

Meal Plan - 1600-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

1626 kcal ● 126g Protein (31%) ● 82g Fett (46%) ● 70g Kohlenhydrate (17%) ● 25g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

870 kcal, 63g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Pekannüsse

1/4 Tasse- 183 kcal



Truthahn-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl

685 kcal

Abendessen

760 kcal, 62g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Pakistanische Chicken Seekh

5 Patties- 593 kcal



Buttrige Limabohnen

165 kcal

Day 2

1562 kcal ● 128g Protein (33%) ● 63g Fett (36%) ● 104g Kohlenhydrate (27%) ● 17g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

805 kcal, 66g Eiweiß, 80g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Aromatisierte Reis-Mischung

382 kcal



Einfache Hähnchenbrust

8 oz- 317 kcal



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

1 1/2 Tasse(n)- 105 kcal

Abendessen

760 kcal, 62g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Pakistanische Chicken Seekh

5 Patties- 593 kcal



Buttrige Limabohnen

165 kcal

Day 3

1568 kcal ● 112g Protein (29%) ● 61g Fett (35%) ● 114g Kohlenhydrate (29%) ● 30g Ballaststoffe (8%)

Mittagessen

755 kcal, 82g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Tomaten-Avocado-Salat

156 kcal



Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

12 oz- 599 kcal

Abendessen

815 kcal, 30g Eiweiß, 101g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat

136 kcal



Kichererbsen-Bowl mit würziger Joghurtsauce

677 kcal

Day 4

1568 kcal ● 112g Protein (29%) ● 61g Fett (35%) ● 114g Kohlenhydrate (29%) ● 30g Ballaststoffe (8%)

Mittagessen

755 kcal, 82g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Tomaten-Avocado-Salat

156 kcal



Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

12 oz- 599 kcal

Abendessen

815 kcal, 30g Eiweiß, 101g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat

136 kcal



Kichererbsen-Bowl mit würziger Joghurtsauce

677 kcal

Day 5

1620 kcal ● 105g Protein (26%) ● 50g Fett (28%) ● 154g Kohlenhydrate (38%) ● 35g Ballaststoffe (9%)

Mittagessen

805 kcal, 35g Eiweiß, 94g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Einfaches Knoblauchbrot
2 Scheibe(n)- 229 kcal



Cassoulet mit weißen Bohnen
577 kcal

Abendessen

815 kcal, 70g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Gegrilltes Hähnchen-Sandwich
1 Sandwich(es)- 460 kcal



Stückige Dosensuppe (cremig)
1 Dose- 354 kcal

Day 6

1632 kcal ● 115g Protein (28%) ● 44g Fett (24%) ● 167g Kohlenhydrate (41%) ● 27g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

855 kcal, 51g Eiweiß, 113g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Orange
2 Orange(n)- 170 kcal



Mediterranes Truthahn-Sandwich
1 1/2 Sandwich(es)- 505 kcal



fettarmer Joghurt
1 Becher- 181 kcal

Abendessen

775 kcal, 65g Eiweiß, 53g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Linsen
347 kcal



Schweinekoteletts mit Koriander- und Kreuzkümmel-Rub
1 Kotelett(s)- 428 kcal

Day 7

1632 kcal ● 115g Protein (28%) ● 44g Fett (24%) ● 167g Kohlenhydrate (41%) ● 27g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

855 kcal, 51g Eiweiß, 113g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Orange
2 Orange(n)- 170 kcal



Mediterranes Truthahn-Sandwich
1 1/2 Sandwich(es)- 505 kcal



fettarmer Joghurt
1 Becher- 181 kcal

Abendessen

775 kcal, 65g Eiweiß, 53g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Linsen
347 kcal



Schweinekoteletts mit Koriander- und Kreuzkümmel-Rub
1 Kotelett(s)- 428 kcal

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenhack, roh
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ Hackfleisch (Pute), roh
9 1/4 oz (265g)
- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
2 1/2 lbs (1131g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
5 TL (10g)
- ☐ gemahlener Koriander
5 TL (8g)
- ☐ Currypulver
2 TL (4g)
- ☐ Salz
1 oz (24g)
- ☐ gemahlener Ingwer
1 1/4 TL (2g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
3 g (3g)
- ☐ Paprika
1/4 TL (1g)
- ☐ Knoblauchpulver
1 1/2 g (2g)
- ☐ Chilipulver
4 TL (11g)
- ☐ frischer Basilikum
24 Blätter (12g)
- ☐ Dijon-Senf
1/2 EL (8g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)
1 1/4 groß (63g)
- ☐ Butter
5 TL (23g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
6 EL (105g)
- ☐ Feta
6 EL (56g)
- ☐ fettarmer aromatisierter Joghurt
2 Behälter (≈170 g) (340g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
1 3/4 oz (mL)
- ☐ Olivenöl
2 oz (mL)
- ☐ Salatdressing
6 EL (mL)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Pekannüsse
4 EL, Hälften (25g)

Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

- ☐ würzige Reis-Mischung
2/3 Beutel (≈160 g) (105g)

Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate
7 Tasse (210g)
- ☐ Sriracha-Chilisauce
1 EL (15g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Langkorn-Weißreis
3/4 Tasse (139g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Kichererbsen, konserviert
1 1/2 Dose(n) (672g)
- ☐ Weiße Bohnen (konserviert)
3/4 Dose(n) (329g)
- ☐ Linsen, roh
1 Tasse (192g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Limettensaft
4 TL (mL)
- ☐ Avocados
2/3 Avocado(s) (134g)
- ☐ grüne Oliven
24 groß (106g)
- ☐ Orange
4 Orange (616g)

Backwaren

- ☐ Kaisersemmeln
1 Brötchen (Durchm. ca. 9 cm) (57g)
- ☐ Brot
9 oz (256g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Cremige Dosensuppe (herzhafte Stücke)
1 Dose (≈540 g) (533g)
- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
3/8 Tasse(n) (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ **Frischer Koriander**
1 1/4 Tasse (20g)
 - ☐ **Zwiebel**
4 mittel (≈6,4 cm Ø) (453g)
 - ☐ **Knoblauch**
7 Zehe(n) (21g)
 - ☐ **Lima-Bohnen, tiefgefroren**
3/4 Packung (≈285 g) (213g)
 - ☐ **Gefrorener Brokkoli**
2/3 lbs (302g)
 - ☐ **Süßkartoffeln**
1 1/6 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (245g)
 - ☐ **frische Petersilie**
6 EL, gehackt (23g)
 - ☐ **Tomaten**
5 2/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (697g)
 - ☐ **Sellerie, roh**
3/4 Stiel, mittel (19–20 cm) (30g)
 - ☐ **Karotten**
1 1/2 groß (108g)
 - ☐ **Gurke**
3/4 Gurke (ca. 21 cm) (226g)
-

Getränke

- ☐ **Wasser**
4 Tasse(n) (mL)

Schweinefleischprodukte

- ☐ **Schweinelenenkoteletts, ohne Knochen, roh**
2 Kotelett (370g)

Würste und Aufschnitt

- ☐ **Putenaufschnitt**
1/2 lbs (255g)

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Pekannüsse

1/4 Tasse - 183 kcal ● 2g Protein ● 18g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/4 Tasse

Pekannüsse
4 EL, Hälften (25g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Truthahn-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl

685 kcal ● 61g Protein ● 23g Fett ● 45g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Paprika
1/4 TL (1g)
Gefrorener Brokkoli
5/8 Packung (166g)
Salz
1/4 TL (2g)
schwarzer Pfeffer
1/4 TL, gemahlen (1g)
Olivöl
1/2 TL (mL)
Hackfleisch (Pute), roh
9 1/3 oz (265g)
Süßkartoffeln, in mundgerechte Würfel geschnitten
1 1/6 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (245g)

1. Ofen auf 400 F (200 C) vorheizen.
2. Die Süßkartoffeln mit Öl, Paprika, Salz und Pfeffer bestreuen.
3. Die Süßkartoffeln gleichmäßig auf ein Backblech legen. 20 Minuten backen.
4. Währenddessen das Hackfleisch (Truthahn) in einer großen, beschichteten Pfanne bei mittelhoher Hitze 7–10 Minuten braten, dabei gelegentlich umrühren. Beiseitestellen.
5. Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten.
6. Wenn alles fertig ist, Truthahn, Brokkoli und Süßkartoffeln zusammengeben. Mit etwas mehr Salz und Pfeffer servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Aromatisierte Reis-Mischung

382 kcal ● 11g Protein ● 2g Fett ● 77g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



würzige Reis-Mischung
2/3 Beutel (≈160 g) (105g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

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.

Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

1 1/2 Tasse(n) - 105 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Tasse(n)

schwarzer Pfeffer
3/4 Prise (0g)
Salz
3/4 Prise (0g)
Gefrorener Brokkoli
1 1/2 Tasse (137g)
Olivenöl
1/2 EL (mL)

1. Brokkoli gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Olivenöl beträufeln und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Tomaten-Avocado-Salat

156 kcal ● 2g Protein ● 12g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zwiebel
2 TL, fein gehackt (10g)
Limettensaft
2 TL (mL)
Olivenöl
1/2 TL (mL)
Knoblauchpulver
1 1/3 Prise (1g)
Salz
1 1/3 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 1/3 Prise, gemahlen (0g)
Avocados, gewürfelt
1/3 Avocado(s) (67g)
Tomaten, gewürfelt
1/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (41g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel
4 TL, fein gehackt (20g)
Limettensaft
4 TL (mL)
Olivenöl
1 TL (mL)
Knoblauchpulver
1/3 TL (1g)
Salz
1/3 TL (2g)
schwarzer Pfeffer
1/3 TL, gemahlen (1g)
Avocados, gewürfelt
2/3 Avocado(s) (134g)
Tomaten, gewürfelt
2/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (82g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt servieren.

Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

12 oz - 599 kcal ● 80g Protein ● 25g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tomaten
12 Kirschtomaten (204g)
Olivenöl
2 TL (mL)
Salz
4 Prise (3g)
grüne Oliven
12 groß (53g)
schwarzer Pfeffer
4 Prise (0g)
Chilipulver
2 TL (5g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
3/4 lbs (340g)
frischer Basilikum, geraspelt
12 Blätter (6g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten
24 Kirschtomaten (408g)
Olivenöl
4 TL (mL)
Salz
1 TL (6g)
grüne Oliven
24 groß (106g)
schwarzer Pfeffer
1 TL (1g)
Chilipulver
4 TL (11g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1 1/2 lbs (680g)
frischer Basilikum, geraspelt
24 Blätter (12g)

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.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

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.

Cassoulet mit weißen Bohnen

577 kcal ● 27g Protein ● 12g Fett ● 70g Kohlenhydrate ● 21g Ballaststoffe



Gemüsebrühe (servierbereit)

3/8 Tasse(n) (mL)

Öl

3/4 EL (mL)

Sellerie, roh, in dünne Scheiben geschnitten

3/4 Stiel, mittel (19–20 cm) (30g)

Karotten, geschält & in Scheiben geschnitten

1 1/2 groß (108g)

Zwiebel, gewürfelt

3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (83g)

Knoblauch, fein gehackt

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

Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült

3/4 Dose(n) (329g)

1. Heize den Ofen auf 400°F (200°C) vor.
2. Erhitze Öl in einem Topf bei mittlerer bis hoher Hitze. Gib Karotte, Sellerie, Zwiebel, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer dazu. 5–8 Minuten kochen, bis das Gemüse weich ist.
3. Rühre Bohnen und Brühe ein. Zum Köcheln bringen und dann die Hitze ausschalten.
4. Gib die Bohnenmischung in eine Auflaufform. Backe, bis die Oberfläche gebräunt ist und es blubbert, 18–25 Minuten.
5. Servieren.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Orange

2 Orange(n) - 170 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Orange

2 Orange (308g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Orange

4 Orange (616g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mediterranes Truthahn-Sandwich

1 1/2 Sandwich(es) - 505 kcal ● 40g Protein ● 13g Fett ● 50g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
3 Scheibe(n) (96g)
Gemischte Blattsalate
6 EL (11g)
Putenaufschnitt
1/4 lbs (128g)
Feta
3 EL (28g)
Tomaten, in Scheiben geschnitten
3 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (81g)
Gurke, in Scheiben geschnitten
3/8 Gurke (ca. 21 cm) (113g)
Zwiebel, in Scheiben geschnitten
6 Scheiben, dünn (54g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot
6 Scheibe(n) (192g)
Gemischte Blattsalate
3/4 Tasse (23g)
Putenaufschnitt
1/2 lbs (255g)
Feta
6 EL (56g)
Tomaten, in Scheiben geschnitten
6 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (162g)
Gurke, in Scheiben geschnitten
3/4 Gurke (ca. 21 cm) (226g)
Zwiebel, in Scheiben geschnitten
12 Scheiben, dünn (108g)

1. Sandwich bauen, indem alle Zutaten in das Brot geschichtet werden.
Servieren.

fettarmer Joghurt

1 Becher - 181 kcal ● 8g Protein ● 2g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

fettarmer aromatisierter Joghurt
1 Behälter (≈170 g) (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

fettarmer aromatisierter Joghurt
2 Behälter (≈170 g) (340g)

1. Das Rezept enthält keine
Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Pakistanische Chicken Seekh

5 Patties - 593 kcal ● 56g Protein ● 36g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenhack, roh
10 oz (284g)
Gemahlener Kreuzkümmel
1 TL (2g)
gemahlener Koriander
1 TL (2g)
Currypulver
1 TL (2g)
Ei(er)
5/8 groß (31g)
Öl
2 TL (mL)
Frischer Koriander, gehackt
10 EL (10g)
Salz
5 Prise (4g)
gemahlener Ingwer
5 Prise (1g)
Zwiebel, gewürfelt
5/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (69g)
Knoblauch, fein gehackt
1 1/4 Zehe(n) (4g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenhack, roh
1 1/4 lbs (567g)
Gemahlener Kreuzkümmel
2 TL (4g)
gemahlener Koriander
2 TL (3g)
Currypulver
2 TL (4g)
Ei(er)
1 1/4 groß (63g)
Öl
1 1/4 EL (mL)
Frischer Koriander, gehackt
1 1/4 Tasse (20g)
Salz
1 1/4 TL (8g)
gemahlener Ingwer
1 1/4 TL (2g)
Zwiebel, gewürfelt
1 1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (138g)
Knoblauch, fein gehackt
2 1/2 Zehe(n) (8g)

1. Alle Zutaten außer dem Öl in eine große Schüssel geben und mit den Händen vermengen. Nicht zu stark durchmischen.
2. Zu langen Patties formen (für genaue Portionsgrößen die im Rezept angegebenen Patties herstellen).
3. Eine große Pfanne mit Öl bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Patties hinzufügen und etwa 5–7 Minuten pro Seite braten, bis sie durchgegart sind. Servieren.

Buttrige Limabohnen

165 kcal ● 7g Protein ● 6g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz
1 1/2 Prise (1g)
Lima-Bohnen, tiefgefroren
3/8 Packung (≈285 g) (107g)
Butter
1/2 EL (7g)
schwarzer Pfeffer
3/4 Prise, gemahlen (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz
3 Prise (2g)
Lima-Bohnen, tiefgefroren
3/4 Packung (≈285 g) (213g)
Butter
1 EL (14g)
schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

1. Limabohnen nach Packungsanweisung kochen.
2. Nach dem Abgießen Butter, Salz und Pfeffer hinzufügen und rühren, bis die Butter geschmolzen ist.
3. Servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

136 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

Salatdressing

3 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate

6 Tasse (180g)

Salatdressing

6 EL (mL)

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

Kichererbsen-Bowl mit würziger Joghurtsauce

677 kcal ● 28g Protein ● 14g Fett ● 93g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

1/2 EL (mL)

Langkorn-Weißreis

6 EL (69g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

3 EL (53g)

Sriracha-Chilisauce

1/2 EL (8g)

Zwiebel, gewürfelt

3/4 klein (53g)

Kichererbsen, konserviert, abgespült und abgetropft

3/4 Dose(n) (336g)

frische Petersilie, gehackt

3 EL, gehackt (11g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

1 EL (mL)

Langkorn-Weißreis

3/4 Tasse (139g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

6 EL (105g)

Sriracha-Chilisauce

1 EL (15g)

Zwiebel, gewürfelt

1 1/2 klein (105g)

Kichererbsen, konserviert, abgespült und abgetropft

1 1/2 Dose(n) (672g)

frische Petersilie, gehackt

6 EL, gehackt (23g)

1. Reis nach Packungsanweisung kochen und beiseitestellen.
2. Griechischen Joghurt, Sriracha und etwas Salz in einer kleinen Schüssel verrühren, bis alles gut vermischt ist. Beiseitestellen.
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel hinzufügen und 5–10 Minuten kochen, bis sie weich ist.
4. Kichererbsen und etwas Salz und Pfeffer hinzufügen und 7–10 Minuten braten, bis sie goldbraun sind.
5. Hitze ausschalten und Petersilie unterrühren.
6. Kichererbsenmischung über Reis geben und die würzige Sauce darüber träufeln.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Gegrilltes Hähnchen-Sandwich

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



Ergibt 1 Sandwich(es)

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)

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.

Stückige Dosensuppe (cremig)

1 Dose - 354 kcal ● 12g Protein ● 17g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 1 Dose

Cremige Dosensuppe (herzhafte Stücke)

1 Dose (≈540 g) (533g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Linsen

347 kcal ● 24g Protein ● 1g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser

2 Tasse(n) (mL)

Salz

1 Prise (1g)

Linsen, roh, abgespült

1/2 Tasse (96g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser

4 Tasse(n) (mL)

Salz

2 Prise (2g)

Linsen, roh, abgespült

1 Tasse (192g)

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.

Schweinekoteletts mit Koriander- und Kreuzkümmel-Rub

1 Kotelett(s) - 428 kcal ● 41g Protein ● 28g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz

2 Prise (2g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1/2 EL (3g)

gemahlener Koriander

1/2 EL (3g)

Schweinelendenkoteletts, ohne

Knochen, roh

1 Kotelett (185g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Knoblauch, fein gehackt

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

Olivenöl, geteilt

1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz

4 Prise (3g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1 EL (6g)

gemahlener Koriander

1 EL (5g)

Schweinelendenkoteletts, ohne

Knochen, roh

2 Kotelett (370g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise (0g)

Knoblauch, fein gehackt

3 Zehe(n) (9g)

Olivenöl, geteilt

2 EL (mL)

1. Salz, Kreuzkümmel, Koriander, Knoblauch und die Hälfte des Olivenöls zu einer Paste verrühren.
Die Schweinekoteletts mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Paste einreiben.
Das restliche Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Koteletts je Seite etwa 5 Minuten braten, bis eine Kerntemperatur von 145 °F (63 °C) erreicht ist. Servieren.