

Meal Plan - 2200-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

2156 kcal ● 209g Protein (39%) ● 105g Fett (44%) ● 64g Kohlenhydrate (12%) ● 29g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

335 kcal, 27g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Gekochte Eier

2 Ei(s)- 139 kcal



Schoko-Avocado-Chia-Pudding

197 kcal

Snacks

300 kcal, 27g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Pfirsich- und Ziegenkäse-Häppchen

1 Pfirsich- 162 kcal



Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal

Mittagessen

720 kcal, 71g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Salsa-Verde-Hähnchensalat

718 kcal

Abendessen

800 kcal, 84g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Taco-gefüllte Paprika

3 gefüllte Paprika- 731 kcal



Tomaten-Gurken-Salat

71 kcal

Day 2

2281 kcal ● 206g Protein (36%) ● 120g Fett (48%) ● 70g Kohlenhydrate (12%) ● 23g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

335 kcal, 27g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Gekochte Eier

2 Ei(s)- 139 kcal



Schoko-Avocado-Chia-Pudding

197 kcal

Snacks

300 kcal, 27g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Pfirsich- und Ziegenkäse-Häppchen

1 Pfirsich- 162 kcal



Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal

Mittagessen

845 kcal, 67g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



Honig-Dijon-Lachs

10 1/2 oz- 703 kcal



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

2 Tasse(n)- 140 kcal

Abendessen

800 kcal, 84g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Taco-gefüllte Paprika

3 gefüllte Paprika- 731 kcal



Tomaten-Gurken-Salat

71 kcal

Day 3

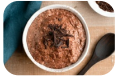
2187 kcal ● 197g Protein (36%) ● 91g Fett (38%) ● 111g Kohlenhydrate (20%) ● 33g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

335 kcal, 27g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal



Schoko-Avocado-Chia-Pudding
197 kcal

Snacks

230 kcal, 18g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Brombeer-Granola-Parfait
229 kcal

Mittagessen

845 kcal, 67g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



Honig-Dijon-Lachs
10 1/2 oz- 703 kcal



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli
2 Tasse(n)- 140 kcal

Abendessen

780 kcal, 85g Eiweiß, 66g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Weiße Hähnchen-Chili-Suppe
780 kcal

Day 4

2224 kcal ● 214g Protein (39%) ● 108g Fett (44%) ● 76g Kohlenhydrate (14%) ● 22g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

415 kcal, 31g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Frühstücksflocken mit Proteinmilch
413 kcal

Snacks

230 kcal, 18g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Brombeer-Granola-Parfait
229 kcal

Mittagessen

850 kcal, 71g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 57g Fett



Hähnchenschenkel mit Thymian & Limette
551 kcal



Brokkoli mit Butter
2 1/4 Tasse- 300 kcal

Abendessen

730 kcal, 95g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli
2 1/2 Tasse(n)- 175 kcal



Einfache Hähnchenbrust
14 oz- 555 kcal

Day 5

2215 kcal ● 232g Protein (42%) ● 81g Fett (33%) ● 117g Kohlenhydrate (21%) ● 22g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

415 kcal, 31g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Frühstücksflocken mit Proteinmilch
413 kcal

Snacks

275 kcal, 19g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Paprikastreifen und Hummus
85 kcal



Pfirsich
1 Pfirsich- 66 kcal



Hüttenkäse & Honig
1/2 Tasse(n)- 125 kcal

Mittagessen

795 kcal, 87g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Teriyaki-Hähnchen
12 oz- 570 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
227 kcal

Abendessen

730 kcal, 95g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli
2 1/2 Tasse(n)- 175 kcal



Einfache Hähnchenbrust
14 oz- 555 kcal

Day 6

2158 kcal ● 213g Protein (40%) ● 96g Fett (40%) ● 86g Kohlenhydrate (16%) ● 24g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

355 kcal, 34g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Milch

2/3 Tasse(n)- 99 kcal



Overnight-Haferflocken mit gemischten Beeren und Protein (mit Wasser)

256 kcal

Snacks

275 kcal, 19g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Paprikastreifen und Hummus

85 kcal



Pfirsich

1 Pfirsich- 66 kcal



Hüttenkäse & Honig

1/2 Tasse(n)- 125 kcal

Mittagessen

815 kcal, 79g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



Marry Me Chicken

505 kcal



Brokkoli mit Butter

2 1/3 Tasse- 311 kcal

Abendessen

710 kcal, 81g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Hähnchenbrust mit Balsamico

12 oz- 473 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat

237 kcal

Day 7

2158 kcal ● 213g Protein (40%) ● 96g Fett (40%) ● 86g Kohlenhydrate (16%) ● 24g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

355 kcal, 34g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Milch

2/3 Tasse(n)- 99 kcal



Overnight-Haferflocken mit gemischten Beeren und Protein (mit Wasser)

256 kcal

Snacks

275 kcal, 19g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Paprikastreifen und Hummus

85 kcal



Pfirsich

1 Pfirsich- 66 kcal

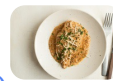


Hüttenkäse & Honig

1/2 Tasse(n)- 125 kcal

Mittagessen

815 kcal, 79g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



Marry Me Chicken

505 kcal



Brokkoli mit Butter

2 1/3 Tasse- 311 kcal

Abendessen

710 kcal, 81g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Hähnchenbrust mit Balsamico

12 oz- 473 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat

237 kcal

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)
6 groß (300g)
- ☐ Vollmilch
3 3/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettarm, natur)
1 1/2 Tasse (385g)
- ☐ Ziegenkäse
4 EL (56g)
- ☐ Cheddar
1/2 Tasse, geraspelt (64g)
- ☐ Butter
7 EL (98g)
- ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)
1 1/2 Tasse (339g)
- ☐ Parmesan
1/3 Tasse (33g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Chiasamen
3 EL (43g)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
3 EL (22g)

Andere

- ☐ Kakaopulver
1 1/2 EL (9g)
- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
2 Behälter (300g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
17 1/4 Tasse (518g)
- ☐ Teriyaki-Soße
6 EL (mL)
- ☐ Gefrorene Beerenmischung
1 Tasse (136g)
- ☐ Half-and-Half (halb Sahne, halb Milch)
1/3 Tasse (mL)
- ☐ Italienische Gewürzmischung
2 TL (7g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados
4 1/2 Scheiben (113g)
- ☐ Pfirsich
5 mittel (Durchm. 2,67") (735g)
- ☐ Brombeeren
1/2 Tasse (72g)
- ☐ Limettensaft
1 1/2 EL (mL)

Getränke

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Salsa Verde
1/2 Glas (ca. 450 g) (216g)
- ☐ Hühnerbrühe (servierbereit)
2 1/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
2/3 Tasse(n) (mL)

Fette und Öle

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

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
6 1/2 lbs (2908g)
- ☐ Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut
3/4 lb (340g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten
2 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (295g)
- ☐ Tomatenpüree (Dose)
3/4 Tasse (188g)
- ☐ Paprika
4 groß (623g)
- ☐ rote Zwiebel
1/2 klein (35g)
- ☐ Gurke
1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)
- ☐ Knoblauch
3 Zehe(n) (9g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
16 Tasse (1448g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ schwarze Bohnen
3 EL (45g)
- ☐ Great-Northern-Bohnen (aus der Dose)
3/4 Dose (≈425 g) (319g)
- ☐ Hummus
1/2 Tasse (122g)

Rindfleischprodukte

- ☐ **Proteinpulver**
2 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (75g)
- ☐ **Proteinpulver, Vanille**
2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)
- ☐ **Wasser**
1 1/2 Tasse(n) (mL)

Gewürze und Kräuter

- ☐ **Salz**
1 1/4 TL (4g)
- ☐ **Gemahlener Kreuzkümmel**
3/4 EL (5g)
- ☐ **Taco-Gewürzmischung**
1 EL (9g)
- ☐ **Dijon-Senf**
1/4 Tasse (53g)
- ☐ **schwarzer Pfeffer**
1 TL (1g)
- ☐ **Thymian, getrocknet**
3 Prise, Blätter (0g)
- ☐ **Paprika**
1/3 TL (1g)
- ☐ **Zwiebelpulver**
1/3 TL (1g)

- ☐ **Hackfleisch, 93% mager**
1 1/2 lbs (680g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ **Lachs**
3 1/2 Filet(s) (je ca. 170 g) (595g)

Süßwaren

- ☐ **Honig**
2 3/4 oz (79g)

Frühstückscerealien

- ☐ **Granola**
1/2 Tasse (45g)
 - ☐ **Frühstücksflocken**
3 1/3 Portion (100g)
 - ☐ **Haferflocken (zarte Haferflocken)**
2/3 Tasse(n) (54g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Gekochte Eier

2 Ei(s) - 139 kcal ● 13g Protein ● 10g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
2 groß (100g)

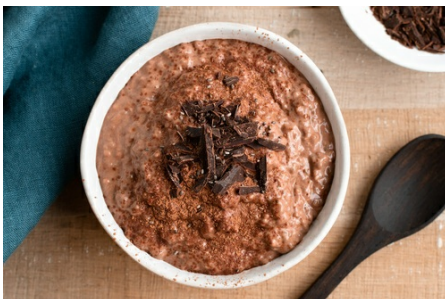
Für alle 3 Mahlzeiten:

Ei(er)
6 groß (300g)

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.

Schoko-Avocado-Chia-Pudding

197 kcal ● 15g Protein ● 9g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Chiasamen
1 EL (14g)
Vollmilch
1/4 Tasse(n) (mL)
Kakaopulver
1/2 EL (3g)
Avocados
1/2 Scheiben (13g)
Griechischer Joghurt (fettarm, natur)
2 EL (35g)
Proteinpulver
1/4 Schöpfer (je ≈80 ml) (8g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Chiasamen
3 EL (43g)
Vollmilch
3/4 Tasse(n) (mL)
Kakaopulver
1 1/2 EL (9g)
Avocados
1 1/2 Scheiben (38g)
Griechischer Joghurt (fettarm, natur)
6 EL (105g)
Proteinpulver
3/4 Schöpfer (je ≈80 ml) (23g)

1. Avocado am Boden eines Glases zerdrücken. Alle anderen Zutaten hinzufügen und gut vermischen.
2. Abdecken und 1–2 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank kühlen.
3. Servieren und genießen.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Frühstücksflocken mit Proteinmilch

413 kcal ● 31g Protein ● 9g Fett ● 48g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Frühstücksflocken

1 2/3 Portion (50g)

Vollmilch

5/6 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

5/6 Schöpfer (je ≈80 ml) (26g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frühstücksflocken

3 1/3 Portion (100g)

Vollmilch

1 2/3 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

1 2/3 Schöpfer (je ≈80 ml) (52g)

1. Proteinpulver und Milch in einer Schüssel verrühren, bis keine Klumpen mehr vorhanden sind. Flocken hinzufügen.
2. Suche einfach Frühstücksflocken, bei denen eine Portion im Bereich von 100–150 Kalorien liegt. Realistisch gesehen kannst du jedes Frühstücksgetreide wählen und die Portionsgröße so anpassen, dass sie in diesem Bereich liegt, da die meisten Frühstücksflocken eine sehr ähnliche Makronährstoffzusammensetzung haben. Mit anderen Worten: Deine Wahl der Frühstücksflocken wird deine Ernährung nicht entscheiden verändern, da sie größtenteils eine schnelle, kohlenhydratreiche Mahlzeit am Morgen sind.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Milch

2/3 Tasse(n) - 99 kcal ● 5g Protein ● 5g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch

2/3 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

1 1/3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Overnight-Haferflocken mit gemischten Beeren und Protein (mit Wasser)

256 kcal ● 29g Protein ● 2g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gefrorene Beerenmischung
1/2 Tasse (68g)
Haferflocken (zarte Haferflocken)
1/3 Tasse(n) (27g)
Proteinpulver, Vanille
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)
Wasser
3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene Beerenmischung
1 Tasse (136g)
Haferflocken (zarte Haferflocken)
2/3 Tasse(n) (54g)
Proteinpulver, Vanille
2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)
Wasser
1 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Alle Zutaten in einem luftdichten Behälter vermischen.
2. Über Nacht oder mindestens 4 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
Servieren.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Salsa-Verde-Hähnchensalat

718 kcal ● 71g Protein ● 37g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Salsa Verde
1 1/2 EL (24g)
Gemahlener Kreuzkümmel
1/2 EL (3g)
geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
3 EL (22g)
Gemischte Blattsalate
2 1/4 Tasse (68g)
Öl
1/2 EL (mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1/2 lbs (255g)
Tomaten, gehackt
3/4 Roma-Tomate (60g)
schwarze Bohnen, abgetropft und abgespült
3 EL (45g)
Avocados, in Scheiben geschnitten
3 Scheiben (75g)

1. Hühnchen mit Öl, Kreuzkümmel und einer Prise Salz einreiben. In einer Pfanne oder Grillpfanne ca. 10 Minuten pro Seite braten, bis das Hähnchen durchgegart, aber noch saftig ist. Hähnchen aus der Pfanne nehmen und zum Abkühlen beiseite stellen.
2. Die schwarzen Bohnen in die Pfanne geben und nur kurz erwärmen, ein paar Minuten. Vom Herd nehmen und beiseite stellen.
3. Wenn das Hähnchen kühl genug zum Anfassen ist, in mundgerechte Stücke schneiden.
4. Gemischte Blattsalate in eine Schüssel geben und Hähnchen, Bohnen, Avocado und Tomaten darauf anrichten. Den Salat vorsichtig vermengen. Mit Kürbiskernen und Salsa Verde toppen. Servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Honig-Dijon-Lachs

10 1/2 oz - 703 kcal ● 62g Protein ● 43g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Lachs

1 3/4 Filet(s) (je ca. 170 g) (298g)

Dijon-Senf

1 3/4 EL (26g)

Honig

2 1/2 TL (18g)

Olivenöl

1 3/4 TL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

7/8 Zehe (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Lachs

3 1/2 Filet(s) (je ca. 170 g) (595g)

Dijon-Senf

1/4 Tasse (53g)

Honig

1 3/4 EL (37g)

Olivenöl

3 1/2 TL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

1 3/4 Zehe (5g)

1. Backofen auf 350 °F (180 °C) vorheizen.
2. Die Hälfte des Senfs auf der Oberseite des Lachses verstreichen.
3. Öl bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen und die Oberseite des Lachses 1–2 Minuten anbraten.
4. Inzwischen den restlichen Senf, Honig und Knoblauch in einer kleinen Schüssel vermischen.
5. Lachs auf ein gefettetes Backblech legen, mit der Hautseite nach unten, und die Honigmischung gleichmäßig auf der Oberseite verstreichen.
6. Ca. 15–20 Minuten backen, bis er durch ist.
7. Servieren.

Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

2 Tasse(n) - 140 kcal ● 5g Protein ● 9g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Salz

1 Prise (0g)

Gefrorener Brokkoli

2 Tasse (182g)

Olivenöl

2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer

2 Prise (0g)

Salz

2 Prise (1g)

Gefrorener Brokkoli

4 Tasse (364g)

Olivenöl

4 TL (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 4 essen

Hähnchenschenkel mit Thymian & Limette

551 kcal ● 65g Protein ● 32g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut

3/4 lb (340g)

Thymian, getrocknet

3 Prise, Blätter (0g)

Limettensaft

1 1/2 EL (mL)

Öl

3/4 EL (mL)

1. Heize den Ofen auf 375°F (190°C) vor. Hinweis: Wenn du das Hähnchen marinierst (optional), kannst du mit dem Vorheizen warten.
2. Vermische in einer kleinen Schüssel Öl, Limettensaft, Thymian und etwas Salz und Pfeffer.
3. Lege das Hähnchen mit der glatten Seite nach unten in eine kleine Auflaufform. Löffle die Thymian-Limetten-Mischung gleichmäßig über das Hähnchen.
4. Optional: Decke die Form mit Frischhaltefolie ab und lasse das Hähnchen 1 Stunde bis über Nacht im Kühlschrank marinieren.
5. Entferne ggf. die Folie und backe das Hähnchen 30–40 Minuten oder bis es durchgegart ist.
6. Gib das Hähnchen auf einen Teller, löffle die Sauce darüber und serviere.

Brokkoli mit Butter

2 1/4 Tasse - 300 kcal ● 7g Protein ● 26g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/4 Tasse

Salz

1 Prise (0g)

Gefrorener Brokkoli

2 1/4 Tasse (205g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Butter

2 1/4 EL (32g)

1. Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Butter unterrühren, bis sie geschmolzen ist, und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Teriyaki-Hähnchen

12 oz - 570 kcal ● 82g Protein ● 19g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 12 oz

Öl

3/4 EL (mL)

Teriyaki-Soße

6 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gewürfelt

3/4 lbs (336g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Gewürfeltes Hähnchen hinzufügen und gelegentlich umrühren, bis es vollständig gegart ist, etwa 8–10 Minuten.
2. Teriyakisauce einrühren und 1–2 Minuten erhitzen, bis alles durchgewärmt ist. Servieren.

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

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



Gemischte Blattsalate

4 1/2 Tasse (135g)

Tomaten

3/4 Tasse Cherrytomaten (112g)

Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

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

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Marry Me Chicken

505 kcal ● 72g Protein ● 22g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

2/3 lbs (299g)

Öl

1 TL (mL)

Gemüsebrühe (servierbereit)

1/3 Tasse(n) (mL)

Half-and-Half (halb Sahne, halb Milch)

1/6 Tasse (mL)

Parmesan

2 2/3 EL (17g)

Italienische Gewürzmischung

1/4 EL (2g)

Paprika

1 1/3 Prise (0g)

Zwiebelpulver

1 1/3 Prise (0g)

Knoblauch, fein gehackt

2/3 Zehe(n) (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 1/3 lbs (597g)

Öl

2 TL (mL)

Gemüsebrühe (servierbereit)

2/3 Tasse(n) (mL)

Half-and-Half (halb Sahne, halb Milch)

1/3 Tasse (mL)

Parmesan

1/3 Tasse (33g)

Italienische Gewürzmischung

1/2 EL (5g)

Paprika

1/3 TL (1g)

Zwiebelpulver

1/3 TL (1g)

Knoblauch, fein gehackt

1 1/3 Zehe(n) (4g)

1. Die Hähnchenbrust beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Das Hähnchen hinzufügen und 5–6 Minuten pro Seite braten, bis es durchgegart ist. Das Hähnchen auf einen Teller geben und beiseitestellen.
3. In derselben Pfanne Knoblauch hinzufügen und 1 Minute kochen, bis er duftet.
4. Brühe einrühren und dabei eventuell angebrannte Reste vom Pfannenboden lösen.
5. Half & Half, Parmesan, italienische Gewürze, Paprika und Zwiebelpulver hinzufügen. Unbedeckt 3–4 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce leicht eingedickt ist.
6. Das Hähnchen zurück in die Pfanne legen und mit der Sauce begießen. Weitere 5 Minuten köcheln lassen und dann servieren.

Brokkoli mit Butter

2 1/3 Tasse - 311 kcal ● 7g Protein ● 27g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz

1 Prise (0g)

Gefrorener Brokkoli

2 1/3 Tasse (212g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Butter

2 1/3 EL (33g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz

1/4 TL (1g)

Gefrorener Brokkoli

4 2/3 Tasse (425g)

schwarzer Pfeffer

1/4 TL (0g)

Butter

1/4 Tasse (66g)

1. Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Butter unterrühren, bis sie geschmolzen ist, und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Pfirsich- und Ziegenkäse-Häppchen

1 Pfirsich - 162 kcal ● 7g Protein ● 9g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pfirsich

1 mittel (Durchm. 2,67") (143g)

Ziegenkäse

2 EL (28g)

Salz

1 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pfirsich

2 mittel (Durchm. 2,67") (285g)

Ziegenkäse

4 EL (56g)

Salz

2 Prise (1g)

1. Pfirsich der Länge nach in dünne Streifen schneiden.
2. Ziegenkäse und eine Prise Salz (Meersalz bevorzugt, aber jede Sorte geht) zwischen zwei Pfirsichstreifen geben, sodass ein Sandwich entsteht. Servieren.

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.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Brombeer-Granola-Parfait

229 kcal ● 18g Protein ● 8g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Griechischer Joghurt (fettarm, natur)

1/2 Tasse (140g)

Granola

4 EL (23g)

Brombeeren, grob gehackt

4 EL (36g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Griechischer Joghurt (fettarm, natur)

1 Tasse (280g)

Granola

1/2 Tasse (45g)

Brombeeren, grob gehackt

1/2 Tasse (72g)

1. Die Zutaten nach Belieben schichten oder einfach miteinander vermischen. \r\nIm Kühlschrank über Nacht aufbewahren oder zum Mitnehmen vorbereiten; das Granola verliert jedoch seine Knusprigkeit, wenn es durchgehend mit dem Joghurt vermischt ist.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Paprikastreifen und Hummus

85 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hummus
2 1/2 EL (41g)
Paprika
1/2 mittel (60g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Hummus
1/2 Tasse (122g)
Paprika
1 1/2 mittel (179g)

1. Paprika in Streifen schneiden.
2. Mit Hummus zum Dippen servieren.

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.

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.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Taco-gefüllte Paprika

3 gefüllte Paprika - 731 kcal ● 82g Protein ● 35g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hackfleisch, 93% mager

3/4 lbs (340g)

Tomatenpüree (Dose)

6 EL (94g)

Taco-Gewürzmischung

1/2 EL (4g)

Paprika

3 klein (222g)

Cheddar

1/4 Tasse, geraspelt (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hackfleisch, 93% mager

1 1/2 lbs (680g)

Tomatenpüree (Dose)

3/4 Tasse (188g)

Taco-Gewürzmischung

1 EL (9g)

Paprika

6 klein (444g)

Cheddar

1/2 Tasse, geraspelt (64g)

1. Heize den Ofen auf 400°F (200°C) vor.
2. Schneide die Deckel der Paprika ab und entferne die Kerne. Stelle sie beiseite.
3. Brate in einer großen Pfanne das Hackfleisch mit etwas Salz und Pfeffer 8–10 Minuten an.
4. Gib Tomatenpüree, Taco-Gewürz und einen kleinen Schuss Wasser dazu. Kurz 2–4 Minuten köcheln lassen und dann die Hitze ausschalten. Rühre etwa die Hälfte des Käses unter.
5. Fülle die Paprika mit der Taco-Mischung. Streue den restlichen Käse darüber.
6. Backe sie 20 Minuten, bis die Paprika zart sind. Servieren.

Tomaten-Gurken-Salat

71 kcal ● 2g Protein ● 3g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salatdressing

1 EL (mL)

**rote Zwiebel, in dünne Scheiben
geschnitten**

1/4 klein (18g)

Gurke, in dünne Scheiben geschnitten

1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)

**Tomaten, in dünne Scheiben
geschnitten**

1/2 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

2 EL (mL)

**rote Zwiebel, in dünne Scheiben
geschnitten**

1/2 klein (35g)

Gurke, in dünne Scheiben geschnitten

1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)

**Tomaten, in dünne Scheiben
geschnitten**

1 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (123g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Weißer Hähnchen-Chili-Suppe

780 kcal ● 85g Protein ● 12g Fett ● 66g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Hühnerbrühe (servierbereit)
2 1/4 Tasse(n) (mL)
Gemahlener Kreuzkümmel
1/4 EL (2g)
Salsa Verde
3/4 Tasse (192g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1/2 lbs (255g)
Great-Northern-Bohnen (aus der Dose), abgetropft
3/4 Dose (≈425 g) (319g)

1. Rohe Hähnchenbrüste in einen Topf geben und mit etwa einem Zentimeter Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und 10–15 Minuten kochen, bis das Hähnchen vollständig durchgegart ist.
Das Hähnchen in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Sobald es abgekühlt ist, mit zwei Gabeln zerpfücken.
In einem neuen Topf Brühe, Hähnchen, Bohnen, Salsa und Kreuzkümmel bei mittelhoher Hitze zusammengeben und umrühren.
Etwa 5 Minuten köcheln lassen.
Servieren.
***Crockpot-Methode:**
Alle Zutaten (einschließlich des rohen Hähnchens) in den Crockpot geben. Auf niedrig 6–8 Stunden oder auf hoch 3–4 Stunden garen. Anschließend das Hähnchen mit zwei Gabeln zerpfücken und servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

2 1/2 Tasse(n) - 175 kcal ● 7g Protein ● 11g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer
1 1/4 Prise (0g)
Salz
1 1/4 Prise (1g)
Gefrorener Brokkoli
2 1/2 Tasse (228g)
Olivenöl
2 1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
1/3 TL (0g)
Salz
1/3 TL (1g)
Gefrorener Brokkoli
5 Tasse (455g)
Olivenöl
5 TL (mL)

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

Einfache Hähnchenbrust

14 oz - 555 kcal ● 88g Protein ● 23g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
14 oz (392g)
Öl
2 1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1 3/4 lbs (784g)
Öl
1 3/4 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.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Hähnchenbrust mit Balsamico

12 oz - 473 kcal ● 77g Protein ● 18g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
3/4 lbs (340g)
Balsamico-Vinaigrette
3 EL (mL)
Öl
1/2 EL (mL)
Italienische Gewürzmischung
3 Prise (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1 1/2 lbs (680g)
Balsamico-Vinaigrette
6 EL (mL)
Öl
1 EL (mL)
Italienische Gewürzmischung
1/4 EL (3g)

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.

Einfacher gemischter Blattsalat

237 kcal ● 5g Protein ● 16g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate

5 1/4 Tasse (158g)

Salatdressing

1/3 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate

10 1/2 Tasse (315g)

Salatdressing

2/3 Tasse (mL)

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