

Meal Plan - 2300-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 2283 kcal ● 202g Protein (35%) ● 96g Fett (38%) ● 121g Kohlenhydrate (21%) ● 32g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

435 kcal, 29g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Chili-Käse-Omelett

433 kcal

Mittagessen

800 kcal, 95g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Einfache Hähnchenbrust

13 1/3 oz- 529 kcal



Gemischtes Gemüse

1 1/4 Tasse(n)- 121 kcal



Couscous

151 kcal

Snacks

300 kcal, 7g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Popcorn

3 1/3 Tassen- 134 kcal



Karotten und Hummus

164 kcal

Abendessen

750 kcal, 71g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Einfache Hähnchenschenkel

9 oz- 383 kcal



Linsen

260 kcal



Mit Olivenöl beträufelte Limabohnen

108 kcal

Day 2 2283 kcal ● 202g Protein (35%) ● 96g Fett (38%) ● 121g Kohlenhydrate (21%) ● 32g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

435 kcal, 29g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Chili-Käse-Omelett
433 kcal

Snacks

300 kcal, 7g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Popcorn
3 1/3 Tassen- 134 kcal



Karotten und Hummus
164 kcal

Mittagessen

800 kcal, 95g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Einfache Hähnchenbrust
13 1/3 oz- 529 kcal



Gemischtes Gemüse
1 1/4 Tasse(n)- 121 kcal



Couscous
151 kcal

Abendessen

750 kcal, 71g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Einfache Hähnchenschenkel
9 oz- 383 kcal



Linsen
260 kcal



Mit Olivenöl beträufelte Limabohnen
108 kcal

Day 3

2341 kcal ● 203g Protein (35%) ● 105g Fett (40%) ● 118g Kohlenhydrate (20%) ● 29g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

380 kcal, 33g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal



Ei in einer Aubergine
241 kcal

Snacks

315 kcal, 21g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Cracker
4 Stück(e)- 68 kcal



Proteinriegel
1 Riegel- 245 kcal

Mittagessen

865 kcal, 73g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



Gemischtes Gemüse
1 Tasse(n)- 97 kcal



Indische Hähnchenflügel
18 2/3 oz- 770 kcal

Abendessen

780 kcal, 76g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Reis mit Knochenbrühe
123 kcal



Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat
121 kcal



Hähnchen- und Gemüse-Pfanne
537 kcal

Day 4 2302 kcal ● 226g Protein (39%) ● 96g Fett (37%) ● 106g Kohlenhydrate (18%) ● 28g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

380 kcal, 33g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal



Ei in einer Aubergine
241 kcal

Snacks

315 kcal, 21g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Cracker
4 Stück(e)- 68 kcal



Proteinriegel
1 Riegel- 245 kcal

Mittagessen

855 kcal, 87g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Zuckerschoten
164 kcal



Ranch-Hähnchen
12 Unze(n)- 691 kcal

Abendessen

755 kcal, 85g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Einfacher gebratener Kabeljau
13 1/3 oz- 495 kcal



Linsen
260 kcal

Day 5 2323 kcal ● 218g Protein (37%) ● 90g Fett (35%) ● 119g Kohlenhydrate (21%) ● 41g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

395 kcal, 23g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal



Cremiges Rührei
182 kcal



Pfirsich
2 Pfirsich- 132 kcal

Snacks

315 kcal, 21g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Cracker
4 Stück(e)- 68 kcal



Proteinriegel
1 Riegel- 245 kcal

Mittagessen

770 kcal, 86g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Schweinebraten aus dem Slow Cooker
608 kcal



Zuckerschoten
164 kcal

Abendessen

840 kcal, 88g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Gemischter Salat
242 kcal



Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven
12 oz- 599 kcal

Day 6 2326 kcal ● 218g Protein (37%) ● 99g Fett (38%) ● 114g Kohlenhydrate (20%) ● 28g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

395 kcal, 23g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal



Cremiges Rührei
182 kcal



Pfirsich
2 Pfirsich- 132 kcal

Snacks

375 kcal, 31g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



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



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



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal

Mittagessen

770 kcal, 86g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Schweinebraten aus dem Slow Cooker
608 kcal



Zuckerschoten
164 kcal

Abendessen

785 kcal, 79g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Honig-Knoblauch-Schweinekoteletts
11 oz- 695 kcal



Brokkoli
3 Tasse(n)- 87 kcal

Day 7

2383 kcal ● 202g Protein (34%) ● 105g Fett (40%) ● 135g Kohlenhydrate (23%) ● 24g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

395 kcal, 23g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal



Cremiges Rührei
182 kcal



Pfirsich
2 Pfirsich- 132 kcal

Snacks

375 kcal, 31g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



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



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



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal

Mittagessen

830 kcal, 69g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Hähnchenschenkel mit Honig-Senf
1 1/3 oz- 569 kcal



Linsen
260 kcal

Abendessen

785 kcal, 79g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Honig-Knoblauch-Schweinekoteletts
11 oz- 695 kcal



Brokkoli
3 Tasse(n)- 87 kcal

Fette und Öle

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

Gewürze und Kräuter

- ☐ Chilipulver
4 TL (11g)
- ☐ gemahlener Koriander
2 TL (4g)
- ☐ Salz
1 EL (17g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
2 1/2 g (2g)
- ☐ Currypulver
1 3/4 EL (11g)
- ☐ frischer Basilikum
1/4 oz (7g)
- ☐ Balsamicoessig
2 EL (mL)
- ☐ brauner Delikatessenf
2 TL (10g)
- ☐ Thymian, getrocknet
1/4 EL, gemahlen (1g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Cheddar
4 EL, geraspelt (28g)
- ☐ Ei(er)
22 groß (1100g)
- ☐ Frischer Mozzarella
1 oz (28g)
- ☐ Käsestange
3 Stange (84g)
- ☐ Butter
1 EL (14g)
- ☐ Vollmilch
1/6 Tasse(n) (mL)
- ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)
1 Tasse (226g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Instant-Couscous, gewürzt
1/2 Schachtel (≈165 g) (82g)
- ☐ Langkorn-Weißreis
2 3/4 EL (31g)

Andere

- ☐ Popcorn, Mikrowelle, gesalzen
6 2/3 Tasse, gepoppt (73g)
- ☐ Proteinriegel (20 g Protein)
3 Riegel (150g)
- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
2 Behälter (300g)
- ☐ Hühnerknochenbrühe
1/3 Tasse(n) (mL)
- ☐ Wok-/Stir-Fry-Soße
3 EL (51g)
- ☐ Ranch-Dressing-Mix
3/8 Päckchen (ca. 28 g) (11g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Hummus
1/2 Tasse (120g)
- ☐ Linsen, roh
1 1/2 Tasse (288g)
- ☐ Sojasauce
1/4 lbs (mL)

Getränke

- ☐ Wasser
6 Tasse(n) (mL)

Backwaren

- ☐ Cracker
12 Cracker (42g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Kabeljau, roh
13 1/3 oz (378g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Pfirsich
6 mittel (Durchm. 2,67") (900g)
- ☐ grüne Oliven
12 groß (53g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
3 3/4 lbs (1675g)
- ☐ Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut
18 oz (510g)
- ☐ Hähnchenflügel, mit Haut, roh
18 3/4 oz (530g)
- ☐ Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
1 1/3 Oberschenkel (227g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse
1 1/2 lbs (686g)
 - ☐ Babykarotten
32 mittel (320g)
 - ☐ Lima-Bohnen, tiefgefroren
1/2 Packung (≈285 g) (142g)
 - ☐ Aubergine
4 1 Zoll (2,5 cm) Scheibe(n) (240g)
 - ☐ Tomaten
3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (363g)
 - ☐ Gefrorene Zuckerschoten
8 Tasse (1152g)
 - ☐ Römersalat
1 Herzen (500g)
 - ☐ rote Zwiebel
1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)
 - ☐ Gurke
1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)
 - ☐ Karotten
1 klein (ca. 14 cm lang) (50g)
 - ☐ Knoblauch
4 2/3 Zehe(n) (14g)
 - ☐ Gefrorener Brokkoli
6 Tasse (546g)
-

Schweinefleischprodukte

- ☐ schweinelanger Lendenbraten (ohne Knochen)
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh
22 oz (623g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Apfelessig
2 EL (mL)

Süßwaren

- ☐ Honig
5 oz (140g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandeln
4 EL, ganz (36g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Chili-Käse-Omelett

433 kcal ● 29g Protein ● 33g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Olivenöl
2 TL (mL)
Chilipulver
1 TL (3g)
gemahlener Koriander
1 TL (2g)
Cheddar
2 EL, geraspelt (14g)
Ei(er), geschlagen
4 groß (200g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl
4 TL (mL)
Chilipulver
2 TL (5g)
gemahlener Koriander
2 TL (4g)
Cheddar
4 EL, geraspelt (28g)
Ei(er), geschlagen
8 groß (400g)

1. Die Eier mit Koriander, Chilipulver sowie etwas Salz und Pfeffer verquirlen.
Das Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Eier glatt hineingießen.
Sobald sie gestockt sind, den Käse darüberstreuen und etwa eine Minute weitergaren.
Das Omelett zusammenklappen 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.

Ei in einer Aubergine

241 kcal ● 13g Protein ● 19g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Aubergine

2 1 Zoll (2,5 cm) Scheibe(n) (120g)

Öl

2 TL (mL)

Ei(er)

2 groß (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Aubergine

4 1 Zoll (2,5 cm) Scheibe(n) (240g)

Öl

4 TL (mL)

Ei(er)

4 groß (200g)

1. Aubergine mit Öl bestreichen und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten pro Seite braten, bis sie weich und leicht gebräunt ist.
2. Aubergine aus der Pfanne nehmen und, wenn sie handhabbar kühl ist, ein kleines Loch in die Mitte schneiden und den ausgeschnittenen Kreis beiseitelegen.
3. Aubergine zurück in die Pfanne legen und ein Ei in die Mitte des Lochs aufschlagen. 4 Minuten garen, dann wenden und weitere 2–3 Minuten garen.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen mit dem beiseitegelegten Auberginenkreis servieren.

Frühstück 3 [↗](#)

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

Käsestange

3 Stange (84g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Cremiges Rührei

182 kcal ● 13g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
2 groß (100g)
Salz
1 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)
Butter
1 TL (5g)
Vollmilch
1/8 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Ei(er)
6 groß (300g)
Salz
3 Prise (2g)
schwarzer Pfeffer
3 Prise, gemahlen (1g)
Butter
1 EL (14g)
Vollmilch
1/6 Tasse(n) (mL)

1. Eier, Milch, Salz und Pfeffer in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen, bis alles vermischt ist.
2. Butter in einer großen Antihaft-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bis sie heiß ist.
3. Die Eirmischung hineingießen.
4. Sobald die Eier zu stocken beginnen, unter leichtem Rühren zusammenschaben.
5. Vorgang wiederholen (ohne ständig umzurühren), bis das Rührei dick ist und keine flüssigen Eier mehr vorhanden sind.

Pfirsich

2 Pfirsich - 132 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 3 Mahlzeiten:

Pfirsich
6 mittel (Durchm. 2,67") (900g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Einfache Hähnchenbrust

13 1/3 oz - 529 kcal ● 84g Protein ● 22g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

13 1/3 oz (373g)

Öl

2 1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 2/3 lbs (747g)

Öl

5 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.

Gemischtes Gemüse

1 1/4 Tasse(n) - 121 kcal ● 6g Protein ● 1g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

gemischtes Tiefkühlgemüse

1 1/4 Tasse (169g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

gemischtes Tiefkühlgemüse

2 1/2 Tasse (338g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Couscous

151 kcal ● 5g Protein ● 0g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Instant-Couscous, gewürzt
1/4 Schachtel (≈165 g) (41g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1. Den Anweisungen auf der Verpackung folgen.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Gemischtes Gemüse

1 Tasse(n) - 97 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse(n)

gemischtes Tiefkühlgemüse
1 Tasse (135g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Indische Hähnchenflügel

18 2/3 oz - 770 kcal ● 68g Protein ● 52g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 18 2/3 oz

Öl
1 TL (mL)
Hähnchenflügel, mit Haut, roh
18 2/3 oz (530g)
Salz
1 TL (7g)
Currypulver
1 3/4 EL (11g)

1. Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Ein großes Backblech mit dem Öl Ihrer Wahl einfetten.
3. Die Flügel mit Salz und Curry-Pulver würzen und das Gewürz gut einreiben, sodass alle Seiten bedeckt sind.
4. Im Ofen 35–40 Minuten backen oder bis die Kerntemperatur 165°F (75°C) erreicht hat.
5. Servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Zuckerschoten

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



Gefrorene Zuckerschoten
2 2/3 Tasse (384g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Ranch-Hähnchen

12 Unze(n) - 691 kcal ● 76g Protein ● 39g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 12 Unze(n)

Ranch-Dressing
3 EL (mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
3/4 lbs (336g)
Öl
3/4 EL (mL)
Ranch-Dressing-Mix
3/8 Päckchen (ca. 28 g) (11g)

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.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Schweinebraten aus dem Slow Cooker

608 kcal ● 75g Protein ● 28g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**schweinelanger Lendenbraten
(ohne Knochen)**

3/4 lbs (340g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

1/4 Tasse(n) (mL)

Balsamicoessig

1 EL (mL)

Sojasauce

1 EL (mL)

Honig

1/2 EL (11g)

Knoblauch, fein gehackt

1/2 Zehe(n) (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schweinelanger Lendenbraten
(ohne Knochen)**

1 1/2 lbs (680g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

1/2 Tasse(n) (mL)

Balsamicoessig

2 EL (mL)

Sojasauce

2 EL (mL)

Honig

1 EL (21g)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

1. In den Boden des Crockpots Brühe, Balsamico-Essig, Sojasauce, Honig und Knoblauch mischen. Schweinelende hinzufügen und wenden, damit sie bedeckt ist. \r\nAbdecken und auf niedriger Stufe 6–8 Stunden oder auf hoher Stufe 3–4 Stunden garen. \r\nSchweinefleisch in Scheiben schneiden oder zupfen und vor dem Servieren mit der Sauce beträufeln.

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.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Hähnchenschenkel mit Honig-Senf

1 1/3 oz - 569 kcal ● 51g Protein ● 35g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/3 oz

brauner Delikatesssenf

2 TL (10g)

Thymian, getrocknet

1/4 EL, gemahlen (1g)

Honig

2 TL (14g)

Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh

1 1/3 Oberschenkel (227g)

1. Den Ofen auf 375 °F (190 °C) vorheizen. \r\nHonig, Senf, Thymian und Salz in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen. Die Hähnchenschenkel hinzufügen und damit bestreichen. \r\nDie Hähnchenteile auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. \r\nDie Hähnchenstücke 40–45 Minuten rösten, bis sie durchgegart sind. Vor dem Servieren 4–6 Minuten ruhen lassen.

Linsen

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



Wasser

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Salz

3/4 Prise (1g)

Linsen, roh, abgespült

6 EL (72g)

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.

Snacks 1 [🔗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Popcorn

3 1/3 Tassen - 134 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Popcorn, Mikrowelle, gesalzen
3 1/3 Tasse, gepoppt (37g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Popcorn, Mikrowelle, gesalzen
6 2/3 Tasse, gepoppt (73g)

1. Den Anweisungen auf der Verpackung folgen.
-

Karotten und Hummus

164 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hummus
4 EL (60g)
Babykarotten
16 mittel (160g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hummus
1/2 Tasse (120g)
Babykarotten
32 mittel (320g)

1. Karotten mit Hummus servieren.
-

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Cracker

4 Stück(e) - 68 kcal ● 1g Protein ● 3g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Cracker
4 Cracker (14g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Cracker
12 Cracker (42g)

1. Guten Appetit.

Proteinriegel

1 Riegel - 245 kcal ● 20g Protein ● 5g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Proteinriegel (20 g Protein)
1 Riegel (50g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Proteinriegel (20 g Protein)
3 Riegel (150g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Snacks 3 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 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.

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 2 Mahlzeiten:

MagerHüttenkäse (1% Fett)

1 Tasse (226g)

Honig

4 TL (28g)

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

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 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
4 groß (200g)

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.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Einfache Hähnchenschenkel

9 oz - 383 kcal ● 48g Protein ● 21g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut
1/2 lbs (255g)
Öl
1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut
18 oz (510g)
Öl
3/4 EL (mL)

1. Hähnchenschenkel mit Öl, Salz, Pfeffer und gewünschten Gewürzen einreiben.
2. Die Schenkel entweder in einer Pfanne oder Grillpfanne für 4–5 Minuten auf jeder Seite braten, bis sie innen nicht mehr rosa sind, oder den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen und etwa 20 Minuten backen, bis die Kerntemperatur 165°F (74°C) erreicht.
3. Servieren.

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.

Mit Olivenöl beträufelte Limabohnen

108 kcal ● 5g Protein ● 4g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 Prise (1g)

Lima-Bohnen, tiefgefroren

1/4 Packung (≈285 g) (71g)

Olivenöl

1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Salz

2 Prise (2g)

Lima-Bohnen, tiefgefroren

1/2 Packung (≈285 g) (142g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

1. Limabohnen gemäß Packungsangabe kochen.
 2. Nach dem Abtropfen Olivenöl, Salz und Pfeffer hinzufügen; umrühren, bis sich (Butter) geschmolzen hat.
 3. Servieren.
-

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Reis mit Knochenbrühe

123 kcal ● 5g Protein ● 0g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Hühnerknochenbrühe

1/3 Tasse(n) (mL)

Langkorn-Weißreis

2 2/3 EL (31g)

1. In einem Topf mit gut schließendem Deckel die Knochenbrühe zum Kochen bringen.
2. Reis hinzufügen und umrühren.
3. Abdecken und die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren. Die Temperatur ist korrekt, wenn ein wenig Dampf am Deckel entweicht. Viel Dampf bedeutet, dass die Hitze zu hoch ist.
4. 20 Minuten kochen.
5. Den Deckel nicht anheben! Der im Topf eingeschlossene Dampf sorgt dafür, dass der Reis richtig gart.
6. Vom Herd nehmen, mit einer Gabel auflockern, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

121 kcal ● 7g Protein ● 8g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Balsamico-Vinaigrette

1/2 EL (mL)

frischer Basilikum

1/2 EL, gehackt (1g)

Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten

1 oz (28g)

Tomaten, in Scheiben geschnitten

3/8 groß, ganz (Ø ≈ 7,6 cm) (68g)

1. Tomaten- und Mozzarellascheiben abwechselnd anrichten.
2. Basilikum über die Scheiben streuen und mit Dressing beträufeln.

Hähnchen- und Gemüse-Pfanne

537 kcal ● 64g Protein ● 13g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Wok-/Stir-Fry-Soße
 3 EL (51g)
gemischtes Tiefkühlgemüse
 3/4 Packung (ca. 285 g) (213g)
schwarzer Pfeffer
 3 Prise, gemahlen (1g)
Salz
 1 1/2 Prise (1g)
Öl, geteilt
 1 TL (mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gewürfelt
 1/2 lbs (252g)

1. Die Hälfte des Öls in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Wenn heiß, das gewürfelte Hähnchen mit Salz und Pfeffer hinzufügen. 5–6 Minuten anbraten, bis es fast vollständig gar ist. Hähnchen 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.
 Hähnchen zurück in die Pfanne geben und umrühren.
 Stir-Fry-Sauce dazugeben und gut verteilen.
 Hitze reduzieren und köcheln lassen, bis das Hähnchen vollständig durchgegart ist.
 Servieren.

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 essen

Einfacher gebratener Kabeljau

13 1/3 oz - 495 kcal ● 67g Protein ● 25g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 13 1/3 oz

Olivenöl
 5 TL (mL)
Kabeljau, roh
 13 1/3 oz (378g)

1. Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen.
 Olivenöl über beide Seiten der Kabeljaufilets träufeln.
 Beide Seiten der Filets mit Salz, Pfeffer und anderen gewünschten Gewürzen würzen.
 Die Kabeljaufilets auf ein ausgelegtes oder eingefettetes Backblech legen und im Ofen 10–12 Minuten backen, bis der Fisch undurchsichtig ist und sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt. Die genaue Garzeit hängt von der Dicke der Filets ab.
 Servieren.

Linsen

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



Wasser

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Salz

3/4 Prise (1g)

Linsen, roh, abgespült

6 EL (72g)

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 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Gemischter Salat

242 kcal ● 9g Protein ● 8g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Römersalat, geraspelt

1 Herzen (500g)

Tomaten, gewürfelt

1 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (91g)

Salatdressing

2 EL (mL)

rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten

1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

Gurke, in Scheiben geschnitten oder gewürfelt

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

Karotten, geschält und geraspelt oder in Scheiben geschnitten

1 klein (ca. 14 cm lang) (50g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.
2. Wenn Sie mehrere Portionen im Voraus zubereiten möchten, können Sie die Karotten und den Kopfsalat raspeln und die Zwiebel vorschneiden und im Kühlschrank in einem Ziploc-Beutel oder einer Tupperdose lagern. Dann müssen Sie beim nächsten Mal nur noch etwas Gurke und Tomate würfeln und etwas Dressing hinzufügen.

Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

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



Ergibt 12 oz

Tomaten

12 Kirschtomaten (204g)

Olivenöl

2 TL (mL)

Salz

4 Prise (3g)

grüne Oliven

12 groß (53g)

schwarzer Pfeffer

4 Prise (0g)

Chilipulver

2 TL (5g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

3/4 lbs (340g)

frischer Basilikum, geraspelt

12 Blätter (6g)

1. Den Ofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen.\r\nDie Hähnchenbrust in eine kleine Auflaufform legen.\r\nDas Olivenöl über das Hähnchen träufeln und mit Salz, Pfeffer und Chili-Pulver würzen.\r\nTomaten, Basilikum und Oliven auf das Hähnchen legen.\r\nDie Auflaufform in den Ofen stellen und etwa 25 Minuten garen.\r\nPrüfen, ob das Hähnchen durchgegart ist. Falls nicht, einige Minuten länger garen.

Abendessen 5 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Honig-Knoblauch-Schweinekoteletts

11 oz - 695 kcal ● 71g Protein ● 30g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Schweinelendenkoteletts, ohne

Knochen, roh

2/3 lbs (312g)

Öl

2 TL (mL)

Apfelessig

1 EL (mL)

Sojasauce

2 EL (mL)

Honig

2 EL (39g)

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe(n) (6g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Schweinelendenkoteletts, ohne

Knochen, roh

22 oz (623g)

Öl

1 1/4 EL (mL)

Apfelessig

2 EL (mL)

Sojasauce

1/4 Tasse (mL)

Honig

1/4 Tasse (77g)

Knoblauch, fein gehackt

3 2/3 Zehe(n) (11g)

1. In einer kleinen Schüssel Honig, Knoblauch, Sojasauce, Apfelessig sowie etwas Salz und Pfeffer miteinander verrühren.
2. Die Koteletts in eine flache Schale legen und die Marinade darüber gießen, sodass sie gut bedeckt sind. Wenn möglich, abdecken und 30 Minuten bis über Nacht im Kühlschrank marinieren.
3. Die Koteletts aus der Marinade nehmen und überschüssige Marinade abtropfen lassen. Die Marinade beiseitestellen.
4. Etwas Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Koteletts 4–5 Minuten pro Seite braten, oder bis sie durchgegart sind. Aus der Pfanne nehmen und kurz ruhen lassen.
5. In derselben Pfanne die beiseitegestellte Marinade geben und bei mittlerer bis hoher Hitze 5–7 Minuten köcheln lassen, bis sie etwas reduziert ist.
6. Die Sauce über die Koteletts träufeln und servieren.

Brokkoli

3 Tasse(n) - 87 kcal ● 8g Protein ● 0g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gefrorener Brokkoli

3 Tasse (273g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorener Brokkoli

6 Tasse (546g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.
-