

# Meal Plan - Eiweißreicher 1300-Kalorien-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** 1288 kcal ● 115g Protein (36%) ● 61g Fett (43%) ● 52g Kohlenhydrate (16%) ● 18g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

275 kcal, 18g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Käse-Stick**  
1 Stück- 83 kcal



**Nektarine**  
1 Nektarine(n)- 70 kcal



**Speck- & Eierbecher**  
1 Tasse(n)- 120 kcal

## Snacks

135 kcal, 12g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



**Himbeeren**  
1/2 Tasse- 36 kcal



**Hüttenkäse & Honig**  
1/4 Tasse(n)- 62 kcal



**Truthahn-Pepperoni**  
8 Scheiben- 34 kcal

## Mittagessen

440 kcal, 41g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



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

## Abendessen

445 kcal, 44g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Brokkoli**  
2 Tasse(n)- 58 kcal



**Gebackene Hähnchenschenkel**  
6 oz- 385 kcal

**Day 2** 1288 kcal ● 115g Protein (36%) ● 61g Fett (43%) ● 52g Kohlenhydrate (16%) ● 18g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

275 kcal, 18g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Käse-Stick**  
1 Stück- 83 kcal



**Nektarine**  
1 Nektarine(n)- 70 kcal



**Speck- & Eierbecher**  
1 Tasse(n)- 120 kcal

## Snacks

135 kcal, 12g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



**Himbeeren**  
1/2 Tasse- 36 kcal



**Hüttenkäse & Honig**  
1/4 Tasse(n)- 62 kcal



**Truthahn-Pepperoni**  
8 Scheiben- 34 kcal

## Mittagessen

440 kcal, 41g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



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

## Abendessen

445 kcal, 44g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Brokkoli**  
2 Tasse(n)- 58 kcal



**Gebackene Hähnchenschenkel**  
6 oz- 385 kcal

**Day 3** 1329 kcal ● 117g Protein (35%) ● 52g Fett (35%) ● 73g Kohlenhydrate (22%) ● 26g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

250 kcal, 19g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



**Kiwi**  
1 Kiwi- 47 kcal



**Hüttenkäse-Toast**  
1 Toast(s)- 143 kcal



**Hüttenkäse & Honig**  
1/4 Tasse(n)- 62 kcal

## Mittagessen

490 kcal, 38g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



**Gerösteter Blumenkohl**  
116 kcal



**Honig-Senf-Hähnchenschenkel mit Haut**  
5 1/3 oz- 372 kcal

## Snacks

220 kcal, 8g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



**Himbeeren**  
1 Tasse- 72 kcal



**Hummus-Toast**  
1 Scheibe(n)- 146 kcal

## Abendessen

370 kcal, 52g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Brokkoli**  
2 1/2 Tasse(n)- 73 kcal



**In der Pfanne gebratener Tilapia**  
8 oz- 298 kcal

**Day 4** 1324 kcal ● 118g Protein (36%) ● 36g Fett (24%) ● 106g Kohlenhydrate (32%) ● 26g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

250 kcal, 19g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 3g Fett

### Kiwi



1 Kiwi- 47 kcal



### Hüttenkäse-Toast

1 Toast(s)- 143 kcal



### Hüttenkäse & Honig

1/4 Tasse(n)- 62 kcal

## Snacks

220 kcal, 8g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



### Himbeeren

1 Tasse- 72 kcal



### Hummus-Toast

1 Scheibe(n)- 146 kcal

## Mittagessen

485 kcal, 39g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 15g Fett

### Milch



1 1/2 Tasse(n)- 224 kcal



### BBQ-Hähnchen gefüllte Süßkartoffeln

1/2 Kartoffel(n)- 260 kcal

## Abendessen

370 kcal, 52g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



### Brokkoli

2 1/2 Tasse(n)- 73 kcal



### In der Pfanne gebratener Tilapia

8 oz- 298 kcal

**Day 5** 1355 kcal ● 127g Protein (38%) ● 46g Fett (31%) ● 95g Kohlenhydrate (28%) ● 13g Ballaststoffe (4%)

## Frühstück

250 kcal, 19g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



### Kiwi

1 Kiwi- 47 kcal



### Hüttenkäse-Toast

1 Toast(s)- 143 kcal



### Hüttenkäse & Honig

1/4 Tasse(n)- 62 kcal

## Snacks

185 kcal, 10g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



### Gekochte Eier

1 Ei(s)- 69 kcal



### Toast mit Butter

1 Scheibe(n)- 114 kcal

## Mittagessen

485 kcal, 39g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



### Milch

1 1/2 Tasse(n)- 224 kcal



### BBQ-Hähnchen gefüllte Süßkartoffeln

1/2 Kartoffel(n)- 260 kcal

## Abendessen

435 kcal, 60g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



### Brokkoli

1 Tasse(n)- 29 kcal



### Würzige Dry-Rub-Hähnchenschenkel

2 Hähnchenschenkel- 407 kcal

**Day 6** 1301 kcal ● 115g Protein (35%) ● 54g Fett (37%) ● 74g Kohlenhydrate (23%) ● 16g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

255 kcal, 15g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



**Southwest-Avocado-Toast**  
1 Toast- 193 kcal



**Hüttenkäse & Honig**  
1/4 Tasse(n)- 62 kcal

## Snacks

185 kcal, 10g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Gekochte Eier**  
1 Ei(s)- 69 kcal



**Toast mit Butter**  
1 Scheibe(n)- 114 kcal

## Mittagessen

500 kcal, 46g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Hähnchenschenkel mit Blauschimmelkäse-Füllung**  
1 Schenkel- 452 kcal



**Gerösteter Brokkoli**  
49 kcal

## Abendessen

360 kcal, 44g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



**Würzige Hähnchen-Tabbouleh-Schüssel**  
362 kcal

**Day 7** 1301 kcal ● 115g Protein (35%) ● 54g Fett (37%) ● 74g Kohlenhydrate (23%) ● 16g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

255 kcal, 15g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



**Southwest-Avocado-Toast**  
1 Toast- 193 kcal



**Hüttenkäse & Honig**  
1/4 Tasse(n)- 62 kcal

## Snacks

185 kcal, 10g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Gekochte Eier**  
1 Ei(s)- 69 kcal



**Toast mit Butter**  
1 Scheibe(n)- 114 kcal

## Mittagessen

500 kcal, 46g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Hähnchenschenkel mit Blauschimmelkäse-Füllung**  
1 Schenkel- 452 kcal



**Gerösteter Brokkoli**  
49 kcal

## Abendessen

360 kcal, 44g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



**Würzige Hähnchen-Tabbouleh-Schüssel**  
362 kcal

## Milch- und Eierprodukte

- Käsestange  
2 Stange (56g)
- Ei(er)  
5 groß (250g)
- MagerHüttenkäse (1% Fett)  
2 1/2 Tasse (565g)
- Vollmilch  
3 Tasse(n) (mL)
- Butter  
1 EL (14g)
- Blauschimmelkäse  
1 oz (28g)

## Obst und Fruchtsäfte

- Nektarine  
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (284g)
- Himbeeren  
3 Tasse (369g)
- Kiwi  
3 Frucht (207g)
- Zitronensaft  
1/4 EL (mL)

## Schweinefleischprodukte

- bacon, gekocht  
2 Scheibe(n) (20g)
- schweinelanger Lendenbraten (ohne Knochen)  
3/4 lbs (340g)

## Andere

- Wok-/Stir-Fry-Soße  
4 EL (68g)
- Guacamole, abgepackt  
4 EL (62g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- gemischtes Tiefkühlgemüse  
1 Packung (ca. 285 g) (284g)
- Gefrorener Brokkoli  
2 1/2 lbs (1194g)
- Blumenkohl  
1/2 Kopf klein (Durchm. 4") (133g)
- Süßkartoffeln  
1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)
- frischer Spinat  
1/4 Tasse(n) (8g)

## Fette und Öle

- Öl  
1/2 oz (mL)
- Olivenöl  
1 1/2 EL (mL)

## Süßwaren

- Honig  
2 3/4 oz (77g)

## Würste und Aufschnitt

- Puten-Peperoni  
16 Scheiben (28g)

## Geflügelprodukte

- Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh  
29 1/4 oz (831g)
- Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
1 1/4 lbs (560g)
- Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut  
2 Schenkel (296g)

## Backwaren

- Brot  
2/3 lbs (320g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Hummus  
5 EL (75g)
- Refried Beans  
1/2 Tasse (121g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- Tilapia, roh  
1 lbs (448g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Barbecue-Soße  
2 3/4 EL (48g)

## Getreide und Teigwaren

- Instant-Couscous, gewürzt  
1/2 Schachtel (≈165 g) (82g)

- frische Petersilie**  
2 Stängel (2g)
- Gurke**  
1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)
- Tomaten**  
1/2 Roma-Tomate (40g)

## Gewürze und Kräuter

- schwarzer Pfeffer**  
1/2 EL, gemahlen (3g)
  - Salz**  
1 1/4 TL (7g)
  - Thymian, getrocknet**  
1 1/2 g (1g)
  - brauner Delikatesssenf**  
1/2 EL (8g)
  - Gemahlener Kreuzkümmel**  
1 TL (2g)
  - Chilipulver**  
1/4 EL (2g)
  - Cayennepfeffer**  
1/3 TL (1g)
  - Oregano (getrocknet)**  
1/4 EL, Blätter (1g)
  - Paprika**  
2 Prise (1g)
  - Knoblauchpulver**  
2 Prise (1g)
  - Zwiebelpulver**  
2 Prise (1g)
-

## Frühstück 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Käse-Stick

1 Stück - 83 kcal ● 7g Protein ● 6g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Käsestange**  
1 Stange (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Käsestange**  
2 Stange (56g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Nektarine

1 Nektarine(n) - 70 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Nektarine, entkernt**  
1 mittel (≈6,4 cm Ø) (142g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Nektarine, entkernt**  
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (284g)

1. Nektarinenkern entfernen, in Scheiben schneiden und servieren.

### Speck- & Eierbecher

1 Tasse(n) - 120 kcal ● 10g Protein ● 9g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ei(er)**  
1 groß (50g)  
**bacon, gekocht**  
1 Scheibe(n) (10g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
2 groß (100g)  
**bacon, gekocht**  
2 Scheibe(n) (20g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Speck auf einem Backblech etwa 10 Minuten backen, bis er größtenteils gegart, aber noch formbar ist. Auf Küchenpapier abkühlen lassen.
3. Muffinblech einfetten und je eine Scheibe Speck in jede Mulde legen, so dass die Seiten bedeckt sind. In jede Mulde ein Ei aufschlagen.
4. 12–15 Minuten backen, bis die Eier gar sind. Aus der Form nehmen und etwas abkühlen lassen. Servieren.
5. Meal-Prep-Hinweis: Reste luftdicht im Kühlschrank aufbewahren oder einzeln einwickeln und einfrieren. In der Mikrowelle aufwärmen.

## Frühstück 2 ↗

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

### Kiwi

1 Kiwi - 47 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Kiwi**  
1 Frucht (69g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Kiwi**  
3 Frucht (207g)

1. Kiwi in Scheiben schneiden und servieren.

### Hüttenkäse-Toast

1 Toast(s) - 143 kcal ● 11g Protein ● 2g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**

1 Scheibe(n) (32g)

**MagerHüttenkäse (1% Fett)**

4 EL (57g)

**Honig**

1 TL (7g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Brot**

3 Scheibe(n) (96g)

**MagerHüttenkäse (1% Fett)**

3/4 Tasse (170g)

**Honig**

1 EL (21g)

1. Brot toasten, falls gewünscht.\r\nHüttenkäse auf das Brot streichen, mit Honig beträufeln und servieren.

## Hüttenkäse & Honig

1/4 Tasse(n) - 62 kcal ● 7g Protein ● 1g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**MagerHüttenkäse (1% Fett)**

4 EL (57g)

**Honig**

1 TL (7g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**MagerHüttenkäse (1% Fett)**

3/4 Tasse (170g)

**Honig**

1 EL (21g)

1. Hüttenkäse in eine Schüssel geben und mit Honig beträufeln.

## Frühstück 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Southwest-Avocado-Toast

1 Toast - 193 kcal ● 8g Protein ● 7g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**

1 Scheibe(n) (32g)

**Guacamole, abgepackt**

2 EL (31g)

**Refried Beans**

4 EL (61g)

**frischer Spinat**

1/8 Tasse(n) (4g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brot**

2 Scheibe(n) (64g)

**Guacamole, abgepackt**

4 EL (62g)

**Refried Beans**

1/2 Tasse (121g)

**frischer Spinat**

1/4 Tasse(n) (8g)

1. Brot toasten, falls gewünscht. Refried Beans erwärmen, indem Sie sie in eine mikrowellengeeignete Schüssel geben und 1–3 Minuten in der Mikrowelle erhitzen, dabei einmal umrühren.
2. Refried Beans auf dem Brot verstreichen und mit Guacamole und Spinat belegen. Servieren.

## Hüttenkäse & Honig

1/4 Tasse(n) - 62 kcal ● 7g Protein ● 1g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**MagerHüttenkäse (1% Fett)**

4 EL (57g)

**Honig**

1 TL (7g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**MagerHüttenkäse (1% Fett)**

1/2 Tasse (113g)

**Honig**

2 TL (14g)

1. Hüttenkäse in eine Schüssel geben und mit Honig beträufeln.

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Schweinefleisch- und Gemüse-Pfanne

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Wok-/Stir-Fry-Soße**

4 EL (68g)

**gemischtes Tiefkühlgemüse**

1 Packung (ca. 285 g) (284g)

**schwarzer Pfeffer**

4 Prise, gemahlen (1g)

**Salz**

2 Prise (2g)

**Öl, geteilt**

1/2 EL (mL)

**schweinelanger Lendenbraten**

(ohne Knochen), gewürfelt

3/4 lbs (340g)

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.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 3 essen

### Gerösteter Blumenkohl

116 kcal ● 3g Protein ● 8g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Thymian, getrocknet**  
2 Prise, Blätter (0g)  
**Blumenkohl, in Röschen zerteilt**  
1/2 Kopf klein (Durchm. 4") (133g)

1. Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Die Blumenkohlröschen mit Öl vermengen. Mit Thymian sowie etwas Salz und Pfeffer würzen. Etwa 20–25 Minuten rösten, bis sie goldbraun sind. Servieren.

### Honig-Senf-Hähnchenschenkel mit Haut

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



Ergibt 5 1/3 oz

**brauner Delikatesssenf**  
1/2 EL (8g)  
**Honig**  
1 TL (7g)  
**Thymian, getrocknet**  
1/3 TL, gemahlen (0g)  
**Salz**  
2/3 Prise (1g)  
**Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh**  
1/3 lbs (151g)

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.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Milch

1 1/2 Tasse(n) - 224 kcal ● 12g Protein ● 12g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Vollmilch**  
1 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### BBQ-Hähnchen gefüllte Süßkartoffeln

1/2 Kartoffel(n) - 260 kcal ● 27g Protein ● 3g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Barbecue-Soße**  
4 TL (24g)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
4 oz (112g)  
**Süßkartoffeln, halbiert**  
1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (105g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Barbecue-Soße**  
2 2/3 EL (48g)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1/2 lbs (224g)  
**Süßkartoffeln, halbiert**  
1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

1. Rohes Hähnchenbrustfilet in einen Topf geben und mit etwa 2,5 cm Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und 10–15 Minuten garen, bis das Hähnchen vollständig durchgegart ist.
2. Das Hähnchen in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Sobald es abgekühlt ist, mit zwei Gabeln zerpfücken. Beiseitestellen.
3. Inzwischen den Ofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen und die Süßkartoffeln mit der Schnittseite nach oben auf ein Backblech legen.
4. Ca. 35 Minuten backen, bis sie weich sind.
5. In einem Topf bei mittlerer bis niedriger Hitze das zerpfückte Hähnchen mit der BBQ-Sauce vermengen und 5–10 Minuten erwärmen.
6. Jede Kartoffel mit gleichen Löffelmengen der Hähnchenmischung belegen.
7. Servieren.

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Hähnchenschenkel mit Blauschimmelkäse-Füllung

1 Schenkel - 452 kcal ● 41g Protein ● 32g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Blauschimmelkäse**  
1/2 oz (14g)  
**Thymian, getrocknet**  
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)  
**Olivenöl**  
3/8 TL (mL)  
**Paprika**  
1 Prise (0g)  
**Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh**  
1 Oberschenkel (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Blauschimmelkäse**  
1 oz (28g)  
**Thymian, getrocknet**  
3 Prise, gemahlen (1g)  
**Olivenöl**  
1/4 EL (mL)  
**Paprika**  
2 Prise (1g)  
**Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh**  
2 Oberschenkel (340g)

1. Blauschimmelkäse und Thymian in einer kleinen Schüssel vermengen.
2. Die Haut des Hähnchens lösen und die Käsemischung vorsichtig unter die Haut streichen, dabei darauf achten, die Haut nicht einzureißen. Die Haut leicht massieren, damit sich die Mischung gleichmäßig verteilt.
3. Paprika rundherum auf das Hähnchen streuen.
4. Das Öl in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Das Hähnchen mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und 5 Minuten braten. Wenden und weitere 5–7 Minuten braten, bis die Kerntemperatur 165 F (75 C) erreicht. Servieren.

### Gerösteter Brokkoli

49 kcal ● 4g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gefrorener Brokkoli**  
1/2 Packung (142g)  
**Salz**  
1 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise, gemahlen (0g)  
**Knoblauchpulver**  
1 Prise (0g)  
**Zwiebelpulver**  
1 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gefrorener Brokkoli**  
1 Packung (284g)  
**Salz**  
2 Prise (2g)  
**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise, gemahlen (1g)  
**Knoblauchpulver**  
2 Prise (1g)  
**Zwiebelpulver**  
2 Prise (1g)

1. Den Ofen auf 375°F vorheizen.
2. Gefrorenen Brokkoli auf ein leicht gefettetes Backblech legen und mit Salz, Pfeffer, Knoblauch- und Zwiebelpulver würzen.
3. 20 Minuten backen, dann den Brokkoli wenden. Weiter backen, bis der Brokkoli leicht knusprig und angekohlt ist, etwa weitere 20 Minuten.

## Snacks 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Himbeeren

1/2 Tasse - 36 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Himbeeren**  
1/2 Tasse (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Himbeeren**  
1 Tasse (123g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

### Hüttenkäse & Honig

1/4 Tasse(n) - 62 kcal ● 7g Protein ● 1g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**MagerHüttenkäse (1% Fett)**  
4 EL (57g)  
**Honig**  
1 TL (7g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**MagerHüttenkäse (1% Fett)**  
1/2 Tasse (113g)  
**Honig**  
2 TL (14g)

1. Hüttenkäse in eine Schüssel geben und mit Honig beträufeln.

### Truthahn-Pepperoni

8 Scheiben - 34 kcal ● 4g Protein ● 2g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Puten-Pepperoni**  
8 Scheiben (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Puten-Pepperoni**  
16 Scheiben (28g)

1. Guten Appetit.

## Snacks 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Himbeeren

1 Tasse - 72 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Himbeeren**  
1 Tasse (123g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Himbeeren**  
2 Tasse (246g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

### Hummus-Toast

1 Scheibe(n) - 146 kcal ● 7g Protein ● 5g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**  
1 Scheibe (32g)  
**Hummus**  
2 1/2 EL (38g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brot**  
2 Scheibe (64g)  
**Hummus**  
5 EL (75g)

1. (Optional) Brot toasten.
2. Verteile Hummus auf dem Brot und servieren.

## Snacks 3 ↗

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### Gekochte Eier

1 Ei(s) - 69 kcal ● 6g Protein ● 5g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ei(er)**  
1 groß (50g)

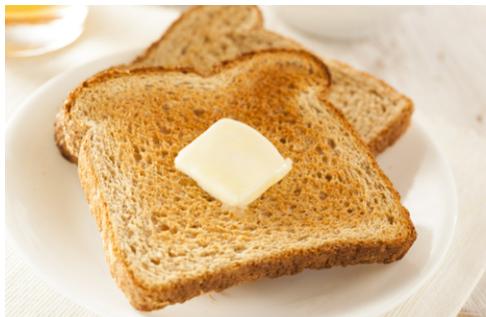
Für alle 3 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
3 groß (150g)

1. Hinweis: Vorgekochte Eier sind in vielen Supermärkten erhältlich, aber Sie können sie auch selbst aus rohen Eiern wie unten beschrieben zubereiten.
2. Die Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken.
3. Das Wasser zum Kochen bringen und weiterkochen, bis die Eier die gewünschte Garstufe erreicht haben. Typischerweise 6–7 Minuten ab dem Kochpunkt für weichgekochte Eier und 8–10 Minuten für hartgekochte Eier.
4. Die Eier pellen, nach Geschmack würzen (Salz, Pfeffer, Sriracha sind gut) und essen.

### Toast mit Butter

1 Scheibe(n) - 114 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Brot**  
3 Scheibe (96g)  
**Butter**  
1 EL (14g)

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

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Brokkoli

2 Tasse(n) - 58 kcal ● 5g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gefrorener Brokkoli**  
2 Tasse (182g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gefrorener Brokkoli**  
4 Tasse (364g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

### Gebackene Hähnchenschenkel

6 oz - 385 kcal ● 38g Protein ● 26g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh**  
6 oz (170g)  
**Thymian, getrocknet**  
1/2 Prise, gemahlen (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh**  
3/4 lbs (340g)  
**Thymian, getrocknet**  
1 Prise, gemahlen (0g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Die Hähnchenschenkel auf einem Backblech oder in einer Auflaufform auslegen.
3. Die Schenkel mit Thymian sowie etwas Salz und Pfeffer würzen.
4. Im vorgeheizten Ofen 35–45 Minuten backen, oder bis die Kerntemperatur 165°F (75°C) erreicht. Für besonders knusprige Haut am Ende 2–3 Minuten unter den Grill legen. Servieren.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Brokkoli

2 1/2 Tasse(n) - 73 kcal ● 7g Protein ● 0g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gefrorener Brokkoli**  
2 1/2 Tasse (228g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gefrorener Brokkoli**  
5 Tasse (455g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

### In der Pfanne gebratener Tilapia

8 oz - 298 kcal ● 45g Protein ● 13g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Olivenöl**  
2 TL (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/3 TL, gemahlen (1g)  
**Salz**  
1/3 TL (2g)  
**Tilapia, roh**  
1/2 lbs (224g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Olivenöl**  
4 TL (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/4 EL, gemahlen (2g)  
**Salz**  
1/4 EL (4g)  
**Tilapia, roh**  
16 oz (448g)

1. Tilapiafilets kalt abspülen und mit Papiertüchern trocken tupfen. Beide Seiten der Filets mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen; den Tilapia im heißen Öl braten, bis der Fisch sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt, etwa 4 Minuten pro Seite. Sofort servieren.

## Abendessen 3 ↗

An Tag 5 essen

### Brokkoli

1 Tasse(n) - 29 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse(n)

**Gefrorener Brokkoli**

1 Tasse (91g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

### Würzige Dry-Rub-Hähnchenschenkel

2 Hähnchenschenkel - 407 kcal ● 57g Protein ● 19g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 2 Hähnchenschenkel

**Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut**

2 Schenkel (296g)

**Gemahlener Kreuzkümmel**

1/4 EL (1g)

**Chilipulver**

1/4 EL (2g)

**Cayennepfeffer**

1/3 TL (1g)

**Oregano (getrocknet)**

1/4 EL, Blätter (1g)

1. Den Ofen auf 190 °C (375 °F) vorheizen. In einer Schüssel die Gewürze und eine Prise Salz vermischen. Nach Belieben Cayennepfeffer anpassen. Das Hähnchen hinzufügen und umrühren, bis es gleichmäßig bedeckt ist. Die Hähnchenschenkel auf ein Backblech legen und 20–30 Minuten backen, bis sie durchgegart und innen nicht mehr rosa sind. Servieren.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Würzige Hähnchen-Tabbouleh-Schüssel

362 kcal ● 44g Protein ● 5g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zitronensaft**  
3/8 TL (mL)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
2 Prise (1g)  
**Öl**  
1/8 TL (mL)  
**Instant-Couscous, gewürzt**  
1/4 Schachtel ( $\approx$ 165 g) (41g)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
6 oz (168g)  
**frische Petersilie, gehackt**  
1 Stängel (1g)  
**Gurke, gehackt**  
1/8 Gurke (ca. 21 cm) (38g)  
**Tomaten, gehackt**  
1/4 Roma-Tomate (20g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zitronensaft**  
1/4 EL (mL)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
4 Prise (1g)  
**Öl**  
1/4 TL (mL)  
**Instant-Couscous, gewürzt**  
1/2 Schachtel ( $\approx$ 165 g) (82g)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
3/4 lbs (336g)  
**frische Petersilie, gehackt**  
2 Stängel (2g)  
**Gurke, gehackt**  
1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)  
**Tomaten, gehackt**  
1/2 Roma-Tomate (40g)

1. Hähnchen mit Öl, Kreuzkümmel und einer Prise Salz einreiben. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze braten, bis das Hähnchen durchgegart ist. Beiseite stellen.
2. Währenddessen Couscous nach Packungsanleitung zubereiten. Wenn der Couscous fertig ist und etwas abgekühlt ist, Petersilie untermischen.
3. Hähnchen hacken.
4. Schüssel mit Couscous, Hähnchen, Gurke und Tomaten zusammenstellen. Zitronensaft darüberträufeln und servieren.