

Meal Plan - 140 g Protein-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

1722 kcal ● 153g Protein (36%) ● 78g Fett (41%) ● 82g Kohlenhydrate (19%) ● 21g Ballaststoffe (5%)

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

215 kcal, 7g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Protein-Haferkeks mit Schokoladenstückchen

1 Kekse- 213 kcal

Mittagessen

575 kcal, 62g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

9 oz- 449 kcal



Süßkartoffelpüree mit Butter

125 kcal

Abendessen

625 kcal, 63g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Mit Olivenöl beträufelte Limabohnen

161 kcal



Hähnchen Marsala

8 oz Hähnchen- 466 kcal

Day 2

1738 kcal ● 147g Protein (34%) ● 65g Fett (34%) ● 120g Kohlenhydrate (28%) ● 21g Ballaststoffe (5%)

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

215 kcal, 7g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Protein-Haferkeks mit Schokoladenstückchen

1 Kekse- 213 kcal

Mittagessen

590 kcal, 56g Eiweiß, 62g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



BBQ-Hähnchen gefüllte Süßkartoffeln

1 Kartoffel(n)- 520 kcal



Tomaten-Gurken-Salat

71 kcal

Abendessen

625 kcal, 63g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Mit Olivenöl beträufelte Limabohnen

161 kcal



Hähnchen Marsala

8 oz Hähnchen- 466 kcal

Day 3

1697 kcal ● 158g Protein (37%) ● 43g Fett (23%) ● 152g Kohlenhydrate (36%) ● 18g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

320 kcal, 20g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal



Frühstücksflocken mit Proteinmilch
165 kcal



Nektarine
1 Nektarine(n)- 70 kcal

Snacks

270 kcal, 15g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Rosinen
1/4 Tasse- 137 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher- 131 kcal

Mittagessen

590 kcal, 56g Eiweiß, 62g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



BBQ-Hähnchen gefüllte Süßkartoffeln
1 Kartoffel(n)- 520 kcal



Tomaten-Gurken-Salat
71 kcal

Abendessen

520 kcal, 67g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
151 kcal



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer
10 oz- 370 kcal

Day 4

1684 kcal ● 147g Protein (35%) ● 64g Fett (34%) ● 113g Kohlenhydrate (27%) ● 17g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

320 kcal, 20g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal



Frühstücksflocken mit Proteinmilch
165 kcal



Nektarine
1 Nektarine(n)- 70 kcal

Snacks

270 kcal, 15g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Rosinen
1/4 Tasse- 137 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher- 131 kcal

Mittagessen

575 kcal, 45g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



fettarmer griechischer Joghurt
1 Becher- 155 kcal



Kürbiskerne
183 kcal



Salsa-Verde-Hähnchensalat
239 kcal

Abendessen

520 kcal, 67g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
151 kcal



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer
10 oz- 370 kcal

Day 5

1675 kcal ● 143g Protein (34%) ● 59g Fett (32%) ● 120g Kohlenhydrate (29%) ● 24g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

340 kcal, 23g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Erdbeeren

1 Tasse(n)- 52 kcal



Hüttenkäse-Toast

2 Toast(s)- 286 kcal

Snacks

165 kcal, 18g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Gurkenscheiben

1/4 Gurke- 15 kcal



Schweineschwarten

1 oz- 149 kcal

Mittagessen

600 kcal, 39g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Einfache Hähnchenschenkel

6 oz- 255 kcal



Süßkartoffelpüree

275 kcal



Tomaten-Gurken-Salat

71 kcal

Abendessen

570 kcal, 63g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Zuckerschoten

82 kcal



Hähnchenschenkel mit Thymian & Limette

490 kcal

Day 6

1686 kcal ● 146g Protein (35%) ● 74g Fett (39%) ● 90g Kohlenhydrate (21%) ● 20g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

340 kcal, 23g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Erdbeeren

1 Tasse(n)- 52 kcal



Hüttenkäse-Toast

2 Toast(s)- 286 kcal

Snacks

165 kcal, 18g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Gurkenscheiben

1/4 Gurke- 15 kcal



Schweineschwarten

1 oz- 149 kcal

Mittagessen

610 kcal, 49g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Edamame- und Rote-Bete-Salat

171 kcal



Schweinefleisch- und Pilzragout

6 oz Schweinefleisch- 440 kcal

Abendessen

575 kcal, 56g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Einfacher gebratener Kabeljau

10 2/3 oz- 396 kcal



Geröstete Karotten

1 Karotte(s)- 53 kcal



Süßkartoffelpüree mit Butter

125 kcal

Day 7

1686 kcal ● 146g Protein (35%) ● 74g Fett (39%) ● 90g Kohlenhydrate (21%) ● 20g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

340 kcal, 23g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Erdbeeren

1 Tasse(n)- 52 kcal



Hüttenkäse-Toast

2 Toast(s)- 286 kcal

Snacks

165 kcal, 18g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Gurkenscheiben

1/4 Gurke- 15 kcal



Schweineschwarten

1 oz- 149 kcal

Mittagessen

610 kcal, 49g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Edamame- und Rote-Bete-Salat

171 kcal



Schweinefleisch- und Pilzragout

6 oz Schweinefleisch- 440 kcal

Abendessen

575 kcal, 56g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Einfacher gebratener Kabeljau

10 2/3 oz- 396 kcal



Geröstete Karotten

1 Karotte(s)- 53 kcal



Süßkartoffelpüree mit Butter

125 kcal

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Erdnussbutter
4 TL (21g)
- ☐ schwarze Bohnen
1 EL (15g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
1/4 EL (5g)
- ☐ Zimt (gemahlen)
1/3 TL (1g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/8 oz (1g)
- ☐ Chilipulver
1/2 EL (4g)
- ☐ frischer Basilikum
9 Blätter (5g)
- ☐ Balsamicoessig
1 EL (mL)
- ☐ Zitronenpfeffer
1 1/4 EL (9g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
4 Prise (1g)
- ☐ Thymian, getrocknet
1/3 TL, Blätter (0g)

Andere

- ☐ Schokoladenstückchen
1 EL (14g)
- ☐ Hähnchen-Frühstückswurst
4 Würstchen (120g)
- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher (340g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
8 3/4 Tasse (263g)
- ☐ Schweineschwartens
3 oz (85g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Vollmilch
2 1/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Eiklar
1/2 Tasse (122g)
- ☐ Butter
1 EL (14g)
- ☐ Käsestange
2 Stange (56g)
- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
1 Becher (je ca. 150 g) (150g)
- ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)
1 1/2 Tasse (339g)
- ☐ Schlagsahne
1/2 Tasse (mL)

Backwaren

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten
6 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (723g)
- ☐ Süßkartoffeln
5 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (1050g)
- ☐ Lima-Bohnen, tiefgefroren
3/4 Packung (≈285 g) (213g)
- ☐ Pilze
13 oz (363g)
- ☐ Knoblauch
2 Zehe(n) (6g)
- ☐ rote Zwiebel
3/4 klein (53g)
- ☐ Gurke
1 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (452g)
- ☐ Gefrorene Zuckerschoten
1 1/3 Tasse (192g)
- ☐ Edamame, gefroren, geschält
1 Tasse (118g)
- ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
4 Rote Bete(n) (200g)
- ☐ Karotten
2 groß (144g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados
5/8 Avocado(s) (126g)
- ☐ grüne Oliven
9 groß (40g)
- ☐ Zitronensaft
1 EL (mL)
- ☐ Nektarine
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (284g)
- ☐ Rosinen
1/2 Tasse, gepackt (83g)
- ☐ Limettensaft
4 TL (mL)
- ☐ Erdbeeren
3 Tasse, ganz (432g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
4 lbs (1796g)
- ☐ Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut
16 2/3 oz (472g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
1 Tasse(n) (mL)
- ☐ Barbecue-Soße
1/3 Tasse (95g)
- ☐ Salsa Verde
1/2 EL (8g)

Nuss- und Samenprodukte

☐ Backpulver
3/4 Prise (0g)

☐ Brot
6 Scheibe(n) (192g)

Getränke

☐ Proteinpulver
5/6 Schöpfer (je ≈80 ml) (26g)

Süßwaren

☐ Ahornsirup
4 TL (mL)

☐ Honig
2 EL (42g)

Frühstückscerealien

☐ Haferflocken (zarte Haferflocken)
1/3 Tasse(n) (27g)

☐ Frühstücksflocken
1 1/3 Portion (40g)

Fette und Öle

☐ Öl
2 oz (mL)

☐ Olivenöl
2 oz (mL)

☐ Salatdressing
1/3 lbs (mL)

☐ Balsamico-Vinaigrette
2 EL (mL)

☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1 1/3 oz (37g)

Schweinefleischprodukte

☐ Schweinefilet, roh
3/4 lbs (340g)

Fisch- und Schalentierprodukte

☐ Kabeljau, roh
1 1/3 lbs (604g)

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

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.

Frühstücksflocken mit Proteinmilch

165 kcal ● 12g Protein ● 3g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Frühstücksflocken
2/3 Portion (20g)
Vollmilch
1/3 Tasse(n) (mL)
Proteinpulver
1/3 Schöpfer (je ≈80 ml) (10g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frühstücksflocken
1 1/3 Portion (40g)
Vollmilch
2/3 Tasse(n) (mL)
Proteinpulver
2/3 Schöpfer (je ≈80 ml) (21g)

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.

Nektarine

1 Nektarine(n) - 70 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Nektarine, entkernt
1 mittel (≈6,4 cm Ø) (142g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Nektarine, entkernt
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (284g)

1. Nektarinenkern entfernen, in Scheiben schneiden und servieren.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Erdbeeren

1 Tasse(n) - 52 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Erdbeeren

1 Tasse, ganz (144g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Erdbeeren

3 Tasse, ganz (432g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Hüttenkäse-Toast

2 Toast(s) - 286 kcal ● 22g Protein ● 3g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot

2 Scheibe(n) (64g)

MagerHüttenkäse (1% Fett)

1/2 Tasse (113g)

Honig

2 TL (14g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Brot

6 Scheibe(n) (192g)

MagerHüttenkäse (1% Fett)

1 1/2 Tasse (339g)

Honig

2 EL (42g)

1. Brot toasten, falls gewünscht. \r\nHüttenkäse auf das Brot streichen, mit Honig beträufeln und servieren.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

9 oz - 449 kcal ● 60g Protein ● 19g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 9 oz

Tomaten

9 Kirschtomaten (153g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Salz

3 Prise (2g)

grüne Oliven

9 groß (40g)

schwarzer Pfeffer

3 Prise (0g)

Chilipulver

1/2 EL (4g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und

Knochen, roh

1/2 lbs (255g)

frischer Basilikum, geraspelt

9 Blätter (5g)

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.

Süßkartoffelpüree mit Butter

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



Süßkartoffeln

1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (105g)

Butter

1 TL (5g)

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

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

BBQ-Hähnchen gefüllte Süßkartoffeln

1 Kartoffel(n) - 520 kcal ● 54g Protein ● 6g Fett ● 55g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Barbecue-Soße

2 2/3 EL (48g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (224g)

Süßkartoffeln, halbiert

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Barbecue-Soße

1/3 Tasse (95g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 lbs (448g)

Süßkartoffeln, halbiert

2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

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.

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.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher - 155 kcal ● 12g Protein ● 4g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe

Ergibt 1 Becher

fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt

1 Becher (je ca. 150 g) (150g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Kürbiskerne

183 kcal ● 9g Protein ● 15g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
4 EL (30g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Salsa-Verde-Hähnchensalat

239 kcal ● 24g Protein ● 12g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Salsa Verde

1/2 EL (8g)

Gemahlener Kreuzkümmel

4 Prise (1g)

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

1 EL (7g)

Gemischte Blattsalate

3/4 Tasse (23g)

Öl

1/2 TL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

3 oz (85g)

Tomaten, gehackt

1/4 Roma-Tomate (20g)

schwarze Bohnen, abgetropft und abgespült

1 EL (15g)

Avocados, in Scheiben geschnitten

1 Scheiben (25g)

1. Hähnchen 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 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Einfache Hähnchenschenkel

6 oz - 255 kcal ● 32g Protein ● 14g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 6 oz

Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut

6 oz (170g)

Öl

1/4 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.

Süßkartoffelpüree

275 kcal ● 5g Protein ● 0g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Süßkartoffeln

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

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

Tomaten-Gurken-Salat

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



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)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.

Mittagessen 5 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Edamame- und Rote-Bete-Salat

171 kcal ● 9g Protein ● 7g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate

1 Tasse (30g)

Balsamico-Vinaigrette

1 EL (mL)

Edamame, gefroren, geschält

1/2 Tasse (59g)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt

2 Rote Bete(n) (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate

2 Tasse (60g)

Balsamico-Vinaigrette

2 EL (mL)

Edamame, gefroren, geschält

1 Tasse (118g)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt

4 Rote Bete(n) (200g)

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

Schweinefleisch- und Pilzragout

6 oz Schweinefleisch - 440 kcal ● 40g Protein ● 28g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Schweinefilet, roh

6 oz (170g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

1/4 Tasse(n) (mL)

Schlagsahne

1/4 Tasse (mL)

Öl

1 TL (mL)

Tomaten, halbiert

1/3 Pint, Kirschtomaten (89g)

Pilze, in Scheiben geschnitten

2 1/2 oz (68g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Schweinefilet, roh

3/4 lbs (340g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

1/2 Tasse(n) (mL)

Schlagsahne

1/2 Tasse (mL)

Öl

2 TL (mL)

Tomaten, halbiert

5/8 Pint, Kirschtomaten (179g)

Pilze, in Scheiben geschnitten

5 oz (136g)

1. Erhitze Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Schneide das Schweinefleisch in etwa 2,5 cm dicke Medaillons und gib es in die Pfanne. Wenn es auf beiden Seiten gebräunt und gar ist, nimm das Fleisch heraus und stelle es beiseite.
2. Gib die Pilze in die Pfanne und brate sie etwa 5 Minuten an. Gib dann die Tomaten dazu und koche 2 Minuten weiter.
3. Gib Sahne und Brühe hinzu und lasse 4–8 Minuten köcheln, bis die Sauce etwas reduziert und dicker wird. Mit Salz/Pfeffer abschmecken.
4. Füge das Schweinefleisch wieder hinzu und erwärme es. Servieren.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Protein-Haferkeks mit Schokoladenstückchen

1 Kexse - 213 kcal ● 7g Protein ● 9g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Erdnussbutter
2 TL (11g)
Salz
1/3 Prise (0g)
Schokoladenstückchen
1/2 EL (7g)
Vollmilch
1/8 Tasse(n) (mL)
Zimt (gemahlen)
1 1/3 Prise (0g)
Backpulver
1/3 Prise (0g)
Proteinpulver
1/8 Schöpfer (je ≈80 ml) (3g)
Ahornsirup
2 TL (mL)
Haferflocken (zarte Haferflocken)
1/6 Tasse(n) (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Erdnussbutter
4 TL (21g)
Salz
2/3 Prise (0g)
Schokoladenstückchen
3 TL (14g)
Vollmilch
1/8 Tasse(n) (mL)
Zimt (gemahlen)
1/3 TL (1g)
Backpulver
2/3 Prise (0g)
Proteinpulver
1/6 Schöpfer (je ≈80 ml) (5g)
Ahornsirup
4 TL (mL)
Haferflocken (zarte Haferflocken)
1/3 Tasse(n) (27g)

1. Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen. Alle Zutaten außer den Schokoladenstückchen in einer Schüssel vermischen, bis ein Teig entsteht. Die Schokoladenstückchen unterheben. Den Teig zu Keksen formen (Anzahl der Kekse siehe Rezeptdetails) und auf ein Backblech legen. Etwa 12 Minuten backen. Servieren. Meal-Prep-Hinweis: Übrige Kekse in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu 1 Woche aufbewahren oder in einem gefriergeeigneten Behälter bis zu 3 Monate einfrieren. Vor dem Verzehr bei Raumtemperatur auftauen lassen oder im Ofen erwärmen.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Rosinen

1/4 Tasse - 137 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Rosinen
4 EL, gepackt (41g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Rosinen
1/2 Tasse, gepackt (83g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Hüttenkäse & Fruchtbecher

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher (340g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Snacks 3 [🔗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Gurkenscheiben

1/4 Gurke - 15 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 3 Mahlzeiten:

Gurke
3/4 Gurke (ca. 21 cm) (226g)

1. Gurke in Scheiben schneiden und servieren.

Schweineschwarten

1 oz - 149 kcal ● 17g Protein ● 9g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Schweineschwarten
1 oz (28g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Schweineschwarten
3 oz (85g)

1. Guten Appetit.
-

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Mit Olivenöl beträufelte Limabohnen

161 kcal ● 7g Protein ● 5g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer
3/4 Prise, gemahlen (0g)
Salz
1 1/2 Prise (1g)
Lima-Bohnen, tiefgefroren
3/8 Packung (≈285 g) (107g)
Olivenöl
1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)
Salz
3 Prise (2g)
Lima-Bohnen, tiefgefroren
3/4 Packung (≈285 g) (213g)
Olivenöl
3/4 EL (mL)

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

Hähnchen Marsala

8 oz Hähnchen - 466 kcal ● 56g Protein ● 22g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1/2 lbs (224g)
Gemüsebrühe (servierbereit)
1/4 Tasse(n) (mL)
Vollmilch
1/4 Tasse(n) (mL)
Zitronensaft
1/2 EL (mL)
Balsamicoessig
1/2 EL (mL)
Öl, aufgeteilt
1 EL (mL)
Pilze, in Scheiben geschnitten
4 oz (113g)
Knoblauch, gewürfelt
1 Zehe(n) (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1 lbs (448g)
Gemüsebrühe (servierbereit)
1/2 Tasse(n) (mL)
Vollmilch
1/2 Tasse(n) (mL)
Zitronensaft
1 EL (mL)
Balsamicoessig
1 EL (mL)
Öl, aufgeteilt
2 EL (mL)
Pilze, in Scheiben geschnitten
1/2 lbs (227g)
Knoblauch, gewürfelt
2 Zehe(n) (6g)

1. Erhitze die Hälfte des Öls in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze. Brate das Hähnchen an, ca. 3–4 Minuten pro Seite. Nimm das Hähnchen aus der Pfanne und stelle es beiseite.
2. Gib das restliche Öl, Knoblauch und Pilze dazu. Mit Salz/Pfeffer abschmecken. Etwa 5 Minuten kochen, bis die Pilze weich sind.
3. Gib Brühe, Milch, Balsamico-Essig und Zitronensaft dazu. Hitze reduzieren, Hähnchen wieder in die Pfanne geben und 8–10 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce eingedickt ist und das Hähnchen durchgegart ist. Servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

151 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

Tomaten

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

Salatdressing

3 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate

6 Tasse (180g)

Tomaten

1 Tasse Cherrytomaten (149g)

Salatdressing

6 EL (mL)

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

Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

10 oz - 370 kcal ● 64g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

10 oz (280g)

Olivenöl

1 TL (mL)

Zitronenpfeffer

2 TL (4g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 1/4 lbs (560g)

Olivenöl

2 TL (mL)

Zitronenpfeffer

1 1/4 EL (9g)

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.

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 5 essen

Zuckerschoten

82 kcal ● 5g Protein ● 1g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Gefrorene Zuckerschoten
1 1/3 Tasse (192g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Hähnchenschenkel mit Thymian & Limette

490 kcal ● 58g Protein ● 28g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut
2/3 lb (302g)
Thymian, getrocknet
1/3 TL, Blätter (0g)
Limettensaft
4 TL (mL)
Öl
2 TL (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.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfacher gebratener Kabeljau

10 2/3 oz - 396 kcal ● 54g Protein ● 20g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Olivenöl
4 TL (mL)
Kabeljau, roh
2/3 lbs (302g)

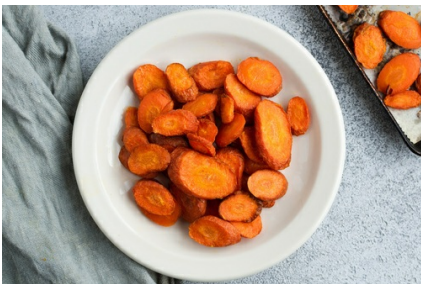
Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl
2 2/3 EL (mL)
Kabeljau, roh
1 1/3 lbs (604g)

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.

Geröstete Karotten

1 Karotte(s) - 53 kcal ● 1g Protein ● 3g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1/2 TL (mL)
Karotten, in Scheiben geschnitten
1 groß (72g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1 TL (mL)
Karotten, in Scheiben geschnitten
2 groß (144g)

1. Den Ofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
2. Die in Scheiben geschnittenen Karotten auf ein Backblech legen, mit Öl und einer Prise Salz vermengen. Gleichmäßig verteilen und etwa 30 Minuten rösten, bis sie weich sind. Servieren.

Süßkartoffelpüree mit Butter

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffeln
1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)
Butter
2 TL (9g)

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