schinkenaufschnitt**  
5 1/3 Scheibe (123g)  
**Guacamole, abgepackt**  
2/3 Tasse (165g)  
**Salsa**  
1/3 Tasse (96g)  
**Käse**  
1/3 Tasse, geraspelt (37g)

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Käse**

1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Käse**

2 oz (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Mittagessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

---

### Gekochte Paprika

1 Paprika - 120 kcal ● 1g Protein ● 9g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**

2 TL (mL)

**Paprika, entkernt und in Streifen geschnitten**

1 groß (164g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**

4 TL (mL)

**Paprika, entkernt und in Streifen geschnitten**

2 groß (328g)

1. Herd: Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Paprikastreifen hinzufügen und 5–10 Minuten kochen, bis sie weich sind.
2. Ofen: Ofen auf 425°F (220°C) vorheizen. Paprikastreifen mit Öl vermengen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Etwa 20–25 Minuten rösten, bis sie weich sind.

---

### 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)

**Hühnchenschenkel, 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)

**Hühnchenschenkel, 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.

## Mittagessen 5 [🔗](#)

An Tag 7 essen

### Avocado-Thunfisch-Sandwich

1 Sandwich(es) - 370 kcal ● 28g Protein ● 14g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sandwich(es)

**schwarzer Pfeffer**

1/2 Prise (0g)

**Salz**

1/2 Prise (0g)

**Limettensaft**

1/2 TL (mL)

**Avocados**

1/4 Avocado(s) (50g)

**Brot**

2 Scheibe (64g)

**Dosen-Thunfisch, abgetropft**

1/2 Dose (86g)

**Zwiebel, fein gehackt**

1/8 klein (9g)

1. In einer kleinen Schüssel den abgetropften Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermengen.
2. Die Mischung zwischen zwei Brotscheiben geben und servieren.

### Kürbiskerne

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



geröstete Kürbiskerne, ungesalzen  
4 EL (30g)

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.

### Thunfisch und Cracker

142 kcal ● 10g Protein ● 6g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Dosen-Thunfisch**  
1 1/2 oz (43g)  
**Cracker**  
5 Cracker (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Dosen-Thunfisch**  
3 oz (85g)  
**Cracker**  
10 Cracker (35g)

1. Das Rezept enthält keine  
Zubereitungsschritte.



## Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

---

### Kirschtomaten

9 Kirschtomaten - 32 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Tomaten

9 Kirschtomaten (153g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Tomaten

18 Kirschtomaten (306g)

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.
-

## Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

---

### Himbeeren

1/2 Tasse - 36 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Himbeeren

1/2 Tasse (62g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Himbeeren

1 1/2 Tasse (185g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.
- 

### Reiswaffeln mit Erdnussbutter

1/2 Waffel(n) - 120 kcal ● 4g Protein ● 8g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Erdnussbutter

1 EL (16g)

#### Reiswaffeln, beliebiger Geschmack

1/2 Kuchen (5g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Erdnussbutter

3 EL (48g)

#### Reiswaffeln, beliebiger Geschmack

1 1/2 Kuchen (14g)

1. Erdnussbutter gleichmäßig auf die Reiswaffel streichen.
-

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Philly-Cheesesteak-Salat-Wrap

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### 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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Römersalat

4 Blatt innen (24g)

#### Provolone

2 Scheibe(n) (56g)

#### Italienische Gewürzmischung

4 Prise (2g)

#### Öl

4 TL (mL)

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

1/2 lbs (227g)

#### Paprika, in Streifen geschnitten

2 klein (148g)

#### Zwiebel, in Scheiben geschnitten

1 mittel (≈6,4 cm Ø) (110g)

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.

### Orange

1 Orange(n) - 85 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Orange

1 Orange (154g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Orange

2 Orange (308g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

### Teriyaki-Burger

1 Burger(s) - 399 kcal ● 37g Protein ● 15g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1 Burger(s)

**Hackfleisch, 93% mager**

6 oz (170g)

**Gurke**

4 Scheiben (28g)

**Teriyaki-Soße**

1 EL (mL)

**Hamburgerbrötchen**

1 Brötchen (51g)

**Öl**

1/4 TL (mL)

1. Rindfleisch großzügig mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Das Fleisch zu einer Hamburgerform formen.
3. Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Hamburger hinzufügen und, einmal wenden, braten, bis er gebräunt und nach Wunsch gegart ist, etwa 2–4 Minuten pro Seite.
4. Hamburger aus der Pfanne nehmen und mit Teriyaki-Sauce bestreichen.
5. Hamburger auf die untere Brötchenhälfte legen und mit Gurkenscheiben belegen. Mit der oberen Brötchenhälfte schließen und servieren.

### Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

1 1/2 Tasse(n) - 105 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Tasse(n)

**schwarzer Pfeffer**

3/4 Prise (0g)

**Salz**

3/4 Prise (0g)

**Gefrorener Brokkoli**

1 1/2 Tasse (137g)

**Olivenöl**

1/2 EL (mL)

1. Brokkoli gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Olivenöl beträufeln und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

## 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.

### Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

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



#### 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)

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



## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

### Steak mit Schalotten-Sauce

4 oz Steak - 302 kcal ● 24g Protein ● 21g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 4 oz Steak

**Sirloin-Steak, roh**

4 oz (113g)

**Gemüsebrühe (servierbereit)**

1/8 Tasse(n) (mL)

**Butter**

1/4 EL (4g)

**Öl**

1/4 EL (mL)

**Schalotten, fein gehackt**

1/4 Schalotte (28g)

1. Steak rundherum mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Hälfte des Öls in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Steak hinzufügen und je nach gewünschtem Gargrad 4–8 Minuten pro Seite braten. Steak herausnehmen und zum Ruhen beiseitestellen.
3. Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und das restliche Öl sowie die Schalotten in die Pfanne geben. Etwa 2 Minuten rühren, bis sie leicht weich sind. Gemüsebrühe einrühren und 2–4 Minuten köcheln, bis die Brühe auf etwa die Hälfte reduziert ist. Hitze ausschalten und die Butter einrühren, bis sie geschmolzen ist.
4. Schalotten-Sauce über das Steak gießen und servieren.

### 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.

### Milch

2/3 Tasse(n) - 99 kcal ● 5g Protein ● 5g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 2/3 Tasse(n)

**Vollmilch**

2/3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Einfach angebratener Spinat

149 kcal ● 5g Protein ● 11g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**schwarzer Pfeffer**

1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

**Salz**

1 1/2 Prise (1g)

**Olivenöl**

3/4 EL (mL)

**frischer Spinat**

6 Tasse(n) (180g)

**Knoblauch, gewürfelt**

3/4 Zehe (2g)

Für alle 2 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.

### Ziegenkäse & Spinat Hasselback-Hähnchen

8 Unze(n) - 395 kcal ● 59g Protein ● 17g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe





Für eine einzelne Mahlzeit:

**Käse**

1 EL, geraspelt (7g)

**Paprika**

4 Prise (1g)

**Ziegenkäse**

1 oz (28g)

**frischer Spinat**

3/4 Tasse(n) (23g)

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

1/2 lbs (224g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Käse**

2 EL, geraspelt (14g)

**Paprika**

1 TL (2g)

**Ziegenkäse**

2 oz (57g)

**frischer Spinat**

1 1/2 Tasse(n) (45g)

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

1 lbs (448g)

1. Ofen auf 350°F (180°C) vorheizen und ein Backblech mit Rand mit Folie auslegen.
  2. In einem kleinen Topf bei niedriger Hitze Ziegenkäse und Spinat geben und verrühren, bis der Spinat welk ist, etwa eine Minute. Beiseitestellen.
  3. Hähnchen auf das Backblech legen und Schlitzte längs in die Brust schneiden, tief, aber nicht ganz durch.
  4. Schlitzte mit der Spinat-Ziegenkäse-Mischung füllen.
  5. Paprika, eine Prise Salz und Pfeffer sowie geriebenen Käse darüber streuen und 20–25 Minuten backen oder bis durchgegart.
  6. Optional: Zum Bräunen den Käse kurz unter den Grill legen.
  7. Servieren.
-