

# Meal Plan - 1500-Kalorien eiweißreicher 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** 1527 kcal ● 147g Protein (39%) ● 49g Fett (29%) ● 109g Kohlenhydrate (28%) ● 15g Ballaststoffe (4%)

## Frühstück

310 kcal, 23g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



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



**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
1 Becher- 131 kcal



**Einfacher Zimt-Haferbrei mit Wasser**  
108 kcal

## Snacks

215 kcal, 11g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Selleriestangen**  
2 Selleriestange- 13 kcal



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



**Brezeln**  
138 kcal

## Mittagessen

445 kcal, 53g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer**  
8 oz- 296 kcal



**Geröstete Tomaten**  
2 1/2 Tomate(n)- 149 kcal

## Abendessen

560 kcal, 60g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Rinderbraten**  
330 kcal



**Linsen**  
231 kcal

**Day 2** 1517 kcal ● 146g Protein (39%) ● 50g Fett (30%) ● 105g Kohlenhydrate (28%) ● 16g Ballaststoffe (4%)

### Frühstück

310 kcal, 23g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



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



**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
1 Becher- 131 kcal



**Einfacher Zimt-Haferbrei mit Wasser**  
108 kcal

### Snacks

215 kcal, 11g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Selleriestangen**  
2 Selleriestange- 13 kcal



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



**Brezeln**  
138 kcal

### Mittagessen

435 kcal, 52g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



**Tomaten-Avocado-Salat**  
117 kcal



**Einfache Hähnchenbrust**  
8 oz- 317 kcal

### Abendessen

560 kcal, 60g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Rinderbraten**  
330 kcal



**Linsen**  
231 kcal

---

**Day 3** 1463 kcal ● 154g Protein (42%) ● 39g Fett (24%) ● 102g Kohlenhydrate (28%) ● 23g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

300 kcal, 19g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Avocado-Toast**  
1 Scheibe(n)- 168 kcal



**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
1 Becher- 131 kcal

### Snacks

140 kcal, 12g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Beef Jerky**  
73 kcal



**Pfirsich**  
1 Pfirsich- 66 kcal

### Mittagessen

545 kcal, 61g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Süßkartoffelpüree**  
92 kcal



**Schweinekoteletts mit Aprikosen-Glasur**  
1 1/2 Kotelett(s)- 454 kcal

### Abendessen

480 kcal, 62g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Hähnchenbrust mit Balsamico**  
8 oz- 316 kcal



**Zuckerschoten**  
164 kcal

**Day 4** 1476 kcal ● 135g Protein (37%) ● 52g Fett (31%) ● 93g Kohlenhydrate (25%) ● 26g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

300 kcal, 19g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Avocado-Toast**

1 Scheibe(n)- 168 kcal



**Hüttenkäse & Fruchtbecher**

1 Becher- 131 kcal

### Snacks

140 kcal, 12g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Beef Jerky**

73 kcal



**Pfirsich**

1 Pfirsich- 66 kcal

### Mittagessen

560 kcal, 42g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Einfacher Grünkohlsalat**

1 1/2 Tasse- 83 kcal



**Roastbeef-Sandwich**

1 Sandwich(es)- 476 kcal

### Abendessen

480 kcal, 62g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Hähnchenbrust mit Balsamico**

8 oz- 316 kcal



**Zuckerschoten**

164 kcal

---

**Day 5** 1588 kcal ● 144g Protein (36%) ● 66g Fett (38%) ● 85g Kohlenhydrate (21%) ● 20g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

300 kcal, 19g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Avocado-Toast**

1 Scheibe(n)- 168 kcal



**Hüttenkäse & Fruchtbecher**

1 Becher- 131 kcal

### Snacks

205 kcal, 21g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



**Protein-Griechischer Joghurt**

1 Becher- 139 kcal



**Pfirsich**

1 Pfirsich- 66 kcal

### Mittagessen

560 kcal, 42g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Einfacher Grünkohlsalat**

1 1/2 Tasse- 83 kcal



**Roastbeef-Sandwich**

1 Sandwich(es)- 476 kcal

### Abendessen

525 kcal, 62g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Tomaten-Avocado-Salat**

176 kcal



**Würzige gegrillte Schweinekoteletts**

1 1/2 Kotelett(s)- 350 kcal

**Day 6** 1534 kcal ● 139g Protein (36%) ● 73g Fett (43%) ● 63g Kohlenhydrate (17%) ● 17g Ballaststoffe (4%)

### Frühstück

260 kcal, 17g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Heidelbeeren**

1/2 Tasse(s)- 47 kcal



**Einfache Rühreier**

2 2/3 Ei(er)- 212 kcal

### Mittagessen

545 kcal, 39g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



**Süßkartoffelspalten**

130 kcal



**Zuckerschoten**

41 kcal



**Honig-Senf-Hähnchenschenkel mit Haut**

5 1/3 oz- 372 kcal

### Snacks

205 kcal, 21g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



**Protein-Griechischer Joghurt**

1 Becher- 139 kcal



**Pfirsich**

1 Pfirsich- 66 kcal

### Abendessen

525 kcal, 62g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Tomaten-Avocado-Salat**

176 kcal



**Würzige gegrillte Schweinekoteletts**

1 1/2 Kotelett(s)- 350 kcal

---

**Day 7** 1473 kcal ● 133g Protein (36%) ● 51g Fett (31%) ● 100g Kohlenhydrate (27%) ● 19g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

260 kcal, 17g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Heidelbeeren**

1/2 Tasse(s)- 47 kcal



**Einfache Rühreier**

2 2/3 Ei(er)- 212 kcal

### Mittagessen

545 kcal, 39g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



**Süßkartoffelspalten**

130 kcal



**Zuckerschoten**

41 kcal



**Honig-Senf-Hähnchenschenkel mit Haut**

5 1/3 oz- 372 kcal

### Snacks

205 kcal, 21g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



**Protein-Griechischer Joghurt**

1 Becher- 139 kcal



**Pfirsich**

1 Pfirsich- 66 kcal

### Abendessen

465 kcal, 55g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



**Linsen**

289 kcal



**Schweinefilet**

6 oz- 176 kcal

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Sellerie, roh  
4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)
- ☐ Tomaten  
3 1/2 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (431g)
- ☐ Zwiebel  
2 EL, fein gehackt (30g)
- ☐ Gefrorene Zuckerschoten  
6 2/3 Tasse (960g)
- ☐ Süßkartoffeln  
1 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (315g)
- ☐ Kale-Blätter  
3 Tasse, gehackt (120g)
- ☐ Römersalat  
2 Blatt außen (56g)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)  
1/2 Tasse (113g)
- ☐ Ei(er)  
7 1/3 groß (367g)
- ☐ Scheibenkäse  
4 Scheibe (je ca. 20–22 g) (84g)

## Süßwaren

- ☐ Honig  
1 oz (28g)
- ☐ Zucker  
1 EL (13g)
- ☐ Aprikosenmarmelade  
3 EL (60g)

## Snacks

- ☐ harte, gesalzene Brezeln  
2 1/2 oz (71g)
- ☐ Beef Jerky  
2 oz (57g)

## Andere

- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher  
5 Becher (850g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung  
4 Prise (2g)
- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert  
3 Behälter (450g)

## Frühstückscerealien

## Getränke

- ☐ Wasser  
5 Tasse(n) (mL)

## Rindfleischprodukte

- ☐ Rinderbraten aus Oberschale  
1/2 Braten (379g)

## Fette und Öle

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

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Linsen, roh  
1 Tasse (208g)
- ☐ Sojasauce  
1/2 EL (mL)

## Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
2 lbs (902g)
- ☐ Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh  
2/3 lbs (303g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Limettensaft  
2 EL (mL)
- ☐ Avocados  
1 3/4 Avocado(s) (352g)
- ☐ Pfirsich  
5 mittel (Durchm. 2,67") (750g)
- ☐ Blaubeeren  
1 Tasse (148g)

## Backwaren

- ☐ Brot  
7 Scheibe (224g)

## Schweinefleischprodukte

- ☐ **Schnelle Haferflocken**  
1/2 Tasse (40g)

## **Gewürze und Kräuter**

- ☐ **Zimt (gemahlen)**  
1 TL (3g)
  - ☐ **Salz**  
1/2 EL (10g)
  - ☐ **Zitronenpfeffer**  
1/2 EL (3g)
  - ☐ **Knoblauchpulver**  
5 Prise (2g)
  - ☐ **schwarzer Pfeffer**  
1 TL, gemahlen (2g)
  - ☐ **Balsamicoessig**  
1 TL (mL)
  - ☐ **Senf**  
2 TL (10g)
  - ☐ **Salbei**  
1 Prise (0g)
  - ☐ **Thymian, getrocknet**  
1 g (1g)
  - ☐ **Rosmarin, getrocknet**  
4 Prise (1g)
  - ☐ **Würzsalz**  
2 Prise (2g)
  - ☐ **brauner Delikatesssenf**  
1 EL (15g)
- 

- ☐ **Kotelett (mit Knochen)**  
4 1/2 Kotelett (801g)

- ☐ **Schweinefilet, roh**  
6 oz (170g)

## **Würste und Aufschnitt**

- ☐ **Roastbeef-Aufschnitt**  
1/2 lbs (227g)

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 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 2 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
2 groß (100g)

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.

### Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher - 131 kcal ● 14g Protein ● 3g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
1 Becher (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
2 Becher (340g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

### Einfacher Zimt-Haferbrei mit Wasser

108 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe





Für eine einzelne Mahlzeit:

**Schnelle Haferflocken**

4 EL (20g)

**Zucker**

1/2 EL (7g)

**Zimt (gemahlen)**

4 Prise (1g)

**Wasser**

3/8 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Schnelle Haferflocken**

1/2 Tasse (40g)

**Zucker**

1 EL (13g)

**Zimt (gemahlen)**

1 TL (3g)

**Wasser**

3/4 Tasse(n) (mL)

1. Haferflocken, Zimt und Zucker in eine Schüssel geben und vermischen.
2. Das Wasser darüber gießen und in der Mikrowelle 90 Sekunden bis 2 Minuten erhitzen.

## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

### Avocado-Toast

1 Scheibe(n) - 168 kcal ● 5g Protein ● 9g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**

1 Scheibe (32g)

**Avocados, reif, in Scheiben geschnitten**

1/4 Avocado(s) (50g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Brot**

3 Scheibe (96g)

**Avocados, reif, in Scheiben geschnitten**

3/4 Avocado(s) (151g)

1. Brot toasten.
2. Mit reifer Avocado belegen und mit einer Gabel zerdrücken.

### Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher - 131 kcal ● 14g Protein ● 3g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hüttenkäse & Fruchtbecher**

1 Becher (170g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Hüttenkäse & Fruchtbecher**

3 Becher (510g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.



## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Heidelbeeren

1/2 Tasse(s) - 47 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Blaubeeren

1/2 Tasse (74g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Blaubeeren

1 Tasse (148g)

1. Heidelbeeren abspülen und servieren.

### Einfache Rühreier

2 2/3 Ei(er) - 212 kcal ● 17g Protein ● 16g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Öl

1/4 EL (mL)

#### Ei(er)

2 2/3 groß (133g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Öl

1/2 EL (mL)

#### Ei(er)

5 1/3 groß (267g)

1. Eier in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen, bis sie vermischt sind.
2. Öl in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bis es heiß ist.
3. Eimischung hineingießen.
4. Sobald die Eier zu stocken beginnen, mit einem Pfannenwender rühren.
5. Vorgang wiederholen (ohne ständig zu rühren), bis die Eier eingedickt sind und keine flüssigen Stellen mehr vorhanden sind. Mit Salz/Pfeffer würzen.

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

8 oz - 296 kcal ● 51g Protein ● 9g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

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

1/2 lbs (224g)

**Olivenöl**

1/4 EL (mL)

**Zitronenpfeffer**

1/2 EL (3g)

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.

---

## Geröstete Tomaten

2 1/2 Tomate(n) - 149 kcal ● 2g Protein ● 12g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/2 Tomate(n)

### Öl

2 1/2 TL (mL)

### Tomaten

2 1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (228g)

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.

---

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

---

### Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



#### Zwiebel

1/2 EL, fein gehackt (8g)

#### Limettensaft

1/2 EL (mL)

#### Olivenöl

3/8 TL (mL)

#### Knoblauchpulver

1 Prise (0g)

#### Salz

1 Prise (1g)

#### schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

#### Avocados, gewürfelt

1/4 Avocado(s) (50g)

#### Tomaten, gewürfelt

1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (31g)

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.

---

### 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.
-

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 essen

### Süßkartoffelpüree

92 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



#### Süßkartoffeln

1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (105g)

1. Süßkartoffeln mit einer Gabel ein paar Mal einstechen, damit sie ablüften, und bei hoher Leistung etwa 5–10 Minuten in der Mikrowelle garen, bis die Süßkartoffel durchgehend weich ist. Zum leichten Abkühlen beiseitestellen.
2. Wenn sie kühl genug sind, die Schale entfernen und wegwerfen. Das Fruchtfleisch in eine kleine Schüssel geben und mit der Rückseite einer Gabel zu einem glatten Püree zerdrücken. Mit einer Prise Salz abschmecken und servieren.

### Schweinekoteletts mit Aprikosen-Glasur

1 1/2 Kotelett(s) - 454 kcal ● 59g Protein ● 13g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Kotelett(s)

#### Balsamicoessig

1 TL (mL)

#### Aprikosenmarmelade

3 EL (60g)

#### Olivenöl

1/4 EL (mL)

#### Salz

1 1/2 Prise (1g)

#### schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

#### Kotelett (mit Knochen)

1 1/2 Kotelett (267g)

1. Die Koteletts beidseitig mit Salz und Pfeffer einreiben.\r\nOlivenöl in einer großen Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen und die Koteletts etwa 6–8 Minuten pro Seite braten, bis sie gebräunt sind.\r\nAprikosenmarmelade und Balsamico-Essig in die Pfanne geben und die Koteletts wenden, bis sie rundum bedeckt sind. Jede Seite 1–2 Minuten weitergaren.\r\nServieren.



## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Einfacher Grünkohlsalat

1 1/2 Tasse - 83 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Kale-Blätter

1 1/2 Tasse, gehackt (60g)

#### Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Kale-Blätter

3 Tasse, gehackt (120g)

#### Salatdressing

3 EL (mL)

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

### Roastbeef-Sandwich

1 Sandwich(es) - 476 kcal ● 40g Protein ● 21g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Roastbeef-Aufschnitt

4 oz (113g)

#### Brot

2 Scheibe (64g)

#### Senf

1 TL (5g)

#### Tomaten

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

#### Römersalat

1 Blatt außen (28g)

#### Scheibenkäse

2 Scheibe (je ca. 20–22 g) (42g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Roastbeef-Aufschnitt

1/2 lbs (227g)

#### Brot

4 Scheibe (128g)

#### Senf

2 TL (10g)

#### Tomaten

4 Scheibe, mittel (≈0,6 cm dick)  
(80g)

#### Römersalat

2 Blatt außen (56g)

#### Scheibenkäse

4 Scheibe (je ca. 20–22 g) (84g)

1. Das Sandwich nach Belieben zusammenstellen. Du kannst jedes Gemüse deiner Wahl ersetzen.

## Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Süßkartoffelspalten

130 kcal ● 2g Protein ● 4g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Öl

1 TL (mL)

#### Salz

2 Prise (2g)

#### schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

#### Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Öl

3/4 EL (mL)

#### Salz

4 Prise (3g)

#### schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

#### Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

1. Backofen auf 400 F (200 C) vorheizen und ein Backblech einfetten.
2. Die Süßkartoffeln mit Öl vermengen, bis alle Seiten gut bedeckt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und noch einmal durchmischen, dann in einer einzigen Schicht auf dem Backblech auslegen (bei zu viel Platzmangel ein zweites Backblech verwenden).
3. Insgesamt 25 Minuten backen oder bis sie goldbraun und zart sind, dabei zur Halbzeit einmal wenden, damit sie gleichmäßig garen.

### Zuckerschoten

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Gefrorene Zuckerschoten

2/3 Tasse (96g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Gefrorene Zuckerschoten

1 1/3 Tasse (192g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

### 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)

**Hühnchenschenkel, 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)

**Hühnchenschenkel, 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.

## Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Selleriestangen

2 Selleriestange - 13 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sellerie, roh**

2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sellerie, roh**

4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)

1. Sellerie in Stangen schneiden 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.

## Brezeln

138 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**harte, gesalzene Brezeln**

1 1/4 oz (35g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**harte, gesalzene Brezeln**

2 1/2 oz (71g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

---

### Beef Jerky

73 kcal ● 11g Protein ● 1g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Beef Jerky**

1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Beef Jerky**

2 oz (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

### Pfirsich

1 Pfirsich - 66 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Pfirsich**

1 mittel (Durchm. 2,67") (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Pfirsich**

2 mittel (Durchm. 2,67") (300g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 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 3 Mahlzeiten:

**Protein-Griechischer Joghurt,  
aromatisiert**

3 Behälter (450g)

1. Guten Appetit.

---

### Pfirsich

1 Pfirsich - 66 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Pfirsich**

1 mittel (Durchm. 2,67") (150g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Pfirsich**

3 mittel (Durchm. 2,67") (450g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Rinderbraten

330 kcal ● 44g Protein ● 17g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Rinderbraten aus Oberschale

1/4 Braten (190g)

#### Öl

1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Rinderbraten aus Oberschale

1/2 Braten (379g)

#### Öl

1/2 EL (mL)

1. Heize den Ofen auf 350°F (180°C) vor.
2. Bestreiche das Rind mit Öl und würze es mit etwas Salz und Pfeffer. Lege es auf ein Bratblech und backe es etwa 30–40 Minuten, bis es den gewünschten Gargrad erreicht hat (medium rare = 130–135°F (54–57°C)).
3. Schneide auf und serviere.

### 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.

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Hähnchenbrust mit Balsamico

8 oz - 316 kcal ● 51g Protein ● 12g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

1/2 lbs (227g)

**Balsamico-Vinaigrette**

2 EL (mL)

**Öl**

1 TL (mL)

**Italienische Gewürzmischung**

2 Prise (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1 lbs (454g)

**Balsamico-Vinaigrette**

4 EL (mL)

**Öl**

2 TL (mL)

**Italienische Gewürzmischung**

4 Prise (2g)

1. In einem verschließbaren Beutel Hähnchen, Balsamico-Vinaigrette und italienische Gewürze geben. Hähnchen mindestens 10 Minuten oder bis zu über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.
2. Öl in einer Grillpfanne oder Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Hähnchen aus der Marinade nehmen (Marinade verwerfen) und in die Pfanne legen. Je nach Dicke etwa 5–10 Minuten pro Seite garen, bis das Innere nicht mehr rosa ist. Servieren.

### Zuckerschoten

164 kcal ● 11g Protein ● 1g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gefrorene Zuckerschoten**

2 2/3 Tasse (384g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gefrorene Zuckerschoten**

5 1/3 Tasse (768g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.



## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Tomaten-Avocado-Salat

176 kcal ● 2g Protein ● 14g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zwiebel**  
3/4 EL, fein gehackt (11g)  
**Limettensaft**  
3/4 EL (mL)  
**Olivenöl**  
1/2 TL (mL)  
**Knoblauchpulver**  
1 1/2 Prise (1g)  
**Salz**  
1 1/2 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)  
**Avocados, gewürfelt**  
3/8 Avocado(s) (75g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
3/8 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (46g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zwiebel**  
1 1/2 EL, fein gehackt (23g)  
**Limettensaft**  
1 1/2 EL (mL)  
**Olivenöl**  
1 TL (mL)  
**Knoblauchpulver**  
3 Prise (1g)  
**Salz**  
3 Prise (2g)  
**schwarzer Pfeffer**  
3 Prise, gemahlen (1g)  
**Avocados, gewürfelt**  
3/4 Avocado(s) (151g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
3/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (92g)

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.

### Würzige gegrillte Schweinekoteletts

1 1/2 Kotelett(s) - 350 kcal ● 59g Protein ● 12g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salbei**  
1/2 Prise (0g)  
**Öl**  
1/2 TL (mL)  
**Sojasauce**  
1/4 EL (mL)  
**Thymian, getrocknet**  
1/2 Prise, Blätter (0g)  
**Rosmarin, getrocknet**  
2 Prise (0g)  
**Würzsalz**  
1 Prise (1g)  
**Knoblauchpulver**  
1/2 Prise (0g)  
**Kotelett (mit Knochen)**  
1 1/2 Kotelett (267g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salbei**  
1 Prise (0g)  
**Öl**  
1 TL (mL)  
**Sojasauce**  
1/2 EL (mL)  
**Thymian, getrocknet**  
1 Prise, Blätter (0g)  
**Rosmarin, getrocknet**  
4 Prise (1g)  
**Würzsalz**  
2 Prise (2g)  
**Knoblauchpulver**  
1 Prise (0g)  
**Kotelett (mit Knochen)**  
3 Kotelett (534g)

1. Alle Zutaten außer den Koteletts mischen und mit einem kleinen Schneebesen gut verrühren.
2. Die Mischung auf die Koteletts pinseln und dann entweder:
3. GRILL: die Koteletts beidseitig anbraten und anschließend bei niedrigerer Hitze weitergaren, etwa 30 Minuten oder bis durchgegart, dabei die Koteletts gelegentlich mit der Sauce bestreichen.
4. ODER UNTER DEM GRILL: die Koteletts auf einen Grillrost etwa 12 cm (5") unter das Heizelement legen und etwa 12 Minuten pro Seite oder bis durchgegart grillen.

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

### Linsen

289 kcal ● 20g Protein ● 1g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



**Wasser**  
1 2/3 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
1 Prise (1g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
6 2/3 EL (80g)

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.

### Schweinefilet

6 oz - 176 kcal ● 36g Protein ● 4g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe





Ergibt 6 oz

**Schweinefilet, roh**  
6 oz (170g)

1. Backofen auf 350°F (180°C) vorheizen.
  2. Wenn Ihr Schweinefilet ungewürzt ist, mit Salz/Pfeffer und beliebigen Kräutern oder Gewürzen würzen.
  3. Auf ein Backblech legen und etwa 20–25 Minuten backen, oder bis die Kerntemperatur 160°F (72°C) erreicht.
  4. Aus dem Ofen nehmen und etwa 5 Minuten ruhen lassen. Anschneiden und servieren.
-