

# Meal Plan - 90 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** 1490 kcal ● 109g Protein (29%) ● 80g Fett (48%) ● 74g Kohlenhydrate (20%) ● 10g Ballaststoffe (3%)

## Frühstück

275 kcal, 25g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



### Gekochte Eier

4 Ei(s)- 277 kcal

## Snacks

135 kcal, 2g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



### Cracker

8 Stück(e)- 135 kcal

## Mittagessen

550 kcal, 38g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



### Einfaches Schinken-Käse-Sandwich

1 Sandwich(s)- 549 kcal

## Abendessen

530 kcal, 44g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



### Cajun-Kabeljau

6 oz- 187 kcal



### Ofenkartoffel mit Belägen

1/2 große Kartoffel(n)- 189 kcal



### Käse

1 1/3 oz- 153 kcal

**Day 2** 1456 kcal ● 92g Protein (25%) ● 84g Fett (52%) ● 76g Kohlenhydrate (21%) ● 7g Ballaststoffe (2%)

## Frühstück

275 kcal, 25g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



### Gekochte Eier

4 Ei(s)- 277 kcal

## Snacks

135 kcal, 2g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



### Cracker

8 Stück(e)- 135 kcal

## Mittagessen

550 kcal, 38g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



### Einfaches Schinken-Käse-Sandwich

1 Sandwich(s)- 549 kcal

## Abendessen

495 kcal, 27g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



### Tacos mit Putenhack

1 Taco(s)- 234 kcal



### Milch

1 3/4 Tasse(n)- 261 kcal

**Day 3** 1490 kcal ● 55g Protein (15%) ● 95g Fett (58%) ● 87g Kohlenhydrate (23%) ● 16g Ballaststoffe (4%)

### Frühstück

235 kcal, 16g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Milch**

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



**Einfache Rühreier**

2 Ei(er)- 159 kcal

### Snacks

135 kcal, 2g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



**Cracker**

8 Stück(e)- 135 kcal

### Mittagessen

580 kcal, 19g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



**Muschel-Chowder**

1 Dose- 364 kcal



**Gemischte Nüsse**

1/4 Tasse(n)- 218 kcal

### Abendessen

540 kcal, 17g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



**Curry-Linsen**

362 kcal



**Brokkoli mit Butter**

1 1/3 Tasse- 178 kcal

---

**Day 4** 1559 kcal ● 69g Protein (18%) ● 101g Fett (58%) ● 78g Kohlenhydrate (20%) ● 16g Ballaststoffe (4%)

### Frühstück

235 kcal, 16g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Milch**

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



**Einfache Rühreier**

2 Ei(er)- 159 kcal

### Snacks

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



**Gurken-Sandwich-Häppchen**

2 Häppchen- 189 kcal



**Gurkenscheiben**

1/4 Gurke- 15 kcal

### Mittagessen

580 kcal, 19g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



**Muschel-Chowder**

1 Dose- 364 kcal



**Gemischte Nüsse**

1/4 Tasse(n)- 218 kcal

### Abendessen

540 kcal, 17g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



**Curry-Linsen**

362 kcal



**Brokkoli mit Butter**

1 1/3 Tasse- 178 kcal

**Day 5** 1473 kcal ● 132g Protein (36%) ● 68g Fett (42%) ● 77g Kohlenhydrate (21%) ● 5g Ballaststoffe (1%)

### Frühstück

235 kcal, 16g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Milch**

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



**Einfache Rühreier**

2 Ei(er)- 159 kcal

### Snacks

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



**Gurken-Sandwich-Häppchen**

2 Häppchen- 189 kcal



**Gurkenscheiben**

1/4 Gurke- 15 kcal

### Mittagessen

530 kcal, 58g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Kefir**

150 kcal



**Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat**

380 kcal

### Abendessen

505 kcal, 41g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



**Fruchtsaft**

1 Tasse- 115 kcal



**Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat**

242 kcal



**Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer**

4 oz- 148 kcal

**Day 6** 1455 kcal ● 111g Protein (30%) ● 70g Fett (43%) ● 81g Kohlenhydrate (22%) ● 14g Ballaststoffe (4%)

### Frühstück

290 kcal, 21g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Rührei mit Gemüse und Schinken**

232 kcal



**Toast mit Butter**

1/2 Scheibe(n)- 57 kcal

### Snacks

175 kcal, 5g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



**Trauben**

87 kcal



**Sonnenblumenkerne**

90 kcal

### Mittagessen

485 kcal, 43g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Caprese-Hähnchen**

4 Unze(n)- 298 kcal



**Linsen**

87 kcal



**Milch**

2/3 Tasse(n)- 99 kcal

### Abendessen

505 kcal, 41g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



**Fruchtsaft**

1 Tasse- 115 kcal



**Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat**

242 kcal



**Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer**

4 oz- 148 kcal

## Day 7

1460 kcal ● 91g Protein (25%) ● 80g Fett (50%) ● 79g Kohlenhydrate (22%) ● 14g Ballaststoffe (4%)

### Frühstück

290 kcal, 21g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Rührei mit Gemüse und Schinken**  
232 kcal



**Toast mit Butter**  
1/2 Scheibe(n)- 57 kcal

### Snacks

175 kcal, 5g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



**Trauben**  
87 kcal



**Sonnenblumenkerne**  
90 kcal

### Mittagessen

485 kcal, 43g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Caprese-Hähnchen**  
4 Unze(n)- 298 kcal



**Linsen**  
87 kcal



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

### Abendessen

510 kcal, 22g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Lachsburger**  
1 Burger(s)- 442 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat**  
68 kcal

---

## Milch- und Eierprodukte

- Ei(er)  
18 groß (900g)
- Scheibenkäse  
4 Scheibe (je ca. 20–22 g) (84g)
- Saure Sahne  
1 oz (25g)
- Butter  
1/2 Stange (54g)
- Käse  
1/4 lbs (101g)
- Mexikanische Käsemischung  
2/3 oz (19g)
- Vollmilch  
5 Tasse(n) (mL)
- Frischer Mozzarella  
6 oz (170g)
- Kefir (aromatisiert)  
1 Tasse (mL)

## Backwaren

- Brot  
5 Scheibe (160g)
- Cracker  
24 Cracker (84g)
- Taco-Schalen  
1 Schale (13g)
- Hamburgerbrötchen  
1 Brötchen (51g)

## Würste und Aufschnitt

- Schinkenaufschnitt  
13 1/4 oz (376g)

## Fette und Öle

- Mayonnaise  
1/4 Tasse (mL)
- Öl  
1 3/4 EL (mL)
- Balsamico-Vinaigrette  
2 EL (mL)
- Olivenöl  
1/4 EL (mL)
- Salatdressing  
1/4 Tasse (mL)

## Gemüse und Gemüseprodukte

## Fisch- und Schalentierprodukte

- Kabeljau, roh  
6 oz (170g)

## Gewürze und Kräuter

- Cajun-Gewürz  
2 TL (5g)
- Salz  
2 g (2g)
- schwarzer Pfeffer  
2 Prise (0g)
- Taco-Gewürzmischung  
1/8 Päckchen (3g)
- frischer Basilikum  
4 EL, gehackt (11g)
- Zitronenpfeffer  
1/2 EL (3g)
- getrockneter Dill  
2 Prise (0g)

## Geflügelprodukte

- Hackfleisch (Pute), roh  
1 1/4 oz (38g)
- Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
1 1/2 lbs (661g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Konservierte Clam Chowder  
2 Dose (ca. 525 g) (1038g)
- Pesto  
2 EL (32g)

## Nuss- und Samenprodukte

- Gemischte Nüsse  
1/2 Tasse (67g)
- Kokosmilch (Dose)  
3/4 Tasse (mL)
- Sonnenblumenkerne  
1 oz (28g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Linsen, roh  
3/4 Tasse (144g)

## Getränke

**Tomaten**  
3 1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (399g)

**Römersalat**  
1/8 Kopf (16g)

**Kartoffeln**  
1/2 groß (Durchm. 3–4,25") (185g)

**Gefrorener Brokkoli**  
2 2/3 Tasse (243g)

**Gurke**  
1 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (452g)

**frischer Spinat**  
2 1/2 Tasse(n) (75g)

**Zwiebel**  
4 EL, gehackt (40g)

**grüne Paprika**  
4 EL, gehackt (37g)

**Wasser**  
2 Tasse(n) (mL)

### **Andere**

**Currypaste**  
1 EL (15g)

**Italienische Gewürzmischung**  
4 Prise (2g)

**Lachs-Burger-Patty**  
1 Frikadelle (113g)

**Gemischte Blattsalate**  
1 3/4 Tasse (53g)

### **Obst und Fruchtsäfte**

**Fruchtsaft**  
16 fl oz (mL)

**Trauben**  
3 Tasse (276g)

---

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Gekochte Eier

4 Ei(s) - 277 kcal ● 25g Protein ● 19g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ei(er)**  
4 groß (200g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
8 groß (400g)

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.

## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 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.

### 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 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Rührei mit Gemüse und Schinken

232 kcal ● 19g Protein ● 15g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Vollmilch**  
1/8 Tasse(n) (mL)  
**Butter**  
1 TL (5g)  
**Ei(er)**  
2 groß (100g)  
**Zwiebel, gewürfelt**  
2 EL, gehackt (20g)  
**grüne Paprika, gehackt**  
2 EL, gehackt (19g)  
**Schinkenaufschnitt, gehackt**  
1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Vollmilch**  
1/4 Tasse(n) (mL)  
**Butter**  
2 TL (9g)  
**Ei(er)**  
4 groß (200g)  
**Zwiebel, gewürfelt**  
4 EL, gehackt (40g)  
**grüne Paprika, gehackt**  
4 EL, gehackt (37g)  
**Schinkenaufschnitt, gehackt**  
2 oz (57g)

1. Eier, Milch, Zwiebeln, grüne Paprika, Schinken und etwas Salz und Pfeffer in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen, bis alles vermischt ist.
2. Butter in einer großen Antihaf-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bis sie heiß ist.
3. Die Eiemischung hineingießen.
4. Sobald die Eier zu stocken beginnen, unter leichtem Rühren zusammenschaben.
5. Vorgang wiederholen (ohne ständig umzurühren), bis das Rührei dick ist und keine flüssigen Eier mehr vorhanden sind.

### Toast mit Butter

1/2 Scheibe(n) - 57 kcal ● 2g Protein ● 2g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**  
1/2 Scheibe (16g)  
**Butter**  
4 Prise (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brot**  
1 Scheibe (32g)  
**Butter**  
1 TL (5g)

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

---

## Mittagessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

---

### Einfaches Schinken-Käse-Sandwich

1 Sandwich(s) - 549 kcal ● 38g Protein ● 31g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**  
2 Scheibe (64g)  
**Schinkenaufschnitt**  
4 oz (113g)  
**Scheibenkäse**  
2 Scheibe (je ca. 20–22 g) (42g)  
**Mayonnaise**  
1 EL (mL)  
**Tomaten**  
2 Scheibe(n), dünn/klein (30g)  
**Römersalat**  
1 Blatt innen (6g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brot**  
4 Scheibe (128g)  
**Schinkenaufschnitt**  
1/2 lbs (227g)  
**Scheibenkäse**  
4 Scheibe (je ca. 20–22 g) (84g)  
**Mayonnaise**  
2 EL (mL)  
**Tomaten**  
4 Scheibe(n), dünn/klein (60g)  
**Römersalat**  
2 Blatt innen (12g)

1. Schinken, Käse, Salat und Tomate auf eine Brotscheibe legen.
  2. Die Mayonnaise auf die andere Brotscheibe streichen und diese mit der Mayonnaise nach unten auf Schinken/Käse/Salat/Tomate legen.
  3. So macht man ein Sandwich.
-

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Muschel-Chowder

1 Dose - 364 kcal ● 12g Protein ● 22g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Konservierte Clam Chowder

1 Dose (ca. 525 g) (519g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Konservierte Clam Chowder

2 Dose (ca. 525 g) (1038g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

### Gemischte Nüsse

1/4 Tasse(n) - 218 kcal ● 7g Protein ● 18g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Gemischte Nüsse

4 EL (34g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Gemischte Nüsse

1/2 Tasse (67g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

### Kefir

150 kcal ● 8g Protein ● 2g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



#### Kefir (aromatisiert)

1 Tasse (mL)

1. In ein Glas gießen und trinken.

### Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat

380 kcal ● 50g Protein ● 17g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



**frischer Spinat**  
2 1/2 Tasse(n) (75g)  
**Öl**  
1 1/4 TL (mL)  
**Salatdressing**  
2 EL (mL)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gehackt, gekocht**  
1/2 lbs (213g)

1. Hähnchenbrust mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Öl in einer Pfanne oder Grillpfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Hähnchen etwa 6–7 Minuten pro Seite oder bis es innen nicht mehr rosa ist garen. Wenn fertig, ein paar Minuten ruhen lassen und dann in Streifen schneiden.
3. Spinat anrichten und mit Hähnchen belegen.
4. Dressing beim Servieren darüberträufeln.

## Mittagessen 4 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Caprese-Hähnchen

4 Unze(n) - 298 kcal ● 32g Protein ● 17g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
4 oz (112g)  
**frischer Basilikum**  
1 EL, gehackt (3g)  
**Öl**  
1/2 TL (mL)  
**Pesto**  
1 EL (16g)  
**Italienische Gewürzmischung**  
2 Prise (1g)  
**Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten**  
1 oz (28g)  
**Tomaten, geviertelt**  
1 1/2 Kirschtomaten (26g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1/2 lbs (224g)  
**frischer Basilikum**  
2 EL, gehackt (5g)  
**Öl**  
1 TL (mL)  
**Pesto**  
2 EL (32g)  
**Italienische Gewürzmischung**  
4 Prise (2g)  
**Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten**  
2 oz (57g)  
**Tomaten, geviertelt**  
3 Kirschtomaten (51g)

1. Öl auf die Hähnchenbrüste streichen und mit Salz/Pfeffer sowie italienischer Würzmischung nach Geschmack würzen.
2. Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und das Hähnchen hinzufügen.
3. Jede Seite etwa 6–10 Minuten braten, bis es vollständig durchgegart ist.
4. Währenddessen das Topping vorbereiten, indem Tomaten und Basilikum vermischt werden.
5. Wenn das Hähnchen fertig ist, Mozzarella in Scheiben auf jede Brust legen und noch eine Minute oder zwei weitergaren, bis er weich geworden ist.
6. Entnehmen, mit der Tomatenmischung toppen und einen Schuss Pesto darüber geben.
7. Servieren.

## Linsen

87 kcal ● 6g Protein ● 0g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**  
1/2 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
1/4 Prise (0g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
2 EL (24g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**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.

## Milch

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Vollmilch**  
2/3 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Vollmilch**  
1 1/3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

---

### Cracker

8 Stück(e) - 135 kcal ● 2g Protein ● 6g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Cracker**  
8 Cracker (28g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Cracker**  
24 Cracker (84g)

1. Guten Appetit.

---

## Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

---

### Gurken-Sandwich-Häppchen

2 Häppchen - 189 kcal ● 16g Protein ● 11g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gurke**

1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)

**Käse**

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

**Schinkenaufschnitt**

2 Scheibe (46g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gurke**

1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)

**Käse**

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

**Schinkenaufschnitt**

4 Scheibe (92g)

1. Schneide die Gurke in ca. 2,5 cm dicke Scheiben.
  2. Schneide den Käse in gleichmäßige Quadrate (4 Quadrate pro Scheibe).
  3. Setze die Häppchen zusammen, indem du Schinken und Käse zwischen zwei Gurkenscheiben legst und mit einem Zahnstocher fixierst.
- 

### Gurkenscheiben

1/4 Gurke - 15 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gurke**

1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gurke**

1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)

1. Gurke in Scheiben schneiden und servieren.
-

## Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

---

### Trauben

87 kcal ● 1g Protein ● 1g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Trauben**  
1 1/2 Tasse (138g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Trauben**  
3 Tasse (276g)

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.
-

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

---

### Cajun-Kabeljau

6 oz - 187 kcal ● 31g Protein ● 6g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 6 oz

**Kabeljau, roh**  
6 oz (170g)  
**Cajun-Gewürz**  
2 TL (5g)  
**Öl**  
1 TL (mL)

1. Die Kabeljaufilets auf allen Seiten mit Cajun-Gewürz würzen.
2. In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen.
3. Den Kabeljau in die Pfanne geben und jede Seite 2–3 Minuten braten, bis er durchgegart und flockig ist.
4. Kurz ruhen lassen und servieren.

---

### Ofenkartoffel mit Belägen

1/2 große Kartoffel(n) - 189 kcal ● 5g Protein ● 6g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 große Kartoffel(n)

**Salz**

1/2 Prise (0g)

**schwarzer Pfeffer**

1/2 Prise (0g)

**Saure Sahne**

1/2 EL (6g)

**Kartoffeln**

1/2 groß (Durchm. 3–4,25") (185g)

**Öl**

1/4 TL (mL)

**Butter**

4 Prise (2g)

**Käse**

1 EL, gerieben (7g)

1. **OFEN:**

2. Den Ofen auf 350 Grad vorheizen und die Roste im oberen und unteren Drittel positionieren. Die Kartoffel(n) gründlich mit einer Bürste und kaltem Wasser reinigen. Trocknen und dann mit einer normalen Gabel 8–12 tiefe Löcher rundherum in die Knolle stechen, damit während des Garens Dampf entweichen kann. In eine Schüssel legen und leicht mit Öl einreiben. Mit koscherem Salz bestreuen und die Kartoffel direkt auf den Rost in die Mitte des Ofens legen. Ein Backblech auf den unteren Rost legen, um eventuelle Tropfen aufzufangen.

3. 1 Stunde backen oder bis die Schale knusprig ist und das Innere weich fühlt. Servieren, indem Sie mit der Gabel eine gepunktete Linie von einem Ende zum anderen ziehen und die Knolle aufbrechen, indem Sie die Enden zueinander drücken. Sie wird aufgehen. Vorsicht: heißer Dampf.

4. **MIKROWELLE:**

5. Die Kartoffel schrubben und mehrere Male mit der Gabel einstechen. Auf einen Teller legen.

6. Bei voller Leistung 5 Minuten in der Mikrowelle garen. Umdrehen und weitere 5 Minuten garen. Wenn die Kartoffel weich ist, aus der Mikrowelle nehmen und längs halbieren.

7. Mit Butter, Salz nach Geschmack, Pfeffer nach Geschmack, saurer Sahne und Käse belegen.

**Käse**

1 1/3 oz - 153 kcal ● 9g Protein ● 13g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/3 oz

**Käse**  
1 1/3 oz (38g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

### Tacos mit Putenhack

1 Taco(s) - 234 kcal ● 14g Protein ● 15g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 Taco(s)

**Hackfleisch (Pute), roh**  
1 1/3 oz (38g)  
**Saure Sahne**  
2/3 oz (19g)  
**Taco-Schalen**  
1 Schale (13g)  
**Römersalat**  
4 TL, gerieben (4g)  
**Taco-Gewürzmischung**  
1/8 Päckchen (3g)  
**Tomaten, gehackt**  
1/8 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (15g)  
**Mexikanische Käsemischung, geraspelt**  
2/3 oz (19g)

1. Die Pute bei mittlerer Hitze anbraten und mit Taco-Gewürz würzen.
2. Wenn die Pute durchgegart ist, in Taco-Schalen geben, mit weiteren Zutaten belegen und servieren.

### Milch

1 3/4 Tasse(n) - 261 kcal ● 13g Protein ● 14g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1 3/4 Tasse(n)

**Vollmilch**  
1 3/4 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Curry-Linsen

362 kcal ● 14g Protein ● 19g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Linsen, roh**  
4 EL (48g)  
**Wasser**  
1/2 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
1/2 Prise (0g)  
**Kokosmilch (Dose)**  
6 EL (mL)  
**Currypaste**  
1/2 EL (8g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Linsen, roh**  
1/2 Tasse (96g)  
**Wasser**  
1 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
1 Prise (1g)  
**Kokosmilch (Dose)**  
3/4 Tasse (mL)  
**Currypaste**  
1 EL (15g)

1. Linsen abspülen und mit Wasser in einen Topf geben. Zum Kochen bringen, dann zugedeckt bei niedriger Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Currypaste, Kokoscreme einrühren und mit Salz abschmecken. Zum Kochen bringen und weitere 10 bis 15 Minuten garen, bis die Linsen zart sind.

### Brokkoli mit Butter

1 1/3 Tasse - 178 kcal ● 4g Protein ● 15g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salz**  
2/3 Prise (0g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
1 1/3 Tasse (121g)  
**schwarzer Pfeffer**  
2/3 Prise (0g)  
**Butter**  
4 TL (19g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salz**  
1 1/3 Prise (1g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
2 2/3 Tasse (243g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 1/3 Prise (0g)  
**Butter**  
2 2/3 EL (38g)

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

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Fruchtsaft

1 Tasse - 115 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Fruchtsaft**  
8 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Fruchtsaft**  
16 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

242 kcal ● 14g Protein ● 17g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Balsamico-Vinaigrette**  
1 EL (mL)  
**frischer Basilikum**  
1 EL, gehackt (3g)  
**Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten**  
2 oz (57g)  
**Tomaten, in Scheiben geschnitten**  
3/4 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (137g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Balsamico-Vinaigrette**  
2 EL (mL)  
**frischer Basilikum**  
2 EL, gehackt (5g)  
**Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten**  
4 oz (113g)  
**Tomaten, in Scheiben geschnitten**  
1 1/2 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (273g)

1. Tomaten- und Mozzarellascheiben abwechselnd anrichten.
2. Basilikum über die Scheiben streuen und mit Dressing beträufeln.

### Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

4 oz - 148 kcal ● 25g Protein ● 5g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
4 oz (112g)  
**Olivenöl**  
3/8 TL (mL)  
**Zitronenpfeffer**  
1/4 EL (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

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.

## Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

### Lachsburger

1 Burger(s) - 442 kcal ● 20g Protein ● 28g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1 Burger(s)

**Lachs-Burger-Patty**  
1 Frikadelle (113g)  
**Gemischte Blattsalate**  
4 EL (8g)  
**Mayonnaise**  
1 1/2 EL (mL)  
**getrockneter Dill**  
2 Prise (0g)  
**Öl**  
1/4 TL (mL)  
**Hamburgerbrötchen**  
1 Brötchen (51g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Lachsburger in die Pfanne geben und etwa 4–6 Minuten pro Seite braten, bis sie durchgegart sind.
2. In der Zwischenzeit Mayo und Dill verrühren.
3. Den Lachsburger auf das Brötchen legen, mit Mayo und Salat belegen. Servieren.

### Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



**Gemischte Blattsalate**

1 1/2 Tasse (45g)

**Salatdressing**

1 1/2 EL (mL)

1. Blattsalate und Dressing in einer kleinen Schüssel vermischen. Servieren.
-