

# Meal Plan - 2900-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

2932 kcal ● 219g Protein (30%) ● 108g Fett (33%) ● 222g Kohlenhydrate (30%) ● 48g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

550 kcal, 33g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



#### Einfache Rühreier

2 Ei(er)- 159 kcal



#### Geröstete Erdnüsse

1/4 Tasse(n)- 230 kcal



#### Banane & Hüttenkäse-Toast

1 Toast(s)- 161 kcal

### Snacks

440 kcal, 17g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



#### Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



#### Kakao & Himbeer-Chia-Pudding

368 kcal

### Mittagessen

930 kcal, 37g Eiweiß, 125g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



#### Einfaches Knoblauchbrot

1 Scheibe(n)- 115 kcal



#### Käse-Ravioli

816 kcal

### Abendessen

1010 kcal, 132g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



#### Grüne Bohnen

63 kcal



#### Linsen

231 kcal



#### Einfache Hähnchenbrust

18 oz- 714 kcal

## Day 2

2932 kcal ● 219g Protein (30%) ● 108g Fett (33%) ● 222g Kohlenhydrate (30%) ● 48g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

550 kcal, 33g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Einfache Rühreier**  
2 Ei(er)- 159 kcal



**Geröstete Erdnüsse**  
1/4 Tasse(n)- 230 kcal



**Banane & Hüttenkäse-Toast**  
1 Toast(s)- 161 kcal

### Snacks

440 kcal, 17g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Milch**  
1/2 Tasse(n)- 75 kcal



**Kakao & Himbeer-Chia-Pudding**  
368 kcal

### Mittagessen

930 kcal, 37g Eiweiß, 125g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Einfaches Knoblauchbrot**  
1 Scheibe(n)- 115 kcal



**Käse-Ravioli**  
816 kcal

### Abendessen

1010 kcal, 132g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



**Grüne Bohnen**  
63 kcal



**Linsen**  
231 kcal



**Einfache Hähnchenbrust**  
18 oz- 714 kcal

## Day 3

2905 kcal ● 225g Protein (31%) ● 117g Fett (36%) ● 204g Kohlenhydrate (28%) ● 35g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

550 kcal, 33g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Einfache Rühreier**  
2 Ei(er)- 159 kcal



**Geröstete Erdnüsse**  
1/4 Tasse(n)- 230 kcal



**Banane & Hüttenkäse-Toast**  
1 Toast(s)- 161 kcal

### Snacks

500 kcal, 17g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Birne**  
1 Birne(n)- 113 kcal



**Milch**  
1 2/3 Tasse(n)- 248 kcal



**Grünkohl-Chips**  
138 kcal

### Mittagessen

965 kcal, 92g Eiweiß, 72g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



**Naan-Brot**  
1 Stück(e)- 262 kcal



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



**Instant-Kartoffelpüree**  
103 kcal

### Abendessen

890 kcal, 84g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Geröstete Tomaten**  
1 Tomate(n)- 60 kcal



**Libanesische Rinder-Pitas**  
1 1/2 Pita(s)- 831 kcal

**Day 4** 2887 kcal ● 230g Protein (32%) ● 95g Fett (30%) ● 243g Kohlenhydrate (34%) ● 34g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

485 kcal, 31g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



**fettarmer griechischer Joghurt**  
2 Becher- 310 kcal



**Geröstete Erdnüsse**  
1/6 Tasse(n)- 173 kcal

### Mittagessen

965 kcal, 92g Eiweiß, 72g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



**Naan-Brot**  
1 Stück(e)- 262 kcal



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



**Instant-Kartoffelpüree**  
103 kcal

### Snacks

500 kcal, 17g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Birne**  
1 Birne(n)- 113 kcal



**Milch**  
1 2/3 Tasse(n)- 248 kcal



**Grünkohl-Chips**  
138 kcal

### Abendessen

940 kcal, 90g Eiweiß, 87g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat**  
161 kcal



**BBQ-Hähnchen gefüllte Süßkartoffeln**  
1 1/2 Kartoffel(n)- 779 kcal

## Day 5

2865 kcal ● 228g Protein (32%) ● 113g Fett (35%) ● 204g Kohlenhydrate (28%) ● 32g Ballaststoffe (4%)

### Frühstück

485 kcal, 31g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



**fettarmer griechischer Joghurt**  
2 Becher- 310 kcal



**Geröstete Erdnüsse**  
1/6 Tasse(n)- 173 kcal

### Mittagessen

1045 kcal, 86g Eiweiß, 80g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



**Weißer Reis**  
3/4 Tasse gekochter Reis- 164 kcal



**Schweinefleisch- und Gemüse-Pfanne**  
880 kcal

### Snacks

365 kcal, 28g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



**Käse-Stick**  
4 Stück- 331 kcal



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

### Abendessen

970 kcal, 83g Eiweiß, 78g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Chinesisches Hähnchen-Bratreis**  
716 kcal



**Edamame- und Rote-Bete-Salat**  
257 kcal

Day  
6

2895 kcal ● 226g Protein (31%) ● 130g Fett (40%) ● 176g Kohlenhydrate (24%) ● 30g Ballaststoffe (4%)

## Frühstück

545 kcal, 33g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Paleo-Frühstücksmuffins**  
2 Muffin(s)- 232 kcal



**Milch**  
1 1/3 Tasse(n)- 199 kcal



**Birne**  
1 Birne(n)- 113 kcal

## Snacks

365 kcal, 28g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



**Käse-Stick**  
4 Stück- 331 kcal



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

## Mittagessen

955 kcal, 76g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



**Truthahn-Gurken-Dill-Sandwich**  
1 1/2 Sandwich(es)- 676 kcal



**Einfacher griechischer Gurkensalat**  
281 kcal

## Abendessen

1025 kcal, 89g Eiweiß, 62g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



**Tomaten-Avocado-Salat**  
293 kcal



**Teriyaki-Hähnchen**  
12 oz- 570 kcal



**Weißer Reis**  
3/4 Tasse gekochter Reis- 164 kcal

Day  
7

2895 kcal ● 226g Protein (31%) ● 130g Fett (40%) ● 176g Kohlenhydrate (24%) ● 30g Ballaststoffe (4%)

## Frühstück

545 kcal, 33g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Paleo-Frühstücksmuffins**  
2 Muffin(s)- 232 kcal



**Milch**  
1 1/3 Tasse(n)- 199 kcal



**Birne**  
1 Birne(n)- 113 kcal

## Snacks

365 kcal, 28g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



**Käse-Stick**  
4 Stück- 331 kcal



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

## Mittagessen

955 kcal, 76g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



**Truthahn-Gurken-Dill-Sandwich**  
1 1/2 Sandwich(es)- 676 kcal



**Einfacher griechischer Gurkensalat**  
281 kcal

## Abendessen

1025 kcal, 89g Eiweiß, 62g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



**Tomaten-Avocado-Salat**  
293 kcal



**Teriyaki-Hähnchen**  
12 oz- 570 kcal



**Weißer Reis**  
3/4 Tasse gekochter Reis- 164 kcal

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Vollmilch  
8 1/3 Tasse(n) (mL)
- ☐ Ei(er)  
11 2/3 mittel (514g)
- ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)  
3/4 Tasse (170g)
- ☐ Butter  
2 TL (9g)
- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt  
4 Becher (je ca. 150 g) (600g)
- ☐ Frischer Mozzarella  
1 1/3 oz (38g)
- ☐ Käsestange  
12 Stange (336g)
- ☐ Scheibenkäse  
6 Scheibe (je ca. 20 g) (114g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)  
2 Becher (359g)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Chiasamen  
1/3 Tasse (76g)

## Andere

- ☐ Kakaopulver  
3 1/3 TL (7g)
- ☐ Wok-/Stir-Fry-Soße  
4 EL (68g)
- ☐ Gemischte Blattsalate  
1 1/2 Tasse (45g)
- ☐ Teriyaki-Soße  
3/4 Tasse (mL)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Himbeeren  
2 Tasse (267g)
- ☐ Banane  
1 1/2 extra klein (weniger als ≈15,2 cm lang)  
(122g)
- ☐ Birnen  
4 mittel (712g)
- ☐ grüne Oliven  
24 groß (106g)
- ☐ Limettensaft  
2 1/2 EL (mL)
- ☐ Avocados  
1 1/4 Avocado(s) (251g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Gefrorene grüne Bohnen  
2 2/3 Tasse (323g)
- ☐ Tomaten  
6 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (744g)
- ☐ Zwiebel  
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (211g)
- ☐ frische Petersilie  
6 EL, gehackt (23g)
- ☐ Kale-Blätter  
1 1/3 Bund (227g)
- ☐ Kartoffelpüree-Mischung  
2 oz (57g)
- ☐ Süßkartoffeln  
1 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (315g)
- ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse  
1 Packung (ca. 285 g) (284g)
- ☐ Edamame, gefroren, geschält  
3/4 Tasse (89g)
- ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)  
3 Rote Bete(n) (150g)
- ☐ Rote Paprika  
1/2 Tasse, gehackt (75g)
- ☐ Gurke  
2 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (728g)
- ☐ rote Zwiebel  
1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)

## Getränke

- ☐ Wasser  
1/4 Gallon (mL)

## Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
6 1/2 lbs (2952g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pasta-Sauce  
1 Glas (ca. 680 g) (672g)
- ☐ Barbecue-Soße  
4 EL (71g)

## Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

- ☐ tiefgekühlte Käseravioli  
1 1/2 lbs (680g)

- ☐ Zitronensaft  
1 EL (mL)

## Süßwaren

- ☐ Sirup  
4 TL (mL)

## Fette und Öle

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

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ geröstete Erdnüsse  
1 Tasse (164g)
- ☐ Linsen, roh  
2/3 Tasse (128g)
- ☐ Sojasauce  
1 EL (mL)

## Backwaren

- ☐ Brot  
3/4 lbs (352g)
- ☐ Pita-Brot  
1 1/2 Pita, groß (≈16,5 cm Ø) (96g)
- ☐ Naan-Brot  
2 Stück(e) (180g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Zimt (gemahlen)  
3 g (3g)
- ☐ Salz  
3 1/2 TL (21g)
- ☐ Knoblauchpulver  
2 1/2 g (2g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel  
3/4 EL (5g)
- ☐ Paprika  
1/4 EL (2g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
4 1/4 g (4g)
- ☐ Chilipulver  
4 TL (11g)
- ☐ frischer Basilikum  
1/2 oz (14g)
- ☐ getrockneter Dill  
1 EL (3g)

## Rindfleischprodukte

- ☐ Hackfleisch, 93% mager  
3/4 lbs (341g)

## Getreide und Teigwaren

- ☐ Langkorn-Weißreis  
1 Tasse (208g)

## Schweinefleischprodukte

- ☐ schweinelanger Lendenbraten (ohne Knochen)  
3/4 lbs (340g)
- ☐ gekochter Schinken  
4 oz, ohne Knochen (113g)

## Würste und Aufschnitt

- ☐ Putenaufschnitt  
3/4 lbs (340g)

☐ Rotweinessig  
2 TL (mL)

---

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Einfache Rühreier

2 Ei(er) - 159 kcal ● 13g Protein ● 12g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
1/2 TL (mL)  
**Ei(er)**  
2 groß (100g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Ei(er)**  
6 groß (300g)

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.

### Geröstete Erdnüsse

1/4 Tasse(n) - 230 kcal ● 9g Protein ● 18g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**geröstete Erdnüsse**  
4 EL (37g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**geröstete Erdnüsse**  
3/4 Tasse (110g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Banane & Hüttenkäse-Toast

1 Toast(s) - 161 kcal ● 11g Protein ● 2g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe





Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**

1 Scheibe (32g)

**MagerHüttenkäse (1% Fett)**

4 EL (57g)

**Zimt (gemahlen)**

1 Prise (0g)

**Banane, in Scheiben geschnitten**

1/2 extra klein (weniger als ≈15,2 cm lang) (41g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Brot**

3 Scheibe (96g)

**MagerHüttenkäse (1% Fett)**

3/4 Tasse (170g)

**Zimt (gemahlen)**

3 Prise (1g)

**Banane, in Scheiben geschnitten**

1 1/2 extra klein (weniger als ≈15,2 cm lang) (122g)

1. Brot toasten.
2. Toast mit Hüttenkäse und Bananenscheiben belegen.
3. Zimt darüberstreuen und servieren!

## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### fettarmer griechischer Joghurt

2 Becher - 310 kcal ● 25g Protein ● 8g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt**

2 Becher (je ca. 150 g) (300g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt**

4 Becher (je ca. 150 g) (600g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n) - 173 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**geröstete Erdnüsse**

3 EL (27g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geröstete Erdnüsse**

6 EL (55g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Frühstück 3

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Paleo-Frühstücksmuffins

2 Muffin(s) - 232 kcal  23g Protein  13g Fett  5g Kohlenhydrate  2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ei(er)**  
2 mittel (88g)  
**Rote Paprika**  
4 EL, gehackt (37g)  
**Zwiebel**  
4 EL, gehackt (40g)  
**Salz**  
1/2 Prise (0g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/4 Prise, gemahlen (0g)  
**Wasser**  
1/2 EL (mL)  
**gekochter Schinken, zerkrümelt**  
2 oz, ohne Knochen (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
4 mittel (176g)  
**Rote Paprika**  
1/2 Tasse, gehackt (75g)  
**Zwiebel**  
1/2 Tasse, gehackt (80g)  
**Salz**  
1 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/2 Prise, gemahlen (0g)  
**Wasser**  
1 EL (mL)  
**gekochter Schinken, zerkrümelt**  
4 oz, ohne Knochen (113g)

1. Backofen auf 350°F (175°C) vorheizen. Muffinförmchen fetten oder mit Papierförmchen auslegen (Anzahl der Förmchen siehe Rezeptangaben).  
Eier in einer großen Schüssel verquirlen. Schinken, Paprika, Zwiebel, Salz, schwarzen Pfeffer und Wasser zu den verquirlten Eiern geben und vermischen. Eimischung gleichmäßig in die vorbereiteten Muffinförmchen gießen.  
Im vorgeheizten Ofen backen, bis die Muffins in der Mitte fest sind, 18 bis 20 Minuten.

### Milch

1 1/3 Tasse(n) - 199 kcal  10g Protein  11g Fett  16g Kohlenhydrate  0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Vollmilch**  
1 1/3 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Vollmilch**  
2 2/3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Birne

1 Birne(n) - 113 kcal  1g Protein  0g Fett  22g Kohlenhydrate  6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Birnen**

1 mittel (178g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Birnen**

2 mittel (356g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Einfaches Knoblauchbrot

1 Scheibe(n) - 115 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**

1 Scheibe (32g)

**Butter**

1 TL (5g)

**Knoblauchpulver**

1/2 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brot**

2 Scheibe (64g)

**Butter**

2 TL (9g)

**Knoblauchpulver**

1 Prise (1g)

1. Butter auf das Brot streichen, etwas Knoblauchpulver darüberstreuen und im Toasterofen rösten, bis das Brot goldbraun ist.

### Käse-Ravioli

816 kcal ● 33g Protein ● 20g Fett ● 113g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Pasta-Sauce**

1/2 Glas (ca. 680 g) (336g)

**tiefgekühlte Käseravioli**

3/4 lbs (340g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Pasta-Sauce**

1 Glas (ca. 680 g) (672g)

**tiefgekühlte Käseravioli**

1 1/2 lbs (680g)

1. Die Ravioli gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Pastasauce servieren und genießen.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Naan-Brot

1 Stück(e) - 262 kcal ● 9g Protein ● 5g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Naan-Brot

1 Stück(e) (90g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Naan-Brot

2 Stück(e) (180g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### 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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Tomaten

24 Kirschtomaten (408g)

#### Olivenöl

4 TL (mL)

#### Salz

1 TL (6g)

#### grüne Oliven

24 groß (106g)

#### schwarzer Pfeffer

1 TL (1g)

#### Chilipulver

4 TL (11g)

#### Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 1/2 lbs (680g)

#### frischer Basilikum, geraspelt

24 Blätter (12g)

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.

### Instant-Kartoffelpüree

103 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

### Kartoffelpüree-Mischung

1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

### Kartoffelpüree-Mischung

2 oz (57g)

1. Kartoffelpüree gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Probieren Sie bei Nichtgefallen verschiedene Marken; manche sind deutlich besser als andere.

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

### Weißer Reis

3/4 Tasse gekochter Reis - 164 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

Ergibt 3/4 Tasse gekochter Reis



#### Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

#### Langkorn-Weißreis

4 EL (46g)

1. (Hinweis: Befolgen Sie die Anweisungen auf der Reisverpackung, falls diese abweichen)
2. Reis, Wasser und eine Prise Salz in einen Topf geben und umrühren.
3. Bei hoher Hitze zum Kochen bringen. Sobald es kocht, die Hitze auf niedrig reduzieren, zudecken und 15–18 Minuten köcheln lassen, oder bis das Wasser aufgenommen ist und der Reis zart ist.
4. Vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.
5. Mit einer Gabel auflockern und servieren.

## Schweinefleisch- und Gemüse-Pfanne

880 kcal ● 82g Protein ● 37g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe

**Wok-/Stir-Fry-Soße**

4 EL (68g)

**gemischtes Tiefkühlgemüse**

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

**schwarzer Pfeffer**

4 Prise, gemahlen (1g)

**Salz**

2 Prise (2g)

**Öl, geteilt**

1/2 EL (mL)

**schweinelanger Lendenbraten (ohne Knochen), gewürfelt**

3/4 lbs (340g)

1. Die Hälfte des Öls in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Wenn heiß, das gewürfelte Schweinefleisch mit Salz und Pfeffer hinzufügen. 5–6 Minuten anbraten, bis es fast vollständig gar ist. Schweinefleisch herausnehmen und beiseitestellen.\r\nDas restliche Öl in die Pfanne geben und das gefrorene Gemüse hinzufügen. 4–5 Minuten anbraten, bis es knusprig, aber durchgewärmt ist.\r\nSchweinefleisch zurück in die Pfanne geben und umrühren.\r\nStir-Fry-Sauce dazugeben und gut verteilen.\r\nHitze reduzieren und köcheln lassen, bis das Schweinefleisch vollständig durchgegart ist.\r\nServieren.
-



## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Truthahn-Gurken-Dill-Sandwich

1 1/2 Sandwich(es) - 676 kcal ● 58g Protein ● 27g Fett ● 44g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Putenaufschnitt**  
6 oz (170g)  
**Brot**  
3 Scheibe(n) (96g)  
**Scheibenkäse**  
3 Scheibe (je ca. 20 g) (57g)  
**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**  
2 1/4 EL (39g)  
**getrockneter Dill**  
3 Prise (0g)  
**Gurke, gehackt**  
9 Scheiben (63g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Putenaufschnitt**  
3/4 lbs (340g)  
**Brot**  
6 Scheibe(n) (192g)  
**Scheibenkäse**  
6 Scheibe (je ca. 20 g) (114g)  
**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**  
1/4 Tasse (79g)  
**getrockneter Dill**  
1/4 EL (1g)  
**Gurke, gehackt**  
18 Scheiben (126g)

1. Gehackte Gurke, griechischen Joghurt, Dill und etwas Salz/Pfeffer in einer kleinen Schüssel vermischen, bis die Gurke vollständig bedeckt ist.
2. Sandwich zusammenstellen, indem Käse und Putenscheiben auf die untere Brotscheibe gelegt werden. Gurkenmischung darauf verteilen und die obere Brotscheibe auflegen. Servieren.

### Einfacher griechischer Gurkensalat

281 kcal ● 18g Protein ● 14g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**  
1/2 Tasse (140g)  
**Zitronensaft**  
1/2 EL (mL)  
**getrockneter Dill**  
1 TL (1g)  
**Rotweinessig**  
1 TL (mL)  
**Olivenöl**  
1 EL (mL)  
**rote Zwiebel, dünn geschnitten**  
1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)  
**Gurke, in Halbmonde geschnitten**  
1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**  
1 Tasse (280g)  
**Zitronensaft**  
1 EL (mL)  
**getrockneter Dill**  
2 TL (2g)  
**Rotweinessig**  
2 TL (mL)  
**Olivenöl**  
2 EL (mL)  
**rote Zwiebel, dünn geschnitten**  
1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)  
**Gurke, in Halbmonde geschnitten**  
2 Gurke (ca. 21 cm) (602g)

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.

## Snacks 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.

### Kakao & Himbeer-Chia-Pudding

368 kcal ● 13g Protein ● 18g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### **Chiasamen**

2 2/3 EL (38g)

#### **Vollmilch**

2/3 Tasse(n) (mL)

#### **Kakaopulver**

1 2/3 TL (3g)

#### **Himbeeren**

1/3 Tasse (41g)

#### **Sirup**

2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Chiasamen**

1/3 Tasse (76g)

#### **Vollmilch**

1 1/3 Tasse(n) (mL)

#### **Kakaopulver**

3 1/3 TL (7g)

#### **Himbeeren**

2/3 Tasse (82g)

#### **Sirup**

4 TL (mL)

1. Chiasamen, Milch, Kakaopulver und Sirup in einem kleinen Behälter mit Deckel gründlich verrühren.
2. 15 Minuten bis über Nacht im Kühlschrank quellen lassen, bis die Masse dick ist.
3. Mit Himbeeren servieren.



## Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

---

### Birne

1 Birne(n) - 113 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Birnen

1 mittel (178g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Birnen

2 mittel (356g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
- 

### Milch

1 2/3 Tasse(n) - 248 kcal ● 13g Protein ● 13g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Vollmilch

1 2/3 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Vollmilch

3 1/3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Grünkohl-Chips

138 kcal ● 3g Protein ● 10g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salz**  
1/4 EL (4g)  
**Kale-Blätter**  
2/3 Bund (113g)  
**Olivenöl**  
2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salz**  
1/2 EL (8g)  
**Kale-Blätter**  
1 1/3 Bund (227g)  
**Olivenöl**  
4 TL (mL)

1. Backofen auf 350 °F (175 °C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die Blätter vom Stiel schneiden und in mundgerechte Stücke zupfen.
3. Grünkohl waschen und gründlich trocknen (wenn er noch nass ist, wird das Ergebnis beeinträchtigt).
4. Etwas Olivenöl über die Blätter träufeln (sparsam verwenden, zu viel Öl macht die Chips matschig).
5. Die Blätter auf dem Backblech verteilen und mit Salz bestreuen.
6. Ca. 10–15 Minuten backen, bis die Ränder gebräunt, aber nicht verbrannt sind.
7. Servieren.

## Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### Käse-Stick

4 Stück - 331 kcal ● 27g Protein ● 22g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Käsestange**  
4 Stange (112g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Käsestange**  
12 Stange (336g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Himbeeren

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Himbeeren**

1/2 Tasse (62g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Himbeeren**

1 1/2 Tasse (185g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Grüne Bohnen

63 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gefrorene grüne Bohnen**

1 1/3 Tasse (161g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

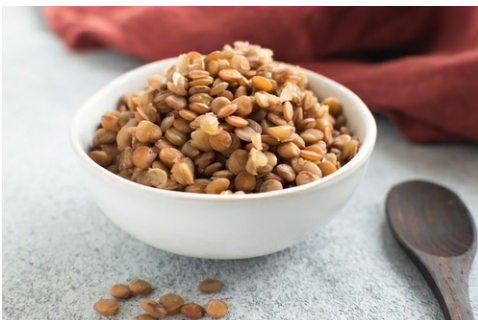
**Gefrorene grüne Bohnen**

2 2/3 Tasse (323g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

### 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.

### Einfache Hähnchenbrust

18 oz - 714 kcal ● 113g Protein ● 29g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
18 oz (504g)  
**Öl**  
1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
2 1/4 lbs (1008g)  
**Öl**  
2 1/4 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 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

### Geröstete Tomaten

1 Tomate(n) - 60 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tomate(n)

**Öl**  
1 TL (mL)  
**Tomaten**  
1 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (91g)

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.

### Libanesisches Rinder-Pitas

1 1/2 Pita(s) - 831 kcal ● 83g Protein ● 27g Fett ● 55g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Pita(s)

**Hackfleisch, 93% mager**

3/4 lbs (341g)

**Pita-Brot**

1 1/2 Pita, groß (≈16,5 cm Ø) (96g)

**Gemahlener Kreuzkümmel**

3/4 EL (5g)

**Paprika**

1/4 EL (2g)

**Zimt (gemahlen)**

1/4 EL (2g)

**Zwiebel, gehackt**

3/4 klein (53g)

**frische Petersilie, gehackt**

6 EL, gehackt (23g)

1. Backofen auf 180 °C (360 °F) vorheizen.
2. In einer großen Schüssel Hackfleisch, Zwiebel, Petersilie, Gewürze und eine Prise Salz vermengen.
3. Jedes Pita horizontal halbieren wie ein Hamburgerbrötchen, sodass ein Ober- und Unterteil entsteht.
4. Pita-Unterseiten auf ein Backblech legen und gleichmäßig mit der Fleischmischung belegen. Die Pita-Oberseiten darauf drücken und alles längs halbieren.
5. Ca. 20 Minuten backen. Servieren.

---

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

---

### Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

161 kcal ● 9g Protein ● 11g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



**Balsamico-Vinaigrette**

2 TL (mL)

**frischer Basilikum**

2 TL, gehackt (2g)

**Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten**

1 1/3 oz (38g)

**Tomaten, in Scheiben geschnitten**

1/2 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (91g)

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

---

### BBQ-Hähnchen gefüllte Süßkartoffeln

1 1/2 Kartoffel(n) - 779 kcal ● 81g Protein ● 9g Fett ● 83g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Kartoffel(n)

#### **Barbecue-Soße**

4 EL (71g)

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

3/4 lbs (336g)

**Süßkartoffeln, halbiert**

1 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (315g)

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

---

## **Abendessen 4** [↗](#)

An Tag 5 essen

---

### **Chinesisches Hähnchen-Bratreis**

716 kcal ● 70g Protein ● 21g Fett ● 59g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe





**Ei(er)**  
3/4 groß (38g)  
**Öl**  
3/4 EL (mL)  
**Sojasauce**  
1 EL (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
3 Prise, gemahlen (1g)  
**Langkorn-Weißreis**  
6 EL (69g)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gehackt**  
1/2 lbs (255g)  
**Zwiebel, gehackt**  
3/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (41g)

1. Reis nach Packungsanweisung kochen. Beiseite stellen.
2. Die Hälfte des Öls in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebeln hinzufügen und ca. 10 Minuten anbraten, bis sie weich sind.
3. Gehacktes Hähnchen in die Pfanne geben und weitergaren, bis das Hähnchen vollständig durchgegart ist und innen nicht mehr rosa ist. Hähnchen-Zwiebel-Mischung auf einen Teller geben und beiseitestellen.
4. Pfanne auswischen und die andere Hälfte des Öls erhitzen. Ei in einer kleinen Schüssel verquirlen und in die Pfanne gießen. Sobald das Ei zu stocken beginnt, umrühren, damit es in kleine Stücke zerteilt wird.
5. Hähnchen und Zwiebeln, Reis, schwarzen Pfeffer, Sojasauce und etwas Salz nach Geschmack hinzufügen. Rühren, bis alles gut vermischt und durchgewärmt ist. Servieren.
6. Meal-Prep-Hinweis: Gekochter, gekühlter Reis eignet sich hervorragend für Bratreis. Wenn möglich, den Reis im Voraus zubereiten.

## Edamame- und Rote-Bete-Salat

257 kcal ● 14g Protein ● 11g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



**Gemischte Blattsalate**  
1 1/2 Tasse (45g)  
**Balsamico-Vinaigrette**  
1 1/2 EL (mL)  
**Edamame, gefroren, geschält**  
3/4 Tasse (89g)  
**Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt**  
3 Rote Bete(n) (150g)

1. Edamame nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Blattsalate, Edamame und Rote Bete in einer Schüssel anrichten. Mit Dressing beträufeln und servieren.

## Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Tomaten-Avocado-Salat

293 kcal ● 4g Protein ● 23g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zwiebel**  
1 1/4 EL, fein gehackt (19g)  
**Limettensaft**  
1 1/4 EL (mL)  
**Olivenöl**  
1 TL (mL)  
**Knoblauchpulver**  
1/3 TL (1g)  
**Salz**  
1/3 TL (2g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/3 TL, gemahlen (1g)  
**Avocados, gewürfelt**  
5/8 Avocado(s) (126g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
5/8 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (77g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zwiebel**  
2 1/2 EL, fein gehackt (38g)  
**Limettensaft**  
2 1/2 EL (mL)  
**Olivenöl**  
2 TL (mL)  
**Knoblauchpulver**  
5 Prise (2g)  
**Salz**  
5 Prise (4g)  
**schwarzer Pfeffer**  
5 Prise, gemahlen (1g)  
**Avocados, gewürfelt**  
1 1/4 Avocado(s) (251g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
1 1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (154g)

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.

### Teriyaki-Hähnchen

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
3/4 EL (mL)  
**Teriyaki-Soße**  
6 EL (mL)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gewürfelt**  
3/4 lbs (336g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
1 1/2 EL (mL)  
**Teriyaki-Soße**  
3/4 Tasse (mL)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gewürfelt**  
1 1/2 lbs (672g)

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.

### Weißer Reis

3/4 Tasse gekochter Reis - 164 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe





Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**

1/2 Tasse(n) (mL)

**Langkorn-Weißreis**

4 EL (46g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Wasser**

1 Tasse(n) (mL)

**Langkorn-Weißreis**

1/2 Tasse (93g)

1. (Hinweis: Befolgen Sie die Anweisungen auf der Reisverpackung, falls diese abweichen)
  2. Reis, Wasser und eine Prise Salz in einen Topf geben und umrühren.
  3. Bei hoher Hitze zum Kochen bringen. Sobald es kocht, die Hitze auf niedrig reduzieren, zudecken und 15–18 Minuten köcheln lassen, oder bis das Wasser aufgenommen ist und der Reis zart ist.
  4. Vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.
  5. Mit einer Gabel auflockern und servieren.
-