

Meal Plan - 1700 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 1740 kcal ● 183g Protein (42%) ● 69g Fett (36%) ● 70g Kohlenhydrate (16%) ● 27g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

310 kcal, 22g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Frühstücksschüssel mit Hähnchenwürstchen und Eiweiß
234 kcal

Snacks

285 kcal, 17g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Käse-Stick

1 Stück- 83 kcal



Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal

Mittagessen

555 kcal, 69g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Linsen

260 kcal



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer
8 oz- 296 kcal

Abendessen

590 kcal, 77g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Mariniertes Hähnchenbrustfilet

10 2/3 oz- 377 kcal



Knoblauch-Collard Greens

212 kcal

Day 2 1740 kcal ● 183g Protein (42%) ● 69g Fett (36%) ● 70g Kohlenhydrate (16%) ● 27g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

310 kcal, 22g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Frühstücksschüssel mit Hähnchenwürstchen und Eiweiß
234 kcal

Snacks

285 kcal, 17g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Käse-Stick

1 Stück- 83 kcal



Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal

Mittagessen

555 kcal, 69g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Linsen

260 kcal



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer
8 oz- 296 kcal

Abendessen

590 kcal, 77g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Mariniertes Hähnchenbrustfilet

10 2/3 oz- 377 kcal



Knoblauch-Collard Greens

212 kcal

Day 3 1747 kcal ● 150g Protein (34%) ● 86g Fett (44%) ● 70g Kohlenhydrate (16%) ● 23g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

345 kcal, 30g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal



Rührei aus Eiweiß
61 kcal



Einfacher Zimt-Haferbrei mit Wasser
145 kcal

Snacks

250 kcal, 14g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Geröstete Mandeln
1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Truthahn-Pepperoni
18 2/3 Scheiben- 80 kcal



Apfelmus
57 kcal

Mittagessen

570 kcal, 47g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Hähnchenschenkel mit Blauschimmelkäse-Füllung
1 Schenkel- 452 kcal



Knoblauch-Collard Greens
119 kcal

Abendessen

585 kcal, 59g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Ranch-Hähnchen
8 Unze(n)- 461 kcal



Zuckerschoten
123 kcal

Day 4 1692 kcal ● 164g Protein (39%) ● 69g Fett (37%) ● 78g Kohlenhydrate (18%) ● 25g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

345 kcal, 30g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal



Rührei aus Eiweiß
61 kcal



Einfacher Zimt-Haferbrei mit Wasser
145 kcal

Snacks

250 kcal, 14g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Geröstete Mandeln
1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Truthahn-Pepperoni
18 2/3 Scheiben- 80 kcal



Apfelmus
57 kcal

Mittagessen

515 kcal, 60g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten
204 kcal



Hähnchen mit Hummus-Kruste
8 oz- 313 kcal

Abendessen

585 kcal, 59g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Ranch-Hähnchen
8 Unze(n)- 461 kcal



Zuckerschoten
123 kcal

Day 5 1752 kcal ● 155g Protein (35%) ● 80g Fett (41%) ● 82g Kohlenhydrate (19%) ● 22g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

330 kcal, 19g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Bacon

4 Scheibe(n)- 202 kcal



Himbeeren

3/4 Tasse- 54 kcal

Snacks

190 kcal, 15g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Hüttenkäse & Honig

1/2 Tasse(n)- 125 kcal



Erdbeeren

1 1/4 Tasse(n)- 65 kcal

Mittagessen

620 kcal, 52g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Cottage Pie

409 kcal



Einfacher griechischer Gurkensalat

211 kcal

Abendessen

610 kcal, 69g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Zuckerschoten mit Butter

214 kcal



Einfache Hähnchenbrust

10 oz- 397 kcal

Day 6 1740 kcal ● 157g Protein (36%) ● 75g Fett (39%) ● 89g Kohlenhydrate (21%) ● 20g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

330 kcal, 19g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Bacon

4 Scheibe(n)- 202 kcal



Himbeeren

3/4 Tasse- 54 kcal

Snacks

190 kcal, 15g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Hüttenkäse & Honig

1/2 Tasse(n)- 125 kcal



Erdbeeren

1 1/4 Tasse(n)- 65 kcal

Mittagessen

620 kcal, 52g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Cottage Pie

409 kcal



Einfacher griechischer Gurkensalat

211 kcal

Abendessen

600 kcal, 70g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl

599 kcal

Day 7 1714 kcal ● 151g Protein (35%) ● 88g Fett (46%) ● 57g Kohlenhydrate (13%) ● 22g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

330 kcal, 19g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Bacon

4 Scheibe(n)- 202 kcal



Himbeeren

3/4 Tasse- 54 kcal

Snacks

190 kcal, 15g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Hüttenkäse & Honig

1/2 Tasse(n)- 125 kcal



Erdbeeren

1 1/4 Tasse(n)- 65 kcal

Mittagessen

595 kcal, 46g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

3 Tasse(n)- 209 kcal



Gebackene Hähnchenschenkel

6 oz- 385 kcal

Abendessen

600 kcal, 70g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl

599 kcal

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Käsestange
2 Stange (56g)
- ☐ Vollmilch
2 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Eiklar
1 Tasse (243g)
- ☐ Blauschimmelkäse
1/2 oz (14g)
- ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)
1 1/2 Tasse (339g)
- ☐ Butter
1/4 Stange (25g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
3/4 Tasse (210g)

Snacks

- ☐ proteinreicher Müsliriegel
2 Riegel (80g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
1/4 lbs (mL)
- ☐ Olivenöl
2 oz (mL)
- ☐ Marinade
2/3 Tasse (mL)
- ☐ Ranch-Dressing
4 EL (mL)

Andere

- ☐ Hähnchen-Frühstückswurst
4 Würstchen (120g)
- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
2 Behälter (300g)
- ☐ Ranch-Dressing-Mix
1/2 Päckchen (ca. 28 g) (14g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten
4 EL Cherrytomaten (37g)
- ☐ Grünkohl (Collard Greens)
1 3/4 lbs (775g)
- ☐ Knoblauch
6 Zehe(n) (18g)
- ☐ Gefrorene Zuckerschoten
7 Tasse (1008g)

Getränke

- ☐ Wasser
4 Tasse(n) (mL)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
5 g (5g)
- ☐ Zitronenpfeffer
1 EL (7g)
- ☐ Thymian, getrocknet
1 1/2 g (2g)
- ☐ Paprika
2 Prise (1g)
- ☐ Zimt (gemahlen)
1/2 EL (3g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/2 TL (0g)
- ☐ getrockneter Dill
1/2 EL (2g)
- ☐ Rotweinessig
1/2 EL (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Linsen, roh
3/4 Tasse (144g)
- ☐ Hummus
2 EL (31g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
6 lbs (2597g)
- ☐ Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
3/4 lbs (340g)

Frühstückscerealien

- ☐ Schnelle Haferflocken
2/3 Tasse (53g)

Süßwaren

- ☐ Zucker
4 TL (17g)
- ☐ Honig
2 EL (42g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ **Tomatenmark**
1/2 EL (8g)
- ☐ **Karotten**
2 1/3 mittel (142g)
- ☐ **Kartoffeln**
1/2 lbs (227g)
- ☐ **Zwiebel**
1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)
- ☐ **rote Zwiebel**
3/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (41g)
- ☐ **Gurke**
1 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (452g)
- ☐ **Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)**
2/3 lbs (302g)
- ☐ **Gefrorener Brokkoli**
3 Tasse (273g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ **Avocados**
1/2 Avocado(s) (101g)
- ☐ **Apfelmus**
2 Takeaway-Behälter (ca. 115 g) (244g)
- ☐ **Erdbeeren**
3 3/4 Tasse, ganz (540g)
- ☐ **Himbeeren**
2 1/4 Tasse (277g)
- ☐ **Zitronensaft**
3/4 EL (mL)

- ☐ **Mandeln**
4 EL, ganz (36g)

Würste und Aufschnitt

- ☐ **Puten-Peperoni**
37 1/3 Scheiben (66g)

Schweinefleischprodukte

- ☐ **bacon, gekocht**
12 Scheibe(n) (120g)

Rindfleischprodukte

- ☐ **Hackfleisch, 93% mager**
3/4 lbs (340g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ **Gemüsebrühe (servierbereit)**
1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ **Worcestershire-Soße**
1 TL (mL)
- ☐ **Apfelessig**
1 1/3 TL (mL)

Getreide und Teigwaren

- ☐ **Maisstärke**
1/2 EL (4g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Milch

1/2 Tasse(n) - 75 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch

1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

1 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstücksschüssel mit Hähnchenwürstchen und Eiweiß

234 kcal ● 18g Protein ● 15g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Eiklar

4 EL (61g)

Öl

1/2 TL (mL)

Hähnchen-Frühstückswurst

2 Würstchen (60g)

Tomaten, halbiert

2 EL Cherrytomaten (19g)

Avocados, gehackt

1/4 Avocado(s) (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Eiklar

1/2 Tasse (122g)

Öl

1 TL (mL)

Hähnchen-Frühstückswurst

4 Würstchen (120g)

Tomaten, halbiert

4 EL Cherrytomaten (37g)

Avocados, gehackt

1/2 Avocado(s) (101g)

1. Hähnchenwürstchen nach Packungsanweisung zubereiten. In mundgerechte Stücke schneiden und beiseitestellen.
2. Öl in einer Pfanne bei niedriger Hitze erhitzen. Eiweiße hineingeben und rühren, bis sie undurchsichtig und fest sind.
3. Eiweiße in eine Schüssel geben und Hähnchenwürstchen, Tomaten und Avocado hinzufügen. Mit einer Prise Salz/Pfeffer würzen und servieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 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.

Rührei aus Eiweiß

61 kcal ● 7g Protein ● 4g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Eiklar

4 EL (61g)

Öl

1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Eiklar

1/2 Tasse (122g)

Öl

1/2 EL (mL)

1. Eiweiß und eine großzügige Prise Salz in einer Rührschüssel verquirlen, bis das Ei etwas schaumig erscheint, etwa 40 Sekunden.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Eiweiß hineingießen und sobald es zu stocken beginnt, mit einem Spatel verrühren.
3. Sobald die Eier gestockt sind, auf einen Teller geben, mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen und servieren.

Einfacher Zimt-Haferbrei mit Wasser

145 kcal ● 4g Protein ● 2g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Schnelle Haferflocken

1/3 Tasse (27g)

Zucker

2 TL (9g)

Zimt (gemahlen)

1/4 EL (2g)

Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Schnelle Haferflocken

2/3 Tasse (53g)

Zucker

4 TL (17g)

Zimt (gemahlen)

1/2 EL (3g)

Wasser

1 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 3 [🔗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Milch

1/2 Tasse(n) - 75 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch

1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Vollmilch

1 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Bacon

4 Scheibe(n) - 202 kcal ● 14g Protein ● 16g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

bacon, gekocht
4 Scheibe(n) (40g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

bacon, gekocht
12 Scheibe(n) (120g)

1. Hinweis: Befolgen Sie die Anweisungen auf der Verpackung, falls diese von den untenstehenden abweichen. Die Garzeit für Bacon hängt von der gewählten Methode und dem gewünschten Bräunungsgrad ab. Hier eine allgemeine Anleitung:
2. Herd (Pfanne): Mittlere Hitze: 8–12 Minuten, dabei gelegentlich wenden.
3. Ofen: 400°F (200°C): 15–20 Minuten auf einem mit Backpapier oder Folie ausgelegten Backblech.
4. Mikrowelle: Bacon zwischen Papiertüchern auf einen mikrowellengeeigneten Teller legen. Bei hoher Leistung 3–6 Minuten mikrowellen.

Himbeeren

3/4 Tasse - 54 kcal ● 1g Protein ● 1g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Himbeeren
3/4 Tasse (92g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Himbeeren
2 1/4 Tasse (277g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Linsen

260 kcal ● 18g Protein ● 1g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
1 1/2 Tasse(n) (mL)
Salz
3/4 Prise (1g)
Linsen, roh, abgespült
6 EL (72g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
3 Tasse(n) (mL)
Salz
1 1/2 Prise (1g)
Linsen, roh, abgespült
3/4 Tasse (144g)

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

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1/2 lbs (224g)
Olivenöl
1/4 EL (mL)
Zitronenpfeffer
1/2 EL (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1 lbs (448g)
Olivenöl
1/2 EL (mL)
Zitronenpfeffer
1 EL (7g)

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.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Hähnchenschenkel mit Blauschimmelkäse-Füllung

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



Ergibt 1 Schenkel

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)

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.

Knoblauch-Collard Greens

119 kcal ● 5g Protein ● 6g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Grünkohl (Collard Greens)

6 oz (170g)

Öl

1 TL (mL)

Salz

3/4 Prise (1g)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

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.

Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 essen

Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

204 kcal ● 7g Protein ● 12g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



schwarzer Pfeffer

1 1/4 Prise (0g)

Salz

1 1/4 Prise (1g)

Gefrorene Zuckerschoten

1 2/3 Tasse (240g)

Olivenöl

2 1/2 TL (mL)

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

Hähnchen mit Hummus-Kruste

8 oz - 313 kcal ● 53g Protein ● 9g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1/2 lbs (227g)

Hummus
2 EL (31g)

Paprika
1 Prise (0g)

1. Heize den Ofen auf 450°F (230°C) vor.
2. Trockne das Hähnchen mit Küchenpapier ab und würze es mit Salz und Pfeffer.
3. Lege das Hähnchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Verteile Hummus gleichmäßig auf der Oberseite des Hähnchens. Bestreue den Hummus mit Paprika.
4. Backe das Hähnchen etwa 15–20 Minuten, bis es durchgegart ist und innen nicht mehr rosa. Servieren.

Mittagessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Cottage Pie

409 kcal ● 39g Protein ● 16g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch
1/8 Tasse(n) (mL)
Butter
1/4 EL (4g)
Hackfleisch, 93% mager
6 oz (170g)
Tomatenmark
1/4 EL (4g)
Gemüsebrühe (servierbereit)
1/4 Tasse(n) (mL)
Worcestershire-Soße
1/2 TL (mL)
Thymian, getrocknet
2 Prise, Blätter (0g)
Maisstärke
1/4 EL (2g)
Karotten, gewürfelt
1/2 mittel (31g)
Knoblauch, fein gehackt
1/2 Zehe(n) (2g)
Kartoffeln, geschält & geviertelt
4 oz (113g)
Zwiebel, gewürfelt
1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch
1/8 Tasse(n) (mL)
Butter
1/2 EL (7g)
Hackfleisch, 93% mager
3/4 lbs (340g)
Tomatenmark
1/2 EL (8g)
Gemüsebrühe (servierbereit)
1/2 Tasse(n) (mL)
Worcestershire-Soße
1 TL (mL)
Thymian, getrocknet
4 Prise, Blätter (1g)
Maisstärke
1/2 EL (4g)
Karotten, gewürfelt
1 mittel (61g)
Knoblauch, fein gehackt
1 Zehe(n) (3g)
Kartoffeln, geschält & geviertelt
1/2 lbs (227g)
Zwiebel, gewürfelt
1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)

1. Die Kartoffeln mit Wasser bedecken und kochen, bis sie mit einer Gabel gar sind, 10–20 Minuten. Abgießen und mit Milch, Butter sowie etwas Salz und Pfeffer zerstampfen. Beiseitestellen.
2. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
3. Speisestärke mit Brühe in einer kleinen Schüssel verquirlen. Beiseitestellen.
4. Rinderhack in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze anbraten, bis es gebräunt ist. Auf einen Teller geben.
5. Zwiebeln, Knoblauch und Karotten in die Pfanne geben. 7–10 Minuten kochen, bis sie weich sind.
6. Hitze auf Mittel reduzieren und Tomatenmark einrühren. 1–2 Minuten kochen.
7. Hack zurück in die Pfanne geben und die Brühemischung, Worcestershire, Thymian sowie etwas Salz und Pfeffer hinzufügen. 5–10 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce eindickt.
8. Die Fleischmischung in eine kleine Auflaufform geben. Kartoffeln darüber verteilen.
9. 20–30 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist und die Füllung blubbert. Vor dem Servieren 5–10 Minuten ruhen lassen.

Einfacher griechischer Gurkensalat

211 kcal ● 13g Protein ● 11g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
6 EL (105g)
Zitronensaft
1 TL (mL)
getrockneter Dill
1/4 EL (1g)
Rotweinessig
1/4 EL (mL)
Olivenöl
3/4 EL (mL)
rote Zwiebel, dünn geschnitten
1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (21g)
Gurke, in Halbmonde geschnitten
3/4 Gurke (ca. 21 cm) (226g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
3/4 Tasse (210g)
Zitronensaft
3/4 EL (mL)
getrockneter Dill
1/2 EL (2g)
Rotweinessig
1/2 EL (mL)
Olivenöl
1 1/2 EL (mL)
rote Zwiebel, dünn geschnitten
3/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (41g)
Gurke, in Halbmonde geschnitten
1 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (452g)

1. In einer kleinen Schüssel Joghurt, Zitronensaft, Essig, Olivenöl, Dill sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren.
2. Gurken und Zwiebeln in eine große Schüssel geben und das Dressing darüber gießen. Gut vermengen, bei Bedarf mehr Salz/Pfeffer zugeben und servieren.
3. Meal-Prep-Hinweis: Vorgebereitete Gemüse und Dressing getrennt im Kühlschrank aufbewahren. Unmittelbar vor dem Servieren kombinieren.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

3 Tasse(n) - 209 kcal ● 8g Protein ● 14g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 3 Tasse(n)

schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise (0g)
Salz
1 1/2 Prise (1g)
Gefrorener Brokkoli
3 Tasse (273g)
Olivenöl
1 EL (mL)

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

Gebackene Hähnchenschenkel

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



Ergibt 6 oz

Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh

6 oz (170g)

Thymian, getrocknet

1/2 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.

Snacks 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.

Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n) - 204 kcal ● 10g Protein ● 12g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:
proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:
proteinreicher Müsliriegel
2 Riegel (80g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:
Mandeln
2 EL, ganz (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:
Mandeln
4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Truthahn-Pepperoni

18 2/3 Scheiben - 80 kcal ● 10g Protein ● 4g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:
Puten-Pepperoni
18 2/3 Scheiben (33g)

Für alle 2 Mahlzeiten:
Puten-Pepperoni
37 1/3 Scheiben (66g)

1. Guten Appetit.

Apfelmus

57 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Apfelmus

1 Takeaway-Behälter (ca. 115 g)
(122g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Apfelmus

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

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

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Hüttenkäse & Honig

1/2 Tasse(n) - 125 kcal ● 14g Protein ● 1g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

MagerHüttenkäse (1% Fett)

1/2 Tasse (113g)

Honig

2 TL (14g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

MagerHüttenkäse (1% Fett)

1 1/2 Tasse (339g)

Honig

2 EL (42g)

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

Erdbeeren

1 1/4 Tasse(n) - 65 kcal ● 1g Protein ● 1g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Erdbeeren

1 1/4 Tasse, ganz (180g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Erdbeeren

3 3/4 Tasse, ganz (540g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Mariniertes Hähnchenbrustfilet

10 2/3 oz - 377 kcal ● 67g Protein ● 11g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
2/3 lbs (299g)
Marinade
1/3 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1 1/3 lbs (597g)
Marinade
2/3 Tasse (mL)

1. Das Hähnchen in einen Ziploc-Beutel mit der Marinade geben und die Marinade so verteilen, dass das Hähnchen vollständig bedeckt ist.
2. Kühl stellen und mindestens 1 Stunde, besser über Nacht, marinieren.
3. BACKEN
4. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
5. Das Hähnchen aus dem Beutel nehmen, überschüssige Marinade verwerfen, und 10 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.
6. Nach den 10 Minuten das Hähnchen wenden und weiterbacken, bis es in der Mitte nicht mehr rosa ist und die Säfte klar sind, etwa weitere 15 Minuten.
7. BRATEN/GRILLEN
8. Den Ofen/Grill zum Grillen vorheizen.
9. Das Hähnchen aus dem Beutel nehmen, überschüssige Marinade verwerfen, und unter dem Grill/grillen, bis es innen nicht mehr rosa ist, in der Regel 4–8 Minuten pro Seite.

Knoblauch-Collard Greens

212 kcal ● 9g Protein ● 11g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Grünkohl (Collard Greens)
2/3 lbs (302g)
Öl
2 TL (mL)
Salz
1 1/3 Prise (1g)
Knoblauch, fein gehackt
2 Zehe(n) (6g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Grünkohl (Collard Greens)
1 1/3 lbs (605g)
Öl
4 TL (mL)
Salz
1/3 TL (2g)
Knoblauch, fein gehackt
4 Zehe(n) (12g)

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 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Ranch-Hähnchen

8 Unze(n) - 461 kcal ● 51g Protein ● 26g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ranch-Dressing
2 EL (mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1/2 lbs (224g)
Öl
1/2 EL (mL)
Ranch-Dressing-Mix
1/4 Päckchen (ca. 28 g) (7g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ranch-Dressing
4 EL (mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1 lbs (448g)
Öl
1 EL (mL)
Ranch-Dressing-Mix
1/2 Päckchen (ca. 28 g) (14g)

1. Ofen auf 350 F (180 C) vorheizen.
2. Öl gleichmäßig über das Hähnchen verteilen.
3. Ranch-Gewürzmischung über alle Seiten des Hähnchens streuen und andrücken, bis das Hähnchen vollständig bedeckt ist.
4. Hähnchen in eine Auflaufform legen und 35–40 Minuten garen oder bis das Hähnchen vollständig durchgegart ist.
5. Mit einer Seite Ranch-Dressing servieren.

Zuckerschoten

123 kcal ● 8g Protein ● 1g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gefrorene Zuckerschoten
2 Tasse (288g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene Zuckerschoten
4 Tasse (576g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Zuckerschoten mit Butter

214 kcal ● 6g Protein ● 15g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Salz

1 Prise (0g)

Butter

4 TL (18g)

Gefrorene Zuckerschoten

1 1/3 Tasse (192g)

1. Zuckerschoten nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Mit Butter beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Einfache Hähnchenbrust

10 oz - 397 kcal ● 63g Protein ● 16g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 10 oz

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

10 oz (280g)

Öl

2 TL (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.
-

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
4 TL (mL)
Thymian, getrocknet
1/3 TL, Blätter (0g)
Apfelessig
2/3 TL (mL)
Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), in Würfel geschnitten
1/3 lbs (151g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, in Würfel geschnitten
2/3 lbs (299g)
Karotten, dünn in Scheiben geschnitten
2/3 mittel (41g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
2 2/3 EL (mL)
Thymian, getrocknet
1/4 EL, Blätter (1g)
Apfelessig
1 1/3 TL (mL)
Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), in Würfel geschnitten
2/3 lbs (302g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, in Würfel geschnitten
1 1/3 lbs (597g)
Karotten, dünn in Scheiben geschnitten
1 1/3 mittel (81g)

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