

# Meal Plan - 100 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** 1505 kcal ● 85g Protein (23%) ● 87g Fett (52%) ● 81g Kohlenhydrate (21%) ● 15g Ballaststoffe (4%)

## Frühstück

260 kcal, 14g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Ei in einer Aubergine**  
241 kcal



**Kirschtomaten**  
6 Kirschtomaten- 21 kcal

## Snacks

265 kcal, 11g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



**Proteinreicher Müsliriegel**  
1 Riegel(n)- 204 kcal



**Grapefruit**  
1/2 Grapefruit- 59 kcal

## Mittagessen

540 kcal, 36g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



**Süßkartoffel-Medaillons**  
1/2 Süßkartoffel- 155 kcal



**Einfacher Lachs**  
6 oz- 385 kcal

## Abendessen

440 kcal, 24g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Putenburger**  
1 Burger(s)- 313 kcal



**Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten**  
127 kcal

**Day 2** 1495 kcal ● 88g Protein (24%) ● 87g Fett (52%) ● 73g Kohlenhydrate (20%) ● 17g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

260 kcal, 14g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Ei in einer Aubergine**  
241 kcal



**Kirschtomaten**  
6 Kirschtomaten- 21 kcal

## Snacks

265 kcal, 11g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



**Proteinreicher Müsliriegel**  
1 Riegel(n)- 204 kcal



**Grapefruit**  
1/2 Grapefruit- 59 kcal

## Mittagessen

540 kcal, 36g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



**Süßkartoffel-Medaillons**  
1/2 Süßkartoffel- 155 kcal



**Einfacher Lachs**  
6 oz- 385 kcal

## Abendessen

430 kcal, 27g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



**Brötchen**  
1 Brötchen- 77 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat**  
203 kcal



**Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven**  
3 oz- 150 kcal

## Day 3

1431 kcal ● 69g Protein (19%) ● 83g Fett (52%) ● 84g Kohlenhydrate (24%) ● 18g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

260 kcal, 14g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Ei in einer Aubergine**  
241 kcal



**Kirschtomaten**  
6 Kirschtomaten- 21 kcal

### Snacks

185 kcal, 6g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Geröstete Erdnüsse**  
1/8 Tasse(n)- 115 kcal



**Reiswaffel**  
2 Reiswaffel(n)- 69 kcal

### Mittagessen

555 kcal, 23g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



**Gegrilltes Käse-Sandwich**  
1 Sandwich(s)- 495 kcal



**Grapefruit**  
1/2 Grapefruit- 59 kcal

### Abendessen

430 kcal, 27g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



**Brötchen**  
1 Brötchen- 77 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat**  
203 kcal



**Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven**  
3 oz- 150 kcal

## Day 4

1479 kcal ● 76g Protein (21%) ● 81g Fett (49%) ● 96g Kohlenhydrate (26%) ● 15g Ballaststoffe (4%)

### Frühstück

235 kcal, 14g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



**Einfache Rühreier**  
2 Ei(er)- 159 kcal



**Klementine**  
2 Klementine(n)- 78 kcal

### Snacks

185 kcal, 6g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Geröstete Erdnüsse**  
1/8 Tasse(n)- 115 kcal



**Reiswaffel**  
2 Reiswaffel(n)- 69 kcal

### Mittagessen

475 kcal, 23g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Brötchen**  
2 Brötchen- 154 kcal



**BLT-Pasta**  
319 kcal

### Abendessen

585 kcal, 33g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



**Schinken-Tacos**  
3 Schinken-Taco(s)- 356 kcal



**Käse**  
2 oz- 229 kcal

**Day 5** 1535 kcal ● 121g Protein (32%) ● 66g Fett (39%) ● 98g Kohlenhydrate (26%) ● 16g Ballaststoffe (4%)

### Frühstück

235 kcal, 14g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



**Einfache Rühreier**

2 Ei(er)- 159 kcal



**Klementine**

2 Klementine(n)- 78 kcal

### Snacks

185 kcal, 6g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Geröstete Erdnüsse**

1/8 Tasse(n)- 115 kcal



**Reiswaffel**

2 Reiswaffel(n)- 69 kcal

### Mittagessen

545 kcal, 40g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Buffalo-Drumsticks**

5 1/3 oz- 311 kcal



**Linsen**

231 kcal

### Abendessen

570 kcal, 61g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Gegrilltes Hähnchen-Sandwich**

1 Sandwich(es)- 460 kcal



**Geröstete Mandeln**

1/8 Tasse(n)- 111 kcal

---

**Day 6** 1528 kcal ● 119g Protein (31%) ● 69g Fett (40%) ● 89g Kohlenhydrate (23%) ● 20g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

255 kcal, 24g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



**Geröstete Erdnüsse**

1/8 Tasse(n)- 115 kcal



**Protein-Griechischer Joghurt**

1 Becher- 139 kcal

### Snacks

175 kcal, 6g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



**Geröstete Kichererbsen**

1/4 Tasse- 138 kcal



**Brombeeren**

1/2 Tasse(n)- 35 kcal

### Mittagessen

530 kcal, 27g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



**Truthahn-Avocado-Bagel-Sandwich**

1/2 Sandwich(es)- 350 kcal



**Sonnenblumenkerne**

180 kcal

### Abendessen

570 kcal, 61g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Gegrilltes Hähnchen-Sandwich**

1 Sandwich(es)- 460 kcal



**Geröstete Mandeln**

1/8 Tasse(n)- 111 kcal

**Day 7** 1481 kcal ● 100g Protein (27%) ● 78g Fett (47%) ● 70g Kohlenhydrate (19%) ● 26g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

255 kcal, 24g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



**Geröstete Erdnüsse**

1/8 Tasse(n)- 115 kcal



**Protein-Griechischer Joghurt**

1 Becher- 139 kcal

## Snacks

175 kcal, 6g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



**Geröstete Kichererbsen**

1/4 Tasse- 138 kcal



**Brombeeren**

1/2 Tasse(n)- 35 kcal

## Mittagessen

530 kcal, 27g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



**Truthahn-Avocado-Bagel-Sandwich**

1/2 Sandwich(es)- 350 kcal



**Sonnenblumenkerne**

180 kcal

## Abendessen

525 kcal, 42g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat**

2 halbe Paprika(n)- 456 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat**

68 kcal

---

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Aubergine  
6 1 Zoll (2,5 cm) Scheibe(n) (360g)
- ☐ Tomaten  
6 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (737g)
- ☐ Süßkartoffeln  
1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)
- ☐ Ketchup  
1/2 EL (9g)
- ☐ Zwiebel  
1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (31g)
- ☐ Knoblauch  
1/2 Zehe(n) (2g)
- ☐ frischer Spinat  
1/6 Packung (ca. 170 g) (28g)
- ☐ Paprika  
1 groß (164g)

## Fette und Öle

- ☐ Öl  
2 oz (mL)
- ☐ Kochspray  
1 Sprühstoß/-stöße, jeweils ca. 1/3 Sek. (0g)
- ☐ Olivenöl  
1/2 oz (mL)
- ☐ Salatdressing  
2/3 Tasse (mL)
- ☐ Mayonnaise  
1 EL (mL)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)  
10 groß (500g)
- ☐ Butter  
1 EL (14g)
- ☐ Scheibenkäse  
2 Scheibe (je ca. 28 g) (56g)
- ☐ Romano-Käse  
5 g (5g)
- ☐ Käse  
1/4 lbs (106g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Lachs  
3/4 lbs (340g)
- ☐ Dosen-Thunfisch  
1 Dose (172g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Worcestershire-Soße  
1/2 EL (mL)
- ☐ Salsa  
3 EL (54g)
- ☐ Frank's RedHot Sauce  
1 EL (mL)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz  
1/6 oz (6g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
1 1/2 g (1g)
- ☐ Chilipulver  
1 TL (3g)
- ☐ frischer Basilikum  
6 Blätter (3g)
- ☐ Dijon-Senf  
1 EL (15g)

## Backwaren

- ☐ Hamburgerbrötchen  
1 Brötchen (51g)
- ☐ Brötchen  
4 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch) (112g)
- ☐ Brot  
2 Scheibe (64g)
- ☐ Kaisersemmeln  
2 Brötchen (Durchm. ca. 9 cm) (114g)
- ☐ Bagel  
1 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (105g)

## Andere

- ☐ Italienische Gewürzmischung  
1/4 EL (3g)
- ☐ Gemischte Blattsalate  
11 1/4 Tasse (338g)
- ☐ Guacamole, abgepackt  
6 EL (93g)
- ☐ Hähnchenschenkel, mit Haut  
1/3 lbs (151g)
- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert  
2 Behälter (300g)
- ☐ Geröstete Kichererbsen  
1/2 Tasse (57g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

## Snacks

- ☐ proteinreicher Müsliriegel  
2 Riegel (80g)
- ☐ Reiswaffeln, beliebiger Geschmack  
6 Kuchen (54g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Grapefruit  
1 1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (498g)
- ☐ grüne Oliven  
6 groß (26g)
- ☐ Klementinen  
4 Frucht (296g)
- ☐ Avocados  
3/4 Avocado(s) (151g)
- ☐ Brombeeren  
1 Tasse (144g)
- ☐ Limettensaft  
1 TL (mL)

## Geflügelprodukte

- ☐ Hackfleisch (Pute), roh  
4 oz (113g)
- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
22 1/4 oz (624g)

- ☐ geröstete Erdnüsse  
10 EL (91g)
- ☐ Linsen, roh  
1/3 Tasse (64g)

## Getreide und Teigwaren

- ☐ ungekochte trockene Pasta  
1 1/3 oz (38g)

## Schweinefleischprodukte

- ☐ Speck, roh  
1 Scheibe(n) (28g)

## Würste und Aufschnitt

- ☐ Schinkenaufschnitt  
3 Scheibe (69g)
- ☐ Putenaufschnitt  
4 oz (113g)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandeln  
4 EL, ganz (36g)
- ☐ Sonnenblumenkerne  
2 oz (57g)

## Getränke

- ☐ Wasser  
1 1/3 Tasse(n) (mL)
-

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Ei in einer Aubergine

241 kcal ● 13g Protein ● 19g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Aubergine

2 1 Zoll (2,5 cm) Scheibe(n) (120g)

#### Öl

2 TL (mL)

#### Ei(er)

2 groß (100g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Aubergine

6 1 Zoll (2,5 cm) Scheibe(n) (360g)

#### Öl

2 EL (mL)

#### Ei(er)

6 groß (300g)

1. Aubergine mit Öl bestreichen und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten pro Seite braten, bis sie weich und leicht gebräunt ist.
2. Aubergine aus der Pfanne nehmen und, wenn sie handhabbar kühl ist, ein kleines Loch in die Mitte schneiden und den ausgeschnittenen Kreis beiseitelegen.
3. Aubergine zurück in die Pfanne legen und ein Ei in die Mitte des Lochs aufschlagen. 4 Minuten garen, dann wenden und weitere 2–3 Minuten garen.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen mit dem beiseitegelegten Auberginenkreis servieren.

### Kirschtomaten

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Tomaten

6 Kirschtomaten (102g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Tomaten

18 Kirschtomaten (306g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.



## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### 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.

### Klementine

2 Klementine(n) - 78 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Klementinen**  
2 Frucht (148g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Klementinen**  
4 Frucht (296g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

---

### Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n) - 115 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**geröstete Erdnüsse**  
2 EL (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geröstete Erdnüsse**  
4 EL (37g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
- 

### Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher - 139 kcal ● 20g Protein ● 3g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert**  
1 Behälter (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert**  
2 Behälter (300g)

1. Guten Appetit.
-

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Süßkartoffel-Medaillons

1/2 Süßkartoffel - 155 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Öl

1/2 EL (mL)

**Süßkartoffeln, in Scheiben  
geschnitten**

1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang  
(105g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Öl

1 EL (mL)

**Süßkartoffeln, in Scheiben  
geschnitten**

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

1. Heize den Ofen auf 425 °F (220 °C) vor. Lege ein Backblech mit Backpapier aus.
2. Schneide die Süßkartoffel in dünne Scheiben (Medaillons), etwa 1/4 Zoll dick. Gut mit Öl bestreichen und mit Salz/Pfeffer nach Geschmack würzen.
3. Verteile die Süßkartoffelscheiben gleichmäßig auf dem Backblech.
4. Im Ofen etwa 30 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.
5. Aus dem Ofen nehmen und servieren.

### Einfacher Lachs

6 oz - 385 kcal ● 35g Protein ● 27g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Lachs

6 oz (170g)

#### Öl

1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Lachs

3/4 lbs (340g)

#### Öl

2 TL (mL)

1. Lachs mit Öl einreiben und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Entweder in der Pfanne braten oder im Ofen backen: **PFANNENBRATEN:** Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Den Lachs in die Pfanne legen, bei Haut vorhanden zuerst mit der Hautseite nach unten. Etwa 3–4 Minuten auf jeder Seite braten, oder bis der Lachs goldbraun und durchgegart ist. **BACKEN:** Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen. Die gewürzten Lachsfilets auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. 12–15 Minuten backen, bis der Lachs sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt.
3. Servieren.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

### Gegrilltes Käse-Sandwich

1 Sandwich(s) - 495 kcal ● 22g Protein ● 33g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sandwich(s)

#### **Brot**

2 Scheibe (64g)

#### **Butter**

1 EL (14g)

#### **Scheibenkäse**

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

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.

### Grapefruit

1/2 Grapefruit - 59 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Grapefruit

#### **Grapefruit**

1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (166g)

1. Grapefruit halbieren und die Grapefruit in einzelne Segmente teilen, indem Sie die Membranen auf jeder Seite des Segments mit einem scharfen Messer vorsichtig entlangschneiden.
2. (optional: vor dem Servieren etwas Ihres Lieblings-Süßungsmittels ohne Kalorien darüberstreuen)

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

### Brötchen

2 Brötchen - 154 kcal ● 5g Protein ● 2g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 2 Brötchen

#### Brötchen

2 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch) (56g)

1. Guten Appetit.

### BLT-Pasta

319 kcal ● 18g Protein ● 13g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



#### ungekochte trockene Pasta

1 1/3 oz (38g)

#### Salz

1/3 Prise (0g)

#### frischer Spinat

1/6 Packung (ca. 170 g) (28g)

#### schwarzer Pfeffer

2/3 Prise, gemahlen (0g)

#### Romano-Käse

1/6 oz (5g)

#### Speck, roh

1 Scheibe(n) (28g)

#### Tomaten, halbiert

1/3 Tasse Cherrytomaten (50g)

1. Pasta nach Packungsanweisung kochen. Abgießen.
2. Eine große Antihaftpfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Bacon hinzufügen; 6 Minuten oder bis knusprig braten. Bacon aus der Pfanne nehmen; nachdem er abgekühlt ist, zerbröseln.
3. Tomaten und Salz in das Bratfett in der Pfanne geben; 3 Minuten oder bis die Tomaten zart sind kochen, dabei gelegentlich umrühren.
4. Spinat und Pasta in die Pfanne geben; 1 Minute oder bis der Spinat zu welken beginnt kochen, dabei gelegentlich umrühren.
5. Pasta mit Bacon, Pfeffer und Käse bestreuen.
6. Servieren.

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

### Buffalo-Drumsticks

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



Ergibt 5 1/3 oz

**Frank's RedHot Sauce**

2 2/3 TL (mL)

**Öl**

1/2 TL (mL)

**Salz**

2/3 Prise (1g)

**schwarzer Pfeffer**

2/3 Prise, gemahlen (0g)

**Hähnchenschenkel, mit Haut**

1/3 lbs (151g)

1. (Hinweis: Für Paleo-Essende empfehlen wir Frank's Original Red Hot Sauce, da sie aus natürlichen Zutaten besteht, aber jede scharfe Sauce funktioniert.)
2. Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen.
3. Keulen auf ein großes Backblech legen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Etwa 1 Stunde im Ofen garen, bis die Kerntemperatur 75 °C (165 °F) erreicht.
5. Wenn das Hähnchen fast fertig ist, die scharfe Sauce und das Öl Ihrer Wahl in einem Topf erhitzen und verrühren.
6. Die fertigen Keulen aus dem Ofen nehmen und mit der Sauce vermengen, bis sie bedeckt sind.
7. Servieren.

### Linsen

231 kcal ● 16g Protein ● 1g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



**Wasser**

1 1/3 Tasse(n) (mL)

**Salz**

2/3 Prise (0g)

**Linsen, roh, abgespült**

1/3 Tasse (64g)

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.



## Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Truthahn-Avocado-Bagel-Sandwich

1/2 Sandwich(es) - 350 kcal ● 19g Protein ● 16g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Tomaten

1 Scheibe, mittel (≈0,6 cm dick)  
(20g)

#### Gemischte Blattsalate

2 EL (4g)

#### Mayonnaise

1/2 EL (mL)

#### Putenaufschnitt

2 oz (57g)

#### Käse

1/2 Scheibe (je ca. 28 g) (14g)

#### Bagel

1/2 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm)  
(53g)

#### Avocados, in Scheiben geschnitten

1/8 Avocado(s) (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Tomaten

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

#### Gemischte Blattsalate

4 EL (8g)

#### Mayonnaise

1 EL (mL)

#### Putenaufschnitt

4 oz (113g)

#### Käse

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

#### Bagel

1 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm)  
(105g)

#### Avocados, in Scheiben geschnitten

1/4 Avocado(s) (50g)

1. Das Sandwich nach Belieben zusammenstellen.

### Sonnenblumenkerne

180 kcal ● 9g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Sonnenblumenkerne

1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Sonnenblumenkerne

2 oz (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Snacks 1 [🔗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n) - 204 kcal ● 10g Protein ● 12g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**proteinreicher Müsliriegel**  
1 Riegel (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**proteinreicher Müsliriegel**  
2 Riegel (80g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Grapefruit

1/2 Grapefruit - 59 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Grapefruit**  
1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (166g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Grapefruit**  
1 groß (ca. 4,5" Durchm.) (332g)

1. Grapefruit halbieren und die Grapefruit in einzelne Segmente teilen, indem Sie die Membranen auf jeder Seite des Segments mit einem scharfen Messer vorsichtig entlangschneiden.
2. (optional: vor dem Servieren etwas Ihres Lieblings-Süßungsmittels ohne Kalorien darüberstreuen)



## Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

---

### Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n) - 115 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**geröstete Erdnüsse**  
2 EL (18g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**geröstete Erdnüsse**  
6 EL (55g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
- 

### Reiswaffel

2 Reiswaffel(n) - 69 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Reiswaffeln, beliebiger Geschmack**  
2 Kuchen (18g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Reiswaffeln, beliebiger Geschmack**  
6 Kuchen (54g)

1. Guten Appetit.
-

## Snacks 3 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

---

### Geröstete Kichererbsen

1/4 Tasse - 138 kcal ● 5g Protein ● 6g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Geröstete Kichererbsen**  
4 EL (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Geröstete Kichererbsen**  
1/2 Tasse (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
- 

### Brombeeren

1/2 Tasse(n) - 35 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brombeeren**  
1/2 Tasse (72g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brombeeren**  
1 Tasse (144g)

1. Brombeeren abspülen und servieren.
-

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Putenburger

1 Burger(s) - 313 kcal ● 23g Protein ● 11g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1 Burger(s)

**Hackfleisch (Pute), roh**

4 oz (113g)

**Worcestershire-Soße**

1/2 EL (mL)

**Ketchup**

1/2 EL (9g)

**Salz**

1 1/2 Prise (1g)

**schwarzer Pfeffer**

2 Prise, gemahlen (1g)

**Kochspray**

1 Sprühstoß/-stöße, jeweils ca. 1/3 Sek. (0g)

**Hamburgerbrötchen**

1 Brötchen (51g)

**Zwiebel, gewürfelt**

1/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (14g)

1. In einer Schüssel Putenhack, Zwiebel, Worcestershiresauce, Ketchup, Salz und Pfeffer vermischen. Gut durchkneten.
2. Die Fleischmischung zu Patties formen, entsprechend der im Rezept angegebenen Anzahl an Portionen.
3. Eine Pfanne leicht mit Kochspray bestreichen und bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Die Patties 4–5 Minuten pro Seite braten, bis sie vollständig durchgegart sind.
4. Auf Brötchen mit gewünschten Zutaten servieren.

### Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten

127 kcal ● 1g Protein ● 10g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



**schwarzer Pfeffer**

1/2 Prise, gemahlen (0g)

**Olivenöl**

3/4 EL (mL)

**Tomaten**

1/2 Pint, Kirschtomaten (149g)

**Italienische Gewürzmischung**

1/4 EL (3g)

**Salz**

2 Prise (2g)

**Knoblauch, fein gehackt**

1/2 Zehe(n) (2g)

1. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch hinzufügen und weniger als eine Minute kochen, bis er duftet.
2. Tomaten und alle Gewürze in die Pfanne geben und bei niedriger Hitze 5–7 Minuten kochen, dabei gelegentlich umrühren, bis die Tomaten weich sind und ihre feste Form verlieren.
3. Servieren.

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Brötchen

1 Brötchen - 77 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Brötchen

1 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch) (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Brötchen

2 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch) (56g)

1. Guten Appetit.

### Einfacher gemischter Blattsalat

203 kcal ● 4g Protein ● 14g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Gemischte Blattsalate

4 1/2 Tasse (135g)

#### Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Gemischte Blattsalate

9 Tasse (270g)

#### Salatdressing

1/2 Tasse (mL)

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

### Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

3 oz - 150 kcal ● 20g Protein ● 6g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Tomaten**

3 Kirschtomaten (51g)

**Olivenöl**

1/2 TL (mL)

**Salz**

1 Prise (1g)

**grüne Oliven**

3 groß (13g)

**schwarzer Pfeffer**

1 Prise (0g)

**Chilipulver**

4 Prise (1g)

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

3 oz (85g)

**frischer Basilikum, geraspelt**

3 Blätter (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Tomaten**

6 Kirschtomaten (102g)

**Olivenöl**

1 TL (mL)

**Salz**

2 Prise (2g)

**grüne Oliven**

6 groß (26g)

**schwarzer Pfeffer**

2 Prise (0g)

**Chilipulver**

1 TL (3g)

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

6 oz (170g)

**frischer Basilikum, geraspelt**

6 Blätter (3g)

1. Den Ofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen.  
Die Hähnchenbrust in eine kleine Auflaufform legen.  
Das Olivenöl über das Hähnchen träufeln und mit Salz, Pfeffer und Chili-Pulver würzen.  
Tomaten, Basilikum und Oliven auf das Hähnchen legen.  
Die Auflaufform in den Ofen stellen und etwa 25 Minuten garen.  
Prüfen, ob das Hähnchen durchgegart ist. Falls nicht, einige Minuten länger garen.

## Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 essen

### Schinken-Tacos

3 Schinken-Taco(s) - 356 kcal ● 20g Protein ● 24g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 3 Schinken-Taco(s)

**Schinkenaufschnitt**

3 Scheibe (69g)

**Guacamole, abgepackt**

6 EL (93g)

**Salsa**

3 EL (54g)

**Käse**

3 EL, geraspelt (21g)

1. Alufolie verwenden, um den Schinken in Form einer Taco-Schale zu stützen.
2. Im Ofen ein paar Minuten grillen (Broil), bis er knusprig ist. Sie können zunächst etwas schlaff wirken, härten aber nach ein paar Minuten Abkühlzeit nach.
3. Guacamole, Salsa und Käse in die Schalen geben.
4. Servieren

### Käse

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





Ergibt 2 oz

**Käse**  
2 oz (57g)

1. Das Rezept enthält keine  
Zubereitungsschritte.

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Gegrilltes Hähnchen-Sandwich

1 Sandwich(es) - 460 kcal ● 58g Protein ● 11g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

1/2 lbs (227g)

**Tomaten**

3 Scheibe(n), dünn/klein (45g)

**Gemischte Blattsalate**

4 EL (8g)

**Dijon-Senf**

1/2 EL (8g)

**Kaisersemmeln**

1 Brötchen (Durchm. ca. 9 cm)  
(57g)

**Öl**

1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1 lbs (454g)

**Tomaten**

6 Scheibe(n), dünn/klein (90g)

**Gemischte Blattsalate**

1/2 Tasse (15g)

**Dijon-Senf**

1 EL (15g)

**Kaisersemmeln**

2 Brötchen (Durchm. ca. 9 cm)  
(114g)

**Öl**

1 TL (mL)

1. Hähnchen mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Öl in einer Pfanne oder Grillpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Hähnchen hinzufügen, einmal wenden, und braten, bis es innen nicht mehr rosa ist. Beiseite stellen.
3. Kaiserbrötchen der Länge nach halbieren und Senf auf die Schnittseite des Brötchens streichen.
4. Auf das untere Brötchen grüne Blätter, Tomate und das gegarte Hähnchenbrustfilet schichten. Deckel auflegen. Servieren.

### Geröstete Mandeln

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Mandeln**

2 EL, ganz (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Mandeln**

4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 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.

### 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.



