

# Meal Plan - 1400-Kalorien-Intervallfasten-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** 1422 kcal ● 92g Protein (26%) ● 52g Fett (33%) ● 124g Kohlenhydrate (35%) ● 24g Ballaststoffe (7%)

## Mittagessen

710 kcal, 26g Eiweiß, 102g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Würzige Linsen-Tacos**  
3 Taco(s)- 597 kcal



**Vollkornreis**  
1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht- 115 kcal

## Abendessen

710 kcal, 66g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



**Gemischte Nüsse**  
1/6 Tasse(n)- 163 kcal



**Buffalo-Hähnchensalat**  
474 kcal



**Trauben**  
73 kcal

**Day 2** 1430 kcal ● 95g Protein (26%) ● 53g Fett (33%) ● 125g Kohlenhydrate (35%) ● 19g Ballaststoffe (5%)

## Mittagessen

705 kcal, 43g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Geröstete Tomaten**  
1 Tomate(n)- 60 kcal



**Schweinefleisch-Bohnen-Auflauf**  
531 kcal



**Einfaches Knoblauchbrot**  
1 Scheibe(n)- 115 kcal

## Abendessen

725 kcal, 51g Eiweiß, 76g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Couscous**  
301 kcal



**Mit Mandeln panierter Tilapia**  
6 oz- 424 kcal

**Day 3** 1430 kcal ● 95g Protein (26%) ● 53g Fett (33%) ● 125g Kohlenhydrate (35%) ● 19g Ballaststoffe (5%)

## Mittagessen

705 kcal, 43g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Geröstete Tomaten**  
1 Tomate(n)- 60 kcal



**Schweinefleisch-Bohnen-Auflauf**  
531 kcal



**Einfaches Knoblauchbrot**  
1 Scheibe(n)- 115 kcal

## Abendessen

725 kcal, 51g Eiweiß, 76g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Couscous**  
301 kcal



**Mit Mandeln panierter Tilapia**  
6 oz- 424 kcal

**Day 4** 1376 kcal ● 122g Protein (35%) ● 50g Fett (33%) ● 90g Kohlenhydrate (26%) ● 20g Ballaststoffe (6%)

### Mittagessen

685 kcal, 72g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



#### Orange

1 Orange(n)- 85 kcal



#### Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl

599 kcal

### Abendessen

690 kcal, 50g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



#### Englischer Scouse-Eintopf

463 kcal



#### Einfaches Knoblauchbrot

2 Scheibe(n)- 229 kcal

**Day 5** 1457 kcal ● 94g Protein (26%) ● 76g Fett (47%) ● 77g Kohlenhydrate (21%) ● 22g Ballaststoffe (6%)

### Mittagessen

725 kcal, 43g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



#### Apfel

1 Apfel(s)- 105 kcal



#### Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara

3 Zucchinihälften(n)- 288 kcal



#### Käse-Stick

4 Stück- 331 kcal

### Abendessen

735 kcal, 51g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



#### Kalua-Pulled-Pork & Kohl aus dem Slow Cooker

520 kcal



#### Vollkornreis

1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht- 115 kcal



#### Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

98 kcal

**Day 6** 1410 kcal ● 91g Protein (26%) ● 70g Fett (45%) ● 85g Kohlenhydrate (24%) ● 18g Ballaststoffe (5%)

### Mittagessen

725 kcal, 43g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



#### Apfel

1 Apfel(s)- 105 kcal



#### Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara

3 Zucchinihälften(n)- 288 kcal



#### Käse-Stick

4 Stück- 331 kcal

### Abendessen

685 kcal, 48g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



#### Couscous

100 kcal



#### Knoblauch-Parmesan-Wings

2/3 Pfund- 465 kcal



#### Rote Rüben

5 Rote Rüben- 121 kcal

**Day 7** 1392 kcal ● 91g Protein (26%) ● 59g Fett (38%) ● 110g Kohlenhydrate (32%) ● 15g Ballaststoffe (4%)

### Mittagessen

705 kcal, 42g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



#### Puten-Tortellini

565 kcal



#### Einfacher Grünkohlsalat

1/2 Tasse- 28 kcal



#### Einfaches Knoblauchbrot

1 Scheibe(n)- 115 kcal

### Abendessen

685 kcal, 48g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



#### Couscous

100 kcal



#### Knoblauch-Parmesan-Wings

2/3 Pfund- 465 kcal



#### Rote Rüben

5 Rote Rüben- 121 kcal

## Nuss- und Samenprodukte

- Gemischte Nüsse  
3 EL (25g)
- Mandeln  
1/2 Tasse, in Streifen (54g)

## Andere

- Gemischte Blattsalate  
1 Tasse (30g)
- Italienische Gewürzmischung  
1/4 EL (2g)
- gehackte Tomaten  
1/3 Dose(n) (140g)

## Geflügelprodukte

- Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
18 3/4 oz (525g)
- Hähnchenflügel, mit Haut, roh  
1 1/3 lbs (606g)
- Hackfleisch (Pute), roh  
4 oz (113g)

## Milch- und Eierprodukte

- Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)  
4 EL (70g)
- Butter  
1/4 Stange (27g)
- Ziegenkäse  
3 oz (85g)
- Käsestange  
8 Stange (224g)
- Parmesan  
2 3/4 EL (17g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Frank's RedHot Sauce  
3 EL (mL)
- Salsa  
3 EL (54g)
- Worcestershire-Soße  
2 TL (mL)
- Gemüsebrühe (servierbereit)  
1 1/2 Tasse(n) (mL)
- Apfelessig  
2/3 TL (mL)
- Pasta-Sauce  
1/2 Glas (ca. 680 g) (365g)

## Obst und Fruchtsäfte

- Trauben  
1 1/4 Tasse (115g)
- Äpfel  
2 1/3 mittel (Durchm. 3") (425g)
- Orange  
1 Orange (154g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- rote Linsen, roh  
6 EL (72g)
- Weiße Bohnen (konserviert)  
2/3 Dose(n) (293g)

## Backwaren

- Maistortillas  
3 Tortilla, mittel (ca. 15 cm Durchm.) (78g)
- Brot  
5 Scheibe (160g)
- Backpulver  
2 TL (10g)

## Gewürze und Kräuter

- Gemahlener Kreuzkümmel  
1/4 EL (2g)
- Chiliflocken  
2 Prise (0g)
- Salz  
2 1/4 g (2g)
- schwarzer Pfeffer  
2 Prise, gemahlen (1g)
- Knoblauchpulver  
1/8 oz (2g)
- Thymian, getrocknet  
1/3 TL, Blätter (0g)

## Getränke

- Wasser  
1 1/2 Tasse(n) (mL)

## Getreide und Teigwaren

- Vollkornreis (brauner Reis)  
1/3 Tasse (63g)
- Instant-Couscous, gewürzt  
1 1/3 Schachtel (≈165 g) (219g)

## Fette und Öle

- Mayonnaise  
1 1/2 EL (mL)
- Öl  
2 oz (mL)
- Olivenöl  
1 EL (mL)
- Salatdressing  
1 1/4 EL (mL)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Sellerie, roh  
1 Stiel, klein (12,5 cm) (17g)
- Zwiebel  
1 1/2 mittel ( $\approx$ 6,4 cm Ø) (174g)
- Knoblauch  
4 Zehe(n) (13g)
- Karotten  
3 mittel (183g)
- Tomaten  
2 mittel, ganz ( $\varnothing \approx$ 6,0 cm) (244g)
- Kohl  
6 1/2 oz (186g)
- Kartoffeln  
3/4 mittel (Durchm.  $\approx$ 2,25–3,25") (160g)
- Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)  
1 1/2 lbs (651g)
- Römersalat  
1/2 Herzen (250g)
- Zucchini  
3 groß (969g)
- Kale-Blätter  
1/2 Tasse, gehackt (20g)

Allzweckmehl  
1/3 Tasse(n) (42g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- Tilapia, roh  
3/4 lbs (336g)

## Schweinefleischprodukte

- Schweineschulter  
17 1/4 oz (492g)
- Speck, roh  
1 Scheibe(n) (28g)

## Rindfleischprodukte

- Rindfleisch für Eintopf, roh  
6 oz (170g)

## Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

- gefrorene Käsetortellini  
1/3 lbs (135g)

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Würzige Linsen-Tacos

3 Taco(s) - 597 kcal ● 24g Protein ● 15g Fett ● 78g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Ergibt 3 Taco(s)

**rote Linsen, roh**

6 EL (72g)

**Maistortillas**

3 Tortilla, mittel (ca. 15 cm Durchm.)  
(78g)

**Gemahlener Kreuzkümmel**

1/4 EL (2g)

**Salsa**

3 EL (54g)

**Öl**

3/4 EL (mL)

**Wasser**

3/4 Tasse(n) (mL)

**Chiliflocken**

2 Prise (0g)

**Zwiebel, gewürfelt**

1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

**Knoblauch, fein gehackt**

1 1/2 Zehe(n) (5g)

**Karotten, geschält und gerieben**

1/2 klein (ca. 14 cm lang) (25g)

1. Die Hälfte des Öls in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel, Karotte und Knoblauch hinzufügen und 5–7 Minuten kochen, bis die Zwiebel glasig ist.  
Kreuzkümmel einrühren und etwa eine Minute kochen, bis es duftet.  
Wasser, Salsa, Linsen und etwas Salz hinzufügen. Aufkochen, abdecken, die Hitze reduzieren und 20–25 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.  
Die Linsenmasse auf Tortillas verteilen und fast bis zum Rand ausstreichen. Zerstoßenen roten Pfeffer darüber streuen.  
Das restliche Öl in einer antihaftbeschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Tortilla mit der Linsen-Seite nach oben hineinlegen und 3–5 Minuten toasten, bis die Ränder knusprig werden.  
Die Tacos auf einen Teller legen, zusammenklappen und servieren.

### Vollkornreis

1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht - 115 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht

**Salz**

1 Prise (1g)

**Wasser**

1/3 Tasse(n) (mL)

**schwarzer Pfeffer**

1 Prise, gemahlen (0g)

**Vollkornreis (brauner Reis)**

2 2/3 EL (32g)

1. (Hinweis: Folgen Sie den Anweisungen auf der Reispackung, falls diese von den untenstehenden abweichen)
2. Den Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser etwa 30 Sekunden lang abspülen, um Stärke zu entfernen.
3. Wasser in einem großen Topf mit dicht schließendem Deckel bei hoher Hitze zum Kochen bringen.
4. Den Reis hinzufügen, einmal umrühren und zugedeckt 30–45 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser aufgenommen ist.
5. Vom Herd nehmen und zugedeckt weitere 10 Minuten stehen lassen. Mit einer Gabel auflockern.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Geröstete Tomaten

1 Tomate(n) - 60 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**

1 TL (mL)

**Tomaten**

1 klein, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (91g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**

2 TL (mL)

**Tomaten**

2 klein, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (182g)

1. Den Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.

2. Tomaten der Länge nach durch den Stiel halbieren und mit Öl einreiben. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.

3. 30–35 Minuten backen, bis sie weich sind. Servieren.

### Schweinefleisch-Bohnen-Auflauf

531 kcal ● 38g Protein ● 22g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Italienische Gewürzmischung**  
1/3 TL (1g)  
**Worcestershire-Soße**  
1/2 TL (mL)  
**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
1/4 Tasse(n) (mL)  
**gehackte Tomaten**  
1/6 Dose(n) (70g)  
**Knoblauchpulver**  
2/3 Prise (0g)  
**Schweineschulter**  
1/3 lbs (151g)  
**Öl**  
1/4 EL (mL)  
**Karotten, in Scheiben geschnitten**  
1/3 groß (24g)  
**Äpfel, gehackt**  
1/6 mittel (Durchm. 3") (30g)  
**Zwiebel, gehackt**  
1/6 groß (25g)  
**Weisse Bohnen (konserviert), abgetropft & abgespült**  
1/3 Dose(n) (146g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Italienische Gewürzmischung**  
1/4 EL (2g)  
**Worcestershire-Soße**  
1 TL (mL)  
**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
1/2 Tasse(n) (mL)  
**gehackte Tomaten**  
1/3 Dose(n) (140g)  
**Knoblauchpulver**  
1 1/3 Prise (1g)  
**Schweineschulter**  
2/3 lbs (303g)  
**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Karotten, in Scheiben geschnitten**  
2/3 groß (48g)  
**Äpfel, gehackt**  
1/3 mittel (Durchm. 3") (61g)  
**Zwiebel, gehackt**  
1/3 groß (50g)  
**Weisse Bohnen (konserviert), abgetropft & abgespült**  
2/3 Dose(n) (293g)

1. Heize den Ofen auf 350°F (180°C) vor.
2. Erhitze Öl in einem ofenfesten Topf bei mittlerer Hitze. Gib Schweinefleisch dazu und brate es 5–8 Minuten, bis es angebraten ist.
3. Gib Zwiebel, Karotten und Apfel in den Topf. Rühre 2 Minuten lang.
4. Gib Tomaten, Bohnen, Worcestershire-Sauce, Brühe, italienische Gewürze, Knoblauchpulver und etwas Salz und Pfeffer dazu. Umrühren und zum Köcheln bringen. Sobald es köchelt, Deckel auflegen, den Topf in den Ofen stellen und 90 Minuten garen, bis das Gemüse weich und das Schweinefleisch durchgegart ist.
5. Servieren.

## Einfaches Knoblauchbrot

1 Scheibe(n) - 115 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**  
1 Scheibe (32g)  
**Butter**  
1 TL (5g)  
**Knoblauchpulver**  
1/2 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brot**  
2 Scheibe (64g)  
**Butter**  
2 TL (9g)  
**Knoblauchpulver**  
1 Prise (1g)

1. Butter auf das Brot streichen, etwas Knoblauchpulver darüberstreuen und im Toasterofen rösten, bis das Brot goldbraun ist.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 4 essen

### Orange

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



Ergibt 1 Orange(n)

#### Orange

1 Orange (154g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl

599 kcal ● 70g Protein ● 27g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



#### Öl

4 TL (mL)

#### Thymian, getrocknet

1/3 TL, Blätter (0g)

#### Apfelessig

2/3 TL (mL)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), in Würfel geschnitten  
1/3 lbs (151g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, in Würfel geschnitten  
2/3 lbs (299g)

Karotten, dünn in Scheiben geschnitten  
2/3 mittel (41g)

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

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 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.

### Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara

3 Zucchinihälften(n) - 288 kcal ● 16g Protein ● 15g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Pasta-Sauce**  
6 EL (98g)  
**Ziegenkäse**  
1 1/2 oz (43g)  
**Zucchini**  
1 1/2 groß (485g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Pasta-Sauce**  
3/4 Tasse (195g)  
**Ziegenkäse**  
3 oz (85g)  
**Zucchini**  
3 groß (969g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Eine Zucchini der Länge nach halbieren.
3. Mit einem Löffel etwa 15 % des Inneren herauskratzen, sodass eine flache Mulde entlang der Länge entsteht. Das Ausgekratzte entsorgen.
4. Die Mulde mit Pastasauce füllen und mit Ziegenkäse belegen.
5. Auf ein Backblech setzen und ca. 15–20 Minuten backen. Servieren.

### Käse-Stick

4 Stück - 331 kcal ● 27g Protein ● 22g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Käsestange**  
4 Stange (112g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Käsestange**  
8 Stange (224g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 5 ↗

An Tag 7 essen

### Puten-Tortellini

565 kcal ● 38g Protein ● 19g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



**Hackfleisch (Pute), roh**  
4 oz (113g)  
**Pasta-Sauce**  
6 oz (170g)  
**Öl**  
1/2 TL (mL)  
**gefrorene Käsetortellini**  
1/3 lbs (135g)

1. Tortellini nach Packungsanweisung kochen. Abgießen und beiseitestellen.
2. Öl in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Pute hinzufügen, zerteilen und 8–10 Minuten braten, bis sie gebräunt ist.
3. Sauce hinzufügen und gelegentlich umrühren, bis sie köchelt.
4. Sauce über die Tortellini geben und servieren.

### Einfacher Grünkohlsalat

1/2 Tasse - 28 kcal ● 1g Protein ● 2g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse  
**Kale-Blätter**  
1/2 Tasse, gehackt (20g)  
**Salatdressing**  
1/2 EL (mL)

1. Grünkohl mit einem Dressing Ihrer Wahl vermengen und servieren.

### Einfaches Knoblauchbrot

1 Scheibe(n) - 115 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 Scheibe(n)

**Brot**  
1 Scheibe (32g)  
**Butter**  
1 TL (5g)  
**Knoblauchpulver**  
1/2 Prise (0g)

1. Butter auf das Brot streichen, etwas Knoblauchpulver darüberstreuen und im Toasterofen rösten, bis das Brot goldbraun ist.

---

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Gemischte Nüsse

1/6 Tasse(n) - 163 kcal ● 5g Protein ● 14g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/6 Tasse(n)

**Gemischte Nüsse**  
3 EL (25g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

### Buffalo-Hähnchensalat

474 kcal ● 60g Protein ● 22g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



#### Gemischte Blattsalate

1 Tasse (30g)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1/2 lbs (227g)  
**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**  
4 EL (70g)  
**Frank's RedHot Sauce**  
3 EL (mL)  
**Mayonnaise**  
1 1/2 EL (mL)  
**Sellerie, roh, gehackt**  
1 Stiel, klein (12,5 cm) (17g)  
**Zwiebel, gehackt**  
4 EL, gehackt (40g)

1. Ganze Hähnchenbrust in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und 10–15 Minuten garen, bis das Hähnchen innen nicht mehr rosa ist. Hähnchen auf einen Teller legen und zum Abkühlen beiseitestellen.
2. Wenn das Hähnchen kühl genug ist, mit zwei Gabeln zerpfücken.
3. Zerpfücktes Hähnchen, Sellerie, Zwiebel, griechischen Joghurt, Mayonnaise und Hot Sauce in einer Schüssel vermengen.
4. Buffalo-Hähnchen auf einem Bett aus Blattsalaten servieren und genießen.
5. Meal-Prep-Hinweis: Buffalo-Hähnchen-Mischung separat im Kühlschrank in einem luftdichten Behälter aufbewahren, getrennt von den Blattsalaten. Vor dem Servieren zusammenbringen.

#### Trauben

73 kcal ● 1g Protein ● 1g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



#### Trauben

1 1/4 Tasse (115g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Couscous

301 kcal ● 11g Protein ● 1g Fett ● 60g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Instant-Couscous, gewürzt**  
1/2 Schachtel ( $\approx$ 165 g) (82g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Instant-Couscous, gewürzt**  
1 Schachtel ( $\approx$ 165 g) (164g)

1. Den Anweisungen auf der Verpackung folgen.

### Mit Mandeln paniertes Tilapia

6 oz - 424 kcal ● 41g Protein ● 20g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Mandeln**  
4 EL, in Streifen (27g)  
**Tilapia, roh**  
6 oz (168g)  
**Allzweckmehl**  
1/6 Tasse(n) (21g)  
**Salz**  
1 Prise (0g)  
**Olivenöl**  
1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Mandeln**  
1/2 Tasse, in Streifen (54g)  
**Tilapia, roh**  
3/4 lbs (336g)  
**Allzweckmehl**  
1/3 Tasse(n) (42g)  
**Salz**  
2 Prise (1g)  
**Olivenöl**  
1 EL (mL)

1. Die Hälfte der Mandeln mit dem Mehl in einer flachen Schüssel vermengen.
2. Fisch mit Salz würzen und in der Mehl-Mandel-Mischung wenden.
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und den Fisch etwa 4 Minuten pro Seite braten, bis er goldbraun ist. Auf einen Teller geben.
4. Die restlichen Mandeln in die Pfanne geben und unter Rühren etwa eine Minute rösten, bis sie aromatisch sind.
5. Mandeln über den Fisch streuen.
6. Servieren.

## Abendessen 3 ↗

An Tag 4 essen

### Englischer Scouse-Eintopf

463 kcal ● 42g Protein ● 14g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



#### Rindfleisch für Eintopf, roh

6 oz (170g)

#### Zwiebel, gehackt

3/8 groß (56g)

#### Gemüsebrühe (servierbereit)

1 Tasse(n) (mL)

#### Worcestershire-Soße

1 TL (mL)

#### Öl

1 TL (mL)

#### Kohl, gehackt

3/4 Tasse, gehackt (67g)

#### Kartoffeln, in Stücke geschnitten

3/4 mittel (Durchm. ≈2,25–3,25")  
(160g)

#### Karotten, gehackt

3/4 groß (54g)

1. Erhitze Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze. Gib die Zwiebeln dazu und brate sie 5–7 Minuten, bis sie weich sind.
2. Gib das Eintopffleisch dazu, würze mit etwas Salz und Pfeffer und brate es, bis das Rind rundum gebräunt ist.
3. Gib Karotten und Kohl dazu und kochte unter gelegentlichem Rühren 3–5 Minuten.
4. Rühre Kartoffeln, Brühe und Worcestershire-Sauce ein. Zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und zugedeckt 30 Minuten bis 2 Stunden köcheln lassen. Der Eintopf ist fertig, wenn das Fleisch gar und das Gemüse zart ist; je länger er köchelt, desto zarter und schmackhafter wird er.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

### Einfaches Knoblauchbrot

2 Scheibe(n) - 229 kcal ● 8g Protein ● 10g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 2 Scheibe(n)

#### Brot

2 Scheibe (64g)

#### Butter

2 TL (9g)

#### Knoblauchpulver

1 Prise (1g)

1. Butter auf das Brot streichen, etwas Knoblauchpulver darüberstreuen und im Toasterofen rösten, bis das Brot goldbraun ist.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 5 essen

### Kalua-Pulled-Pork & Kohl aus dem Slow Cooker

520 kcal ● 44g Protein ● 35g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



#### Schweineschulter

6 2/3 oz (189g)

#### Speck, roh, gehackt

1 Scheibe(n) (28g)

#### Kohl, gehackt

1/6 Kopf, klein (ca. 11 cm Durchm.)  
(119g)

1. Den Boden eines Slow Cookers mit der Hälfte des Bacons auslegen. Den Braten rundherum mit Salz und Pfeffer würzen und in den Slow Cooker legen. Die restlichen Speckscheiben oben auf den Braten legen.\r\nAbdecken und 8–10 Stunden auf niedriger Stufe garen, bis das Schweinefleisch zart ist. Den Kohl um den Braten herumgeben, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und weitere etwa 45 Minuten zugedeckt garen, bis der Kohl zart ist.\r\nDas Schweinefleisch in eine Servierschüssel geben und mit zwei Gabeln zerpfücken. Das gezupfte Schweinefleisch zurück in den Slow Cooker geben und mit Kohl und Speck vermengen, bis alles gut vermischt ist. Servieren und genießen.

### Vollkornreis

1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht - 115 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht

**Salz**

1 Prise (1g)

**Wasser**

1/3 Tasse(n) (mL)

**schwarzer Pfeffer**

1 Prise, gemahlen (0g)

**Vollkornreis (brauner Reis)**

2 2/3 EL (32g)

1. (Hinweis: Folgen Sie den Anweisungen auf der Reispackung, falls diese von den untenstehenden abweichen)
2. Den Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser etwa 30 Sekunden lang abspülen, um Stärke zu entfernen.
3. Wasser in einem großen Topf mit dicht schließendem Deckel bei hoher Hitze zum Kochen bringen.
4. Den Reis hinzufügen, einmal umrühren und zugedeckt 30–45 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser aufgenommen ist.
5. Vom Herd nehmen und zugedeckt weitere 10 Minuten stehen lassen. Mit einer Gabel auflockern.

### Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

98 kcal ● 4g Protein ● 3g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



**Salatdressing**

3/4 EL (mL)

**Karotten, in Scheiben geschnitten**

1/4 mittel (15g)

**Römersalat, grob gehackt**

1/2 Herzen (250g)

**Tomaten, gewürfelt**

1/2 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (62g)

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

## Abendessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Couscous

100 kcal ● 4g Protein ● 0g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Instant-Couscous, gewürzt**  
1/6 Schachtel ( $\approx 165$  g) (27g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Instant-Couscous, gewürzt**  
1/3 Schachtel ( $\approx 165$  g) (55g)

1. Den Anweisungen auf der Verpackung folgen.

### Knoblauch-Parmesan-Wings

2/3 Pfund - 465 kcal ● 41g Protein ● 32g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hähnchenflügel, mit Haut, roh**  
2/3 lbs (303g)  
**Backpulver**  
1 TL (5g)  
**Butter**  
4 Prise (2g)  
**Parmesan**  
4 TL (8g)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
1 1/3 Zehe(n) (4g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hähnchenflügel, mit Haut, roh**  
1 1/3 lbs (606g)  
**Backpulver**  
2 TL (10g)  
**Butter**  
1 TL (5g)  
**Parmesan**  
2 2/3 EL (17g)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
2 2/3 Zehe(n) (8g)

1. Es gibt zwei Versionen dieses Rezepts. Eine ist sehr schnell/einfach, die Haut wird allerdings nicht sehr knusprig. Die andere dauert länger, ergibt sehr knusprige Haut und verwendet Backpulver.
2. **SCHNELLE VERSION**
3. Eine große Pfanne bei hoher Hitze erhitzen. Die Wings hinzufügen und jede Seite ein paar Minuten anbraten.
4. Hitze reduzieren und zugedeckt unter gelegentlichem Rühren etwa 20 Minuten garen, bis sie durch sind.
5. Butter, Knoblauch und Parmesan hinzufügen (in der schnellen Version wird kein Backpulver verwendet). Die Wings gründlich damit bedecken.
6. Servieren.
7. **KNUSPRIGE HAUT-VERSION**
8. Den Ofen auf 250°F (120°C) vorheizen.
9. Die Wings mit Küchenpapier trocken tupfen.
10. Wings und Backpulver in einen Plastikbeutel geben und schütteln, bis sie bedeckt sind.
11. Die Wings auf ein leicht gefettetes Backblech legen und 30 Minuten backen.
12. Anschließend die Temperatur auf 425°F (220°C) erhöhen und weitere 30–40 Minuten backen.
13. Wenn sie fertig sind, die Butter schmelzen, über die Wings geben und Knoblauch sowie Parmesan hinzufügen. Die Wings schwenken, bis sie vollständig bedeckt sind.
14. Servieren.

## Rote Rüben

5 Rote Rüben - 121 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)**  
5 Rote Bete(n) (250g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)**  
10 Rote Bete(n) (500g)

1. Rote Rüben in Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen (optional: zusätzlich mit Rosmarin oder einem Schuss Balsamessig würzen) und servieren.
-