

Meal Plan - 80 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 1462 kcal ● 78g Protein (21%) ● 96g Fett (59%) ● 56g Kohlenhydrate (15%) ● 16g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

275 kcal, 18g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin

203 kcal

Snacks

195 kcal, 5g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Apfel

1 Apfel(s)- 105 kcal



Sonnenblumenkerne

90 kcal

Mittagessen

460 kcal, 15g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Gegrilltes Käse-Sandwich

1/2 Sandwich(s)- 248 kcal



Pekannüsse

1/4 Tasse- 183 kcal



Kirschtomaten

9 Kirschtomaten- 32 kcal

Abendessen

525 kcal, 40g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Gerösteter Rosenkohl

58 kcal



Steak-Bites

6 2/3 Unze(n)- 469 kcal

Day 2 1464 kcal ● 68g Protein (19%) ● 91g Fett (56%) ● 71g Kohlenhydrate (19%) ● 22g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

275 kcal, 18g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin

203 kcal

Snacks

195 kcal, 5g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Apfel

1 Apfel(s)- 105 kcal



Sonnenblumenkerne

90 kcal

Mittagessen

480 kcal, 31g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Cracker

5 1/3 Stück(e)- 90 kcal



Einfacher Cobb-Salat

390 kcal

Abendessen

510 kcal, 14g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Wurst-&-Apfel-Füllung (Stuffing)

281 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

230 kcal

Day 3 1462 kcal ● 111g Protein (30%) ● 81g Fett (50%) ● 60g Kohlenhydrate (16%) ● 13g Ballaststoffe (3%)

Frühstück

275 kcal, 18g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin

203 kcal

Snacks

210 kcal, 6g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Walnüsse

1/8 Tasse(n)- 87 kcal



Kleiner getoasteter Bagel mit Butter

1/2 Bagel(s)- 120 kcal

Mittagessen

460 kcal, 36g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Gemischte Nüsse

1/8 Tasse(n)- 109 kcal



Schinken-Club-Salatblatt-Wrap

1 1/2 Wrap(s)- 351 kcal

Abendessen

520 kcal, 52g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Fruchtsaft

1/2 Tasse- 57 kcal



Ranch-Hähnchen

8 Unze(n)- 461 kcal

Day 4 1479 kcal ● 110g Protein (30%) ● 81g Fett (50%) ● 62g Kohlenhydrate (17%) ● 14g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

295 kcal, 17g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Kirschtomaten

6 Kirschtomaten- 21 kcal



Einfache Rühreier

2 Ei(er)- 159 kcal



Toast mit Butter

1 Scheibe(n)- 114 kcal

Snacks

210 kcal, 6g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Walnüsse

1/8 Tasse(n)- 87 kcal



Kleiner getoasteter Bagel mit Butter

1/2 Bagel(s)- 120 kcal

Mittagessen

460 kcal, 36g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Gemischte Nüsse

1/8 Tasse(n)- 109 kcal



Schinken-Club-Salatblatt-Wrap

1 1/2 Wrap(s)- 351 kcal

Abendessen

520 kcal, 52g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Fruchtsaft

1/2 Tasse- 57 kcal



Ranch-Hähnchen

8 Unze(n)- 461 kcal

Day 5 1506 kcal ● 105g Protein (28%) ● 80g Fett (48%) ● 72g Kohlenhydrate (19%) ● 19g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

295 kcal, 17g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Kirschtomaten

6 Kirschtomaten- 21 kcal



Einfache Rühreier

2 Ei(er)- 159 kcal



Toast mit Butter

1 Scheibe(n)- 114 kcal

Snacks

210 kcal, 6g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Walnüsse

1/8 Tasse(n)- 87 kcal



Kleiner getoasteter Bagel mit Butter

1/2 Bagel(s)- 120 kcal

Mittagessen

505 kcal, 28g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

115 kcal



Fishtaco

1 Tortilla(s)- 389 kcal

Abendessen

500 kcal, 54g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

8 oz- 296 kcal



Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

204 kcal

Day 6 1442 kcal ● 117g Protein (32%) ● 82g Fett (51%) ● 47g Kohlenhydrate (13%) ● 12g Ballaststoffe (3%)

Frühstück

215 kcal, 16g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Gekochte Eier

2 Ei(s)- 139 kcal

Snacks

190 kcal, 18g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Schinken-, Käse- und Spinat-Taschen

3 Tasche(n)- 158 kcal



Kirschtomaten

9 Kirschtomaten- 32 kcal

Mittagessen

540 kcal, 28g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Schinken-Käse-Club-Wrap

1 Wrap(s)- 422 kcal



Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal

Abendessen

500 kcal, 54g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

8 oz- 296 kcal



Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

204 kcal

Day 7 1471 kcal ● 131g Protein (36%) ● 77g Fett (47%) ● 52g Kohlenhydrate (14%) ● 11g Ballaststoffe (3%)

Frühstück

215 kcal, 16g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Gekochte Eier

2 Ei(s)- 139 kcal

Snacks

190 kcal, 18g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Schinken-, Käse- und Spinat-Taschen

3 Tasche(n)- 158 kcal



Kirschtomaten

9 Kirschtomaten- 32 kcal

Mittagessen

540 kcal, 28g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Schinken-Käse-Club-Wrap

1 Wrap(s)- 422 kcal



Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal

Abendessen

530 kcal, 68g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Einfache Hähnchenbrust

10 2/3 oz- 423 kcal



Geröstete Süßkartoffeln mit Rosmarin

105 kcal

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Vollmilch
2 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Ei(er)
17 mittel (744g)
- ☐ Butter
1/4 Stange (33g)
- ☐ Scheibenkäse
1 Scheibe (je ca. 28 g) (28g)
- ☐ Blauschimmelkäse
4 EL, zerbröselt, nicht gepackt (34g)
- ☐ Käse
10 EL, geraspelt (70g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
1 1/2 oz (mL)
- ☐ Olivenöl
4 EL (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
2 EL (mL)
- ☐ Ranch-Dressing
4 EL (mL)
- ☐ Mayonnaise
2 EL (mL)

Getränke

- ☐ Wasser
1/2 Tasse (mL)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Balsamicoessig
1 EL (mL)
- ☐ Rosmarin, getrocknet
1 1/2 g (1g)
- ☐ Salz
4 Prise (3g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/2 TL, gemahlen (1g)
- ☐ Dijon-Senf
1 1/2 EL (23g)
- ☐ Zitronenpfeffer
1 EL (7g)
- ☐ Cajun-Gewürz
2 TL (5g)
- ☐ Knoblauchpulver
2 Prise (1g)

Backwaren

- ☐ Brot
3 Scheibe (96g)
- ☐ Maisbrotfüllung, gewürzt
3/4 oz (21g)
- ☐ Cracker
5 1/3 Cracker (19g)
- ☐ Bagel
1 1/2 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (104g)
- ☐ Weizentortillas
3 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (147g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Pekannüsse
1 oz (29g)
- ☐ Sonnenblumenkerne
1 oz (28g)
- ☐ Walnüsse
6 EL, ohne Schale (38g)
- ☐ Gemischte Nüsse
4 EL (34g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Äpfel
2 mittel (Durchm. 3") (387g)
- ☐ Avocados
2 1/4 Avocado(s) (452g)
- ☐ Zitrone
3/4 klein (44g)
- ☐ Fruchtsaft
8 fl oz (mL)
- ☐ Limetten
1/4 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (17g)
- ☐ Limettensaft
1 EL (mL)

Rindfleischprodukte

- ☐ Sirloin-Steak, roh
6 3/4 oz (189g)

Würste und Aufschnitt

- ☐ Schweinewurst, roh
2 oz (57g)
- ☐ Schinkenaufschnitt
1 3/4 lbs (790g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten
9 3/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (1202g)
 - ☐ Kale-Blätter
1/2 lbs (248g)
 - ☐ Rosenkohl
2 oz (57g)
 - ☐ Knoblauch
2 Zehe(n) (6g)
 - ☐ Römersalat
3/8 Kopf (237g)
 - ☐ Zwiebel
1 mittel (≈6,4 cm Ø) (123g)
 - ☐ Zucchini
2 1/2 mittel (490g)
 - ☐ Kohl
2 EL, gerieben (9g)
 - ☐ frischer Spinat
30 Blätter (30g)
 - ☐ Süßkartoffeln
1/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (70g)
-

- ☐ Hühnerbrühe (servierbereit)
1/6 Tasse(n) (mL)

Geflügelprodukte

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

Andere

- ☐ Ranch-Dressing-Mix
1/2 Päckchen (ca. 28 g) (14g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Kabeljau, roh
1 Filet(s) (ca. 113 g) (113g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Milch

1/2 Tasse(n) - 75 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch

1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Vollmilch

1 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin

203 kcal ● 15g Protein ● 12g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

1/2 TL (mL)

Wasser

3 EL (mL)

Balsamicoessig

1 TL (mL)

Rosmarin, getrocknet

2 Prise (0g)

Tomaten

1/2 Tasse, gehackt (90g)

Ei(er)

2 groß (100g)

Kale-Blätter

1 Tasse, gehackt (40g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Öl

1/2 EL (mL)

Wasser

1/2 Tasse (mL)

Balsamicoessig

1 EL (mL)

Rosmarin, getrocknet

1/4 EL (1g)

Tomaten

1 1/2 Tasse, gehackt (270g)

Ei(er)

6 groß (300g)

Kale-Blätter

3 Tasse, gehackt (120g)

1. In einer kleinen Pfanne das gewünschte Öl bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
2. Grünkohl, Tomaten, Rosmarin und das Wasser hinzufügen. Abdecken und etwa 4 Minuten garen, dabei gelegentlich umrühren, bis das Gemüse weich ist.
3. Eier hinzufügen und unter Rühren mit dem Gemüse verquirlen.
4. Wenn die Eier gar sind, vom Herd nehmen und anrichten. Nach Belieben mit Balsamico-Vinaigrette beträufeln (optional). Servieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

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.

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 2 Mahlzeiten:

Öl

1 TL (mL)

Ei(er)

4 groß (200g)

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.

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 2 Mahlzeiten:

Brot
2 Scheibe (64g)
Butter
2 TL (9g)

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

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Milch

1/2 Tasse(n) - 75 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch
1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch
1 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Gegrilltes Käse-Sandwich

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

Ergibt 1/2 Sandwich(s)



Brot

1 Scheibe (32g)

Butter

1/2 EL (7g)

Scheibenkäse

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

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.

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.

Kirschtomaten

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



Ergibt 9 Kirschtomaten

Tomaten

9 Kirschtomaten (153g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Cracker

5 1/3 Stück(e) - 90 kcal ● 1g Protein ● 4g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 5 1/3 Stück(e)

Cracker

5 1/3 Cracker (19g)

1. Guten Appetit.

Einfacher Cobb-Salat

390 kcal ● 29g Protein ● 25g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Römersalat

3 Tasse, gerieben (141g)

Blauschimmelkäse

4 EL, zerbröseln, nicht gepackt (34g)

Tomaten

4 EL Cherrytomaten (37g)

Balsamico-Vinaigrette

2 EL (mL)

Schinkenaufschnitt, zerrupft

3 oz (85g)

Ei(er), hartgekocht und geviertelt

1 mittel (44g)

1. Alle Zutaten in einer großen Schüssel vermengen.
2. Dressing erst direkt vor dem Servieren hinzufügen.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 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 2 Mahlzeiten:

Gemischte Nüsse
4 EL (34g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Schinken-Club-Salatblatt-Wrap

1 1/2 Wrap(s) - 351 kcal ● 32g Protein ● 17g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Dijon-Senf
3/4 EL (11g)
Römersalat
1 1/2 Blatt außen (42g)
Schinkenaufschnitt
6 oz (170g)
Zwiebel
6 Scheiben, dünn (54g)
Tomaten
3 Scheibe(n), dünn/klein (45g)
Avocados, in Scheiben geschnitten
3/8 Avocado(s) (75g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Dijon-Senf
1 1/2 EL (23g)
Römersalat
3 Blatt außen (84g)
Schinkenaufschnitt
3/4 lbs (340g)
Zwiebel
12 Scheiben, dünn (108g)
Tomaten
6 Scheibe(n), dünn/klein (90g)
Avocados, in Scheiben geschnitten
3/4 Avocado(s) (151g)

1. Dijon auf die Innenseite des Salatblatts streichen.
2. Schinken, Tomate, Zwiebel und Avocado auf den Senf legen.
3. Das Salatblatt einwickeln. Servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

115 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Kale-Blätter, gehackt

1/4 Bund (43g)

Avocados, gehackt

1/4 Avocado(s) (50g)

Zitrone, ausgepresst

1/4 klein (15g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
3. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

Fischtaco

1 Tortilla(s) - 389 kcal ● 26g Protein ● 17g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tortilla(s)

Kabeljau, roh

1 Filet(s) (ca. 113 g) (113g)

Öl

1 TL (mL)

Limetten

1/4 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (17g)

Cajun-Gewürz

2 TL (5g)

Kohl

2 EL, gerieben (9g)

Weizentortillas

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

Avocados, gestampft

1/4 Avocado(s) (50g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Ein Backblech mit Antihaf-Spray einsprühen.
3. Öl auf alle Seiten des Fisches verteilen und Cajun-Gewürz rundherum darüber streuen.
4. Auf das Backblech legen und 12–15 Minuten backen.
5. In der Zwischenzeit eine Avocado zerdrücken und etwas Limettensaft sowie Salz/Pfeffer nach Geschmack hinzufügen.
6. Eine Tortilla in einer Pfanne oder in der Mikrowelle erwärmen.
7. Wenn der Fisch fertig ist, auf die Tortilla legen und mit Avocado, Kohl und Limettengarnitur belegen.
8. Servieren.
9. Für Reste: Übrigen Fisch luftdicht verschlossen im Kühlschrank aufbewahren. Zum Servieren aufwärmen und den Taco zusammenstellen.

Mittagessen 5 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Schinken-Käse-Club-Wrap

1 Wrap(s) - 422 kcal ● 27g Protein ● 23g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mayonnaise
1 EL (mL)
Römersalat
1 Blatt innen (6g)
Schinkenaufschnitt
4 oz (113g)
Weizentortillas
1 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (49g)
Tomaten
2 Scheibe, mittel (≈0,6 cm dick) (40g)
Käse
2 EL, geraspelt (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mayonnaise
2 EL (mL)
Römersalat
2 Blatt innen (12g)
Schinkenaufschnitt
1/2 lbs (227g)
Weizentortillas
2 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (98g)
Tomaten
4 Scheibe, mittel (≈0,6 cm dick) (80g)
Käse
4 EL, geraspelt (28g)

1. Den Wrap nach Belieben zusammenstellen.

Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zwiebel
1/2 EL, fein gehackt (8g)
Limettensaft
1/2 EL (mL)
Olivenöl
3/8 TL (mL)
Knoblauchpulver
1 Prise (0g)
Salz
1 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)
Avocados, gewürfelt
1/4 Avocado(s) (50g)
Tomaten, gewürfelt
1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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)

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.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Apfel

1 Apfel(s) - 105 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Äpfel

1 mittel (Durchm. 3") (182g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Äpfel

2 mittel (Durchm. 3") (364g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Sonnenblumenkerne

90 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sonnenblumenkerne

1/2 oz (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne

1 oz (28g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

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.
-

Kleiner getoasteter Bagel mit Butter

1/2 Bagel(s) - 120 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Butter

1/4 EL (4g)

Bagel

1/2 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (35g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Butter

3/4 EL (11g)

Bagel

1 1/2 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (104g)

1. Den Bagel nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.
 2. Die Butter aufstreichen.
 3. Genießen.
-

Snacks 3 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Schinken-, Käse- und Spinat-Taschen

3 Tasche(n) - 158 kcal ● 17g Protein ● 9g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Schinkenaufschnitt

3 Scheibe (69g)

Käse

3 EL, geraspelt (21g)

frischer Spinat

15 Blätter (15g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Schinkenaufschnitt

6 Scheibe (138g)

Käse

6 EL, geraspelt (42g)

frischer Spinat

30 Blätter (30g)

1. Eine Scheibe Schinken flach auslegen.
2. Einen Esslöffel Käse und etwa 5 Spinatblätter auf eine Hälfte der Scheibe legen.
3. Die andere Hälfte darüberklappen.
4. Sie können die Tasche so essen oder in einer Pfanne jede Seite 1–2 Minuten braten, bis sie warm und leicht gebräunt ist.

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.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Gerösteter Rosenkohl

58 kcal ● 2g Protein ● 3g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Salz

1/2 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

1/3 Prise, gemahlen (0g)

Rosenkohl

2 oz (57g)

Olivenöl

1/4 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.

Steak-Bites

6 2/3 Unze(n) - 469 kcal ● 39g Protein ● 35g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 6 2/3 Unze(n)

Sirloin-Steak, roh

6 2/3 oz (189g)

Öl

1 1/4 TL (mL)

Knoblauch, gewürfelt

5/6 Zehe(n) (3g)

Butter, bei Raumtemperatur

1 1/4 TL (6g)

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.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Wurst-&-Apfel-Füllung (Stuffing)

281 kcal ● 9g Protein ● 23g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Pekannüsse
2 TL, gehackt (5g)
Schweinewurst, roh
2 oz (57g)
Hühnerbrühe (servierbereit)
1/6 Tasse(n) (mL)
Maisbrotfüllung, gewürzt
3/4 oz (21g)
Äpfel, grob gehackt
1/8 mittel (Durchm. 3") (23g)

1. Pekannüsse in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten rösten, bis sie leicht gebräunt sind, dabei häufig umrühren. Beiseitestellen.
2. Wurst (wenn sie in Därmen ist, die Därme entfernen und nur das Fleisch verwenden) in einer großen Pfanne bei hoher Hitze etwa 10 Minuten braten, bis sie nicht mehr rosa ist. Flüssigkeit abgießen.
3. In einem Topf Hühnerbrühe, Apfel und ggf. das Gewürzpäckchen aus dem Füllungsmix zum Kochen bringen.
4. Brühe vom Herd nehmen und den Füllungsmix einrühren. Abdecken und 3–5 Minuten stehen lassen.
5. Wurst unter die Füllung mischen.
6. Beim Servieren mit den gerösteten Pekannüssen bestreuen.

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

230 kcal ● 5g Protein ● 15g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Kale-Blätter, gehackt
1/2 Bund (85g)
Avocados, gehackt
1/2 Avocado(s) (101g)
Zitrone, ausgepresst
1/2 klein (29g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
 2. Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
 3. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.
-

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Fruchtsaft

1/2 Tasse - 57 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Fruchtsaft
4 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Fruchtsaft
8 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Ranch-Hähnchen

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

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

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1. Zuerst die Hähnchenbrust mit Olivenöl und Zitronenpfeffer einreiben. Wenn auf dem Herd zubereitet, etwas Öl für die Pfanne aufbewahren.
2. AUF DEM HERD
3. Den Rest des Olivenöls in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, die Hähnchenbrust hineinlegen und kochen, bis die Ränder undurchsichtig sind, etwa 10 Minuten.
4. Die Brust wenden, dann die Pfanne abdecken, die Hitze reduzieren und weitere 10 Minuten garen.
5. IM OFEN
6. Den Ofen auf 400 °F (ca. 200 °C) vorheizen.
7. Hähnchen auf ein Gitterrost (empfohlen) oder auf ein Backblech legen.
8. 10 Minuten backen, wenden und weitere 15 Minuten backen (oder bis die Kerntemperatur 165 °F erreicht).
9. UNTER DEM GRILL/GRILLEN
10. Das obere Backofengitter so positionieren, dass es 3–4 Zoll (7–10 cm) vom Heizelement entfernt ist.
11. Den Ofen auf Grillstufe (broil) auf hoher Stufe vorheizen.
12. Hähnchen 3–8 Minuten pro Seite grillen. Die tatsächliche Zeit hängt von der Dicke der Brust und der Nähe zum Heizelement ab.

Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

204 kcal ● 3g Protein ● 18g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Olivenöl
1 1/4 EL (mL)
Zucchini
1 1/4 mittel (245g)
Knoblauch, fein gehackt
5/8 Zehe (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl
2 1/2 EL (mL)
Zucchini
2 1/2 mittel (490g)
Knoblauch, fein gehackt
1 1/4 Zehe (4g)

1. Einen Spiralschneider (Zoodler) oder einen Gemüseschäler mit Zähnen verwenden, um die Zucchini zu spiralisieren.
2. Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Knoblauch hinzufügen und 1–2 Minuten garen.
3. Die Zucchini-Nudeln hinzufügen und unter ständigem Wenden anbraten, bis sie weich, aber nicht matschig sind, etwa 5 Minuten.
4. Vom Herd nehmen und servieren.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Einfache Hähnchenbrust

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



Ergibt 10 2/3 oz

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
2/3 lbs (299g)
Öl
2 TL (mL)

1. Zuerst die Hähnchenbrust mit Öl, Salz und Pfeffer und ggf. weiteren bevorzugten Gewürzen einreiben. Wenn auf dem Herd gekocht wird, etwas Öl für die Pfanne zurückbehalten.
2. **AUF DEM HERD:** Restliches Öl in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, die Hähnchenbrüste hineingeben und etwa 10 Minuten kochen, bis die Ränder undurchsichtig sind. Wenden, die Pfanne abdecken, die Hitze reduzieren und weitere 10 Minuten garen.
3. **IM OFEN:** Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen. Hähnchen auf ein Backblech legen. 10 Minuten backen, wenden und weitere 15 Minuten backen oder bis die Kerntemperatur 165°F (75°C) erreicht.
4. **UNTER DEM GRILL/GRILL:** Den Ofen auf Grillstufe (Broil) vorheizen. Hähnchen 3–8 Minuten pro Seite grillen. Die tatsächliche Zeit hängt von der Dicke der Brüste und dem Abstand zum Heizelement ab.
5. **ALLE METHODEN:** Schließlich das Hähnchen mindestens 5 Minuten ruhen lassen, bevor es geschnitten wird. Servieren.

105 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Olivenöl

1 TL (mL)

Salz

1 1/3 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 1/3 Prise, gemahlen (0g)

Rosmarin, getrocknet

4 Prise (1g)

Süßkartoffeln, in 1" Würfel geschnitten

1/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (70g)

1. Backofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
 2. Alle Zutaten in einer mittelgroßen Schüssel vermengen und durchmischen, bis alles bedeckt ist.
 3. Süßkartoffeln gleichmäßig auf dem Backblech verteilen.
 4. Etwa 30 Minuten im Ofen backen, bis sie goldbraun sind.
 5. Aus dem Ofen nehmen und servieren.
-