

# Meal Plan - 1500-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** 1452 kcal ● 114g Protein (31%) ● 55g Fett (34%) ● 108g Kohlenhydrate (30%) ● 16g Ballaststoffe (4%)

## Mittagessen

725 kcal, 55g Eiweiß, 71g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Linsen**  
174 kcal



**Schweinefleisch- und Gemüse-Pfanne**  
440 kcal



**Weißer Reis**  
1/2 Tasse gekochter Reis- 109 kcal

## Abendessen

730 kcal, 59g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



**Gebackenes Knoblauch-Parmesan-Hähnchen**  
8 oz- 399 kcal



**Buttriger weißer Reis**  
121 kcal



**Geröstete Tomaten**  
3 1/2 Tomate(n)- 208 kcal

**Day 2** 1463 kcal ● 108g Protein (29%) ● 47g Fett (29%) ● 127g Kohlenhydrate (35%) ● 25g Ballaststoffe (7%)

## Mittagessen

740 kcal, 30g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



**Heidelbeeren**  
1 Tasse(s)- 95 kcal



**Gegrillter Käse mit Pilzen**  
646 kcal

## Abendessen

720 kcal, 78g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Einfache Hähnchenbrust**  
8 oz- 317 kcal



**Linsen**  
405 kcal

**Day 3** 1466 kcal ● 130g Protein (35%) ● 49g Fett (30%) ● 104g Kohlenhydrate (28%) ● 21g Ballaststoffe (6%)

## Mittagessen

740 kcal, 30g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



**Heidelbeeren**  
1 Tasse(s)- 95 kcal



**Gegrillter Käse mit Pilzen**  
646 kcal

## Abendessen

725 kcal, 100g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Linsen**  
231 kcal



**Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer**  
13 1/3 oz- 494 kcal

**Day 4** 1456 kcal ● 146g Protein (40%) ● 34g Fett (21%) ● 119g Kohlenhydrate (33%) ● 24g Ballaststoffe (7%)

### Mittagessen

730 kcal, 45g Eiweiß, 83g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Stückige Dosensuppe (nicht cremig)**

2 1/2 Dose- 618 kcal



**Apfelmus**

114 kcal

### Abendessen

725 kcal, 100g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Linsen**

231 kcal



**Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer**

13 1/3 oz- 494 kcal

**Day 5** 1453 kcal ● 109g Protein (30%) ● 77g Fett (47%) ● 54g Kohlenhydrate (15%) ● 28g Ballaststoffe (8%)

### Mittagessen

685 kcal, 57g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



**Protein-Griechischer Joghurt**

1 Becher- 139 kcal



**Einfaches Truthahn-Sandwich**

1 Sandwich(s)- 544 kcal

### Abendessen

770 kcal, 52g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



**Honig-Senf-Hähnchenschenkel mit Haut**

5 1/3 oz- 372 kcal



**Knoblauch-Collard Greens**

398 kcal

**Day 6** 1453 kcal ● 109g Protein (30%) ● 77g Fett (47%) ● 54g Kohlenhydrate (15%) ● 28g Ballaststoffe (8%)

### Mittagessen

685 kcal, 57g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



**Protein-Griechischer Joghurt**

1 Becher- 139 kcal



**Einfaches Truthahn-Sandwich**

1 Sandwich(s)- 544 kcal

### Abendessen

770 kcal, 52g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



**Honig-Senf-Hähnchenschenkel mit Haut**

5 1/3 oz- 372 kcal



**Knoblauch-Collard Greens**

398 kcal

**Day 7** 1471 kcal ● 95g Protein (26%) ● 80g Fett (49%) ● 75g Kohlenhydrate (20%) ● 16g Ballaststoffe (4%)

### Mittagessen

680 kcal, 44g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



**Zerrupftes BBQ- & Ranch-Hähnchensandwich**

1 Sandwich(es)- 456 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**

227 kcal

### Abendessen

790 kcal, 52g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



**Gemischter Salat**

121 kcal



**Philly-Cheesesteak-Salat-Wrap**

3 Salat-Wrap(s)- 668 kcal

## Fette und Öle

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

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Parmesan  
1 EL (6g)
- ☐ Butter  
1 TL (5g)
- ☐ Scheibenkäse  
8 Scheibe (je ca. 20–22 g) (168g)
- ☐ Provolone  
1 1/2 Scheibe(n) (42g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Knoblauch  
7 3/4 Zehe(n) (23g)
- ☐ Tomaten  
4 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (536g)
- ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse  
1/2 Packung (ca. 285 g) (142g)
- ☐ Pilze  
2 Tasse, gehackt (140g)
- ☐ Grünkohl (Collard Greens)  
2 1/2 lbs (1134g)
- ☐ Römersalat  
1/2 Kopf (286g)
- ☐ rote Zwiebel  
1/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (14g)
- ☐ Gurke  
1/8 Gurke (ca. 21 cm) (38g)
- ☐ Karotten  
1/2 klein (ca. 14 cm lang) (25g)
- ☐ Paprika  
1 1/2 klein (111g)
- ☐ Zwiebel  
3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (83g)

## Backwaren

## Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
3 lbs (1368g)
- ☐ Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh  
2/3 lbs (303g)

## Getränke

- ☐ Wasser  
6 1/2 Tasse(n) (mL)

## Getreide und Teigwaren

- ☐ Langkorn-Weißreis  
1/4 Tasse (54g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Linsen, roh  
1 1/2 Tasse (288g)

## Andere

- ☐ Wok-/Stir-Fry-Soße  
2 EL (34g)
- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert  
2 Behälter (300g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung  
3 Prise (1g)
- ☐ Gemischte Blattsalate  
4 1/2 Tasse (135g)

## Schweinefleischprodukte

- ☐ schweinelanger Lendenbraten (ohne Knochen)  
6 oz (170g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Blaubeeren  
2 Tasse (296g)
- ☐ Apfelmus  
2 Takeaway-Behälter (ca. 115 g) (244g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)  
2 1/2 Dose (≈540 g) (1315g)
- ☐ Barbecue-Soße  
2 EL (34g)

- ☐ **Semmelbrösel**  
2 EL (14g)
- ☐ **Brot**  
13 1/2 oz (384g)
- ☐ **Hamburgerbrötchen**  
1 Brötchen (51g)

### **Gewürze und Kräuter**

- ☐ **Basilikum, getrocknet**  
2 Prise, Blätter (0g)
  - ☐ **schwarzer Pfeffer**  
3 Prise, gemahlen (1g)
  - ☐ **Salz**  
1/2 EL (9g)
  - ☐ **Thymian, getrocknet**  
1 1/2 EL, gemahlen (7g)
  - ☐ **Zitronenpfeffer**  
5 TL (12g)
  - ☐ **brauner Delikatesssenf**  
1 EL (15g)
- 

### **Süßwaren**

- ☐ **Honig**  
2 TL (14g)

### **Würste und Aufschnitt**

- ☐ **Putenaufschnitt**  
1/2 lbs (227g)

### **Rindfleischprodukte**

- ☐ **Sirloin-Steak, roh**  
6 oz (170g)

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Linsen

174 kcal ● 12g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



#### 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.

## Schweinefleisch- und Gemüse-Pfanne

440 kcal ● 41g Protein ● 18g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



#### Wok-/Stir-Fry-Soße

2 EL (34g)

#### gemischtes Tiefkühlgemüse

1/2 Packung (ca. 285 g) (142g)

#### schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

#### Salz

1 Prise (1g)

#### Öl, geteilt

1/4 EL (mL)

#### schweinelanger Lendenbraten (ohne Knochen), gewürfelt

6 oz (170g)

1. Die Hälfte des Öls in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Wenn heiß, das gewürfelte Schweinefleisch mit Salz und Pfeffer hinzufügen. 5–6 Minuten anbraten, bis es fast vollständig gar ist. Schweinefleisch herausnehmen und beiseitestellen. Das restliche Öl in die Pfanne geben und das gefrorene Gemüse hinzufügen. 4–5 Minuten anbraten, bis es knusprig, aber durchgewärmt ist. Schweinefleisch zurück in die Pfanne geben und umrühren. Stir-Fry-Sauce dazugeben und gut verteilen. Hitze reduzieren und köcheln lassen, bis das Schweinefleisch vollständig durchgegart ist. Servieren.

## Weißer Reis

1/2 Tasse gekochter Reis - 109 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 1/2 Tasse gekochter Reis



### Wasser

1/3 Tasse(n) (mL)

### Langkorn-Weißreis

2 2/3 EL (31g)

1. (Hinweis: Befolgen Sie die Anweisungen auf der Reisverpackung, falls diese abweichen)
2. Reis, Wasser und eine Prise Salz in einen Topf geben und umrühren.
3. Bei hoher Hitze zum Kochen bringen. Sobald es kocht, die Hitze auf niedrig reduzieren, zudecken und 15–18 Minuten köcheln lassen, oder bis das Wasser aufgenommen ist und der Reis zart ist.
4. Vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.
5. Mit einer Gabel auflockern und servieren.

---

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

---

### Heidelbeeren

1 Tasse(s) - 95 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

### Blaubeeren

1 Tasse (148g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

### Blaubeeren

2 Tasse (296g)

1. Heidelbeeren abspülen und servieren.

---

## Gegrillter Käse mit Pilzen

646 kcal ● 29g Protein ● 33g Fett ● 50g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe





Für eine einzelne Mahlzeit:

**Pilze**  
1 Tasse, gehackt (70g)  
**Olivenöl**  
1 EL (mL)  
**Thymian, getrocknet**  
2 TL, gemahlen (3g)  
**Brot**  
4 Scheibe(n) (128g)  
**Scheibenkäse**  
2 Scheibe (je ca. 20–22 g) (42g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Pilze**  
2 Tasse, gehackt (140g)  
**Olivenöl**  
2 EL (mL)  
**Thymian, getrocknet**  
4 TL, gemahlen (6g)  
**Brot**  
8 Scheibe(n) (256g)  
**Scheibenkäse**  
4 Scheibe (je ca. 20–22 g) (84g)

1. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze Öl, Pilze, Thymian sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Anbraten, bis sie goldbraun sind.
2. Käse auf eine Brotscheibe legen und die Pilze darauf geben.
3. Sandwich schließen und zurück in die Pfanne legen, bis der Käse geschmolzen ist und das Brot knusprig ist. Servieren.
4. Tipp: Für Vorrat die Pilze vorbereiten und luftdicht aufbewahren. Beim Essen Pilze erwärmen und das Sandwich wie gewohnt zusammenstellen.

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

### Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

2 1/2 Dose - 618 kcal ● 45g Protein ● 17g Fett ● 58g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/2 Dose

**Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)**  
2 1/2 Dose (≈540 g) (1315g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

### Apfelmus

114 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



**Apfelmus**  
2 Takeaway-Behälter (ca. 115 g)  
(244g)

1. Ein 4 oz To-go-Behälter Apfelmus entspricht etwa einer halben Tasse Apfelmus.

## Mittagessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### 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.

### Einfaches Truthahn-Sandwich

1 Sandwich(s) - 544 kcal ● 37g Protein ● 30g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Putenaufschnitt**

4 oz (113g)

**Scheibenkäse**

2 Scheibe (je ca. 20–22 g) (42g)

**Brot**

2 Scheibe (64g)

**Mayonnaise**

1 EL (mL)

**Tomaten**

2 Scheibe(n), dünn/klein (30g)

**Römersalat**

1 Blatt innen (6g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Putenaufschnitt**

1/2 lbs (227g)

**Scheibenkäse**

4 Scheibe (je ca. 20–22 g) (84g)

**Brot**

4 Scheibe (128g)

**Mayonnaise**

2 EL (mL)

**Tomaten**

4 Scheibe(n), dünn/klein (60g)

**Römersalat**

2 Blatt innen (12g)

1. Truthahn, Käse, Salat und Tomate auf eine Brotscheibe legen.
2. Auf die andere Brotscheibe Mayonnaise streichen und diese mit der Mayonnaisesseite nach unten auf die belegte Scheibe legen.
3. Servieren.



## Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

### Zerrupftes BBQ- & Ranch-Hähnchensandwich

1 Sandwich(es) - 456 kcal ● 39g Protein ● 16g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sandwich(es)

#### Barbecue-Soße

2 EL (34g)

#### Hamburgerbrötchen

1 Brötchen (51g)

#### Ranch-Dressing

2 TL (mL)

#### Römersalat

1 Blatt innen (6g)

#### Olivenöl

1 TL (mL)

#### Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

6 oz (170g)

1. Rohe Hähnchenbrüste in einen Topf geben und mit etwa einem Zentimeter Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und 10–15 Minuten kochen, bis das Hähnchen vollständig durchgegart ist.  
Das Hähnchen in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Sobald es abgekühlt ist, mit zwei Gabeln zerpfücken.  
Hähnchen und Barbecuesauce in einer Schüssel vermengen. Ranch-Dressing auf das Brötchen streichen. Die Hähnchenmischung und Salat darauf geben.  
Servieren.

### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

227 kcal ● 5g Protein ● 14g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



#### Gemischte Blattsalate

4 1/2 Tasse (135g)

#### Tomaten

3/4 Tasse Cherrytomaten (112g)

#### Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

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

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Gebackenes Knoblauch-Parmesan-Hähnchen

8 oz - 399 kcal ● 55g Protein ● 15g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

**Olivenöl**

1/2 EL (mL)

**Parmesan**

1 EL (6g)

**Knoblauch, fein gehackt**

1/4 Zehe (1g)

**Semmelbrösel**

2 EL (14g)

**Basilikum, getrocknet**

2 Prise, Blätter (0g)

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

1/2 lbs (227g)

**schwarzer Pfeffer**

1/2 Prise, gemahlen (0g)

1. Den Ofen auf 350°F (175°C) vorheizen. Eine Auflaufform 23x33 cm (9x13 Zoll) leicht einfetten.
2. In einer Schüssel Olivenöl und Knoblauch vermischen. In einer separaten Schüssel Semmelbrösel, Parmesan, Basilikum und Pfeffer mischen. Jede Hähnchenbrust zuerst in der Ölmischung, dann in der Semmelbröselmischung wälzen. Die panierten Hähnchenbrüste in die vorbereitete Auflaufform legen und restliche Semmelbrösel darüber streuen.
3. Im vorgeheizten Ofen 30 Minuten backen oder bis das Hähnchen nicht mehr rosa ist und der Saft klar läuft.

### Buttriger weißer Reis

121 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

**schwarzer Pfeffer**

1/2 Prise, gemahlen (0g)

**Butter**

1 TL (5g)

**Salz**

1 Prise (1g)

**Wasser**

1/4 Tasse(n) (mL)

**Langkorn-Weißreis**

2 EL (23g)

1. In einem Topf mit dicht schließendem Deckel Wasser und Salz zum Kochen bringen.
2. Reis hinzufügen und umrühren.
3. Zudecken und die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren. Die richtige Temperatur erkennen Sie daran, dass etwas Dampf am Deckel entweicht. Viel Dampf bedeutet zu hohe Hitze.
4. 20 Minuten garen.
5. NICHT DEN DECKEL ANHEBEN!
6. Der im Topf eingeschlossene Dampf sorgt dafür, dass der Reis richtig gart.
7. Vom Herd nehmen und mit einer Gabel auflockern, Butter unterrühren und mit Pfeffer abschmecken. Servieren.

**Geröstete Tomaten**

3 1/2 Tomate(n) - 208 kcal ● 3g Protein ● 16g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 3 1/2 Tomate(n)

**Öl**

3 1/2 TL (mL)

**Tomaten**

3 1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (319g)

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.

**Abendessen 2** 

An Tag 2 essen

**Einfache Hähnchenbrust**

8 oz - 317 kcal ● 50g Protein ● 13g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

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

1/2 lbs (224g)

**Öl**

1/2 EL (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.

---

## Linsen

405 kcal ● 28g Protein ● 1g Fett ● 59g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



**Wasser**  
2 1/3 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
1 Prise (1g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
9 1/3 EL (112g)

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.

---

## Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

---

### Linsen

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**  
1 1/3 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
2/3 Prise (0g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
1/3 Tasse (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Wasser**  
2 2/3 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
1 1/3 Prise (1g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
2/3 Tasse (128g)

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.

---

## Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

13 1/3 oz - 494 kcal ● 85g Protein ● 16g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

13 1/3 oz (373g)

**Olivenöl**

1 1/4 TL (mL)

**Zitronenpfeffer**

2 1/2 TL (6g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1 2/3 lbs (747g)

**Olivenöl**

2 1/2 TL (mL)

**Zitronenpfeffer**

5 TL (12g)

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 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Honig-Senf-Hähnchenschenkel mit Haut

5 1/3 oz - 372 kcal ● 34g Protein ● 23g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**brauner Delikatesssenf**

1/2 EL (8g)

**Honig**

1 TL (7g)

**Thymian, getrocknet**

1/3 TL, gemahlen (0g)

**Salz**

2/3 Prise (1g)

**Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh**

1/3 lbs (151g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**brauner Delikatesssenf**

1 EL (15g)

**Honig**

2 TL (14g)

**Thymian, getrocknet**

1/4 EL, gemahlen (1g)

**Salz**

1 1/3 Prise (1g)

**Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh**

2/3 lbs (303g)

1. Ofen auf 375 F (190 C) vorheizen.
2. Honig, Senf, Thymian und Salz in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen. Die Hähnchenschenkel hinzufügen und damit bestreichen.
3. Die Hähnchenschenkel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
4. Hähnchen 40–45 Minuten rösten, bis es durchgegart ist. Vor dem Servieren 4–6 Minuten ruhen lassen.

### Knoblauch-Collard Greens

398 kcal ● 18g Protein ● 21g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 23g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Grünkohl (Collard Greens)**

1 1/4 lbs (567g)

**Öl**

1 1/4 EL (mL)

**Salz**

1/3 TL (2g)

**Knoblauch, fein gehackt**

3 3/4 Zehe(n) (11g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Grünkohl (Collard Greens)**

2 1/2 lbs (1134g)

**Öl**

2 1/2 EL (mL)

**Salz**

5 Prise (4g)

**Knoblauch, fein gehackt**

7 1/2 Zehe(n) (23g)

1. Die Collards abspülen, trocken tupfen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken.
2. Das Öl Ihrer Wahl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Sobald das Öl warm ist (etwa 1 Minute), den Knoblauch hinzufügen und etwa 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
3. Die Collards zugeben und 4–6 Minuten unter häufigem Rühren weich dünsten, bis sie hellgrün und zart sind (nicht zu dunkel werden lassen, da dies den Geschmack beeinträchtigt).
4. Mit Salz abschmecken und servieren.

## Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

### Gemischter Salat

121 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



#### **Römersalat, geraspelt**

1/2 Herzen (250g)

#### **Tomaten, gewürfelt**

1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (46g)

#### **Salatdressing**

1 EL (mL)

#### **rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten**

1/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (14g)

#### **Gurke, in Scheiben geschnitten oder gewürfelt**

1/8 Gurke (ca. 21 cm) (38g)

#### **Karotten, geschält und geraspelt oder in Scheiben geschnitten**

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

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.
2. Wenn Sie mehrere Portionen im Voraus zubereiten möchten, können Sie die Karotten und den Kopfsalat raspeln und die Zwiebel vorschneiden und im Kühlschrank in einem Ziploc-Beutel oder einer Tupperdose lagern. Dann müssen Sie beim nächsten Mal nur noch etwas Gurke und Tomate würfeln und etwas Dressing hinzufügen.

### Philly-Cheesesteak-Salat-Wrap

3 Salat-Wrap(s) - 668 kcal ● 47g Protein ● 47g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 3 Salat-Wrap(s)

**Römersalat**

3 Blatt innen (18g)

**Provolone**

1 1/2 Scheibe(n) (42g)

**Italienische Gewürzmischung**

3 Prise (1g)

**Öl**

1 EL (mL)

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

6 oz (170g)

**Paprika, in Streifen geschnitten**

1 1/2 klein (111g)

**Zwiebel, in Scheiben geschnitten**

3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (83g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Das Rindfleisch hinzufügen und 5–10 Minuten braten, bis es gebräunt und durchgegart ist. Das Rindfleisch aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
  2. Zwiebeln und Paprika in die Pfanne geben und in den verbleibenden Fleischsäften braten, bis das Gemüse weich ist, etwa 10 Minuten.
  3. Übrige Flüssigkeit abgießen und das Rindfleisch zurück in die Pfanne geben. Den Käse hinzufügen und umrühren, bis er vollständig geschmolzen ist. Mit italienischen Kräutern und Salz/Pfeffer abschmecken.
  4. Die Rindfleischmischung in Salatblätter geben und servieren.
-