

Meal Plan - 150 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 1840 kcal ● 163g Protein (35%) ● 67g Fett (33%) ● 124g Kohlenhydrate (27%) ● 23g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

310 kcal, 25g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



fettarmer griechischer Joghurt
2 Becher- 310 kcal

Mittagessen

680 kcal, 56g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Mit Mandeln paniertes Tilapia
7 1/2 oz- 529 kcal



Einfach angebratener Spinat
149 kcal

Snacks

275 kcal, 18g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Banane
1 Banane(n)- 117 kcal



Schinken-, Käse- und Spinat-Taschen
3 Tasche(n)- 158 kcal

Abendessen

575 kcal, 64g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Einfacher Kichererbsensalat
117 kcal



Gegrilltes Hähnchen-Sandwich
1 Sandwich(es)- 460 kcal

Day 2 1811 kcal ● 154g Protein (34%) ● 73g Fett (36%) ● 114g Kohlenhydrate (25%) ● 21g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

310 kcal, 25g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



fettarmer griechischer Joghurt
2 Becher- 310 kcal

Mittagessen

605 kcal, 42g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
151 kcal



Roastbeef- und Gewürzgurken-Sandwich
1 Sandwich(es)- 454 kcal

Snacks

275 kcal, 18g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Banane
1 Banane(n)- 117 kcal



Schinken-, Käse- und Spinat-Taschen
3 Tasche(n)- 158 kcal

Abendessen

620 kcal, 69g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Grüne Bohnen
63 kcal



Southwest-Hackbraten
2 Hackbraten- 558 kcal

Day 3 1839 kcal ● 167g Protein (36%) ● 81g Fett (40%) ● 92g Kohlenhydrate (20%) ● 20g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

340 kcal, 37g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal



Double Chocolate Proteinshake
69 kcal



Walnüsse
1/6 Tasse(n)- 131 kcal

Snacks

275 kcal, 18g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Banane
1 Banane(n)- 117 kcal



Schinken-, Käse- und Spinat-Taschen
3 Tasche(n)- 158 kcal

Mittagessen

605 kcal, 42g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
151 kcal



Roastbeef- und Gewürzgurken-Sandwich
1 Sandwich(es)- 454 kcal

Abendessen

620 kcal, 69g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Grüne Bohnen
63 kcal



Southwest-Hackbraten
2 Hackbraten- 558 kcal

Day 4 1864 kcal ● 159g Protein (34%) ● 72g Fett (35%) ● 125g Kohlenhydrate (27%) ● 21g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

340 kcal, 37g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal



Double Chocolate Proteinshake
69 kcal



Walnüsse
1/6 Tasse(n)- 131 kcal

Snacks

245 kcal, 19g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



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



Joghurt und Gurke
132 kcal

Mittagessen

605 kcal, 43g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Einfaches Hähnchensalat-Sandwich
1/2 Sandwich(es)- 362 kcal



Proteinriegel
1 Riegel- 245 kcal

Abendessen

675 kcal, 60g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Chicken Fajitas
2 Tortilla(s)- 562 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
113 kcal

Day 5 1772 kcal ● 159g Protein (36%) ● 76g Fett (38%) ● 91g Kohlenhydrate (20%) ● 24g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

295 kcal, 24g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Toast mit Butter

1 Scheibe(n)- 114 kcal



Rührei aus Eiweiß

182 kcal

Snacks

245 kcal, 19g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Joghurt und Gurke

132 kcal

Mittagessen

595 kcal, 57g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

8 oz- 296 kcal



Brokkoli mit Butter

2 1/4 Tasse- 300 kcal

Abendessen

635 kcal, 58g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Southwest-Hähnchen

8 Unze(n)- 362 kcal



Süßkartoffelpüree

275 kcal

Day 6 1844 kcal ● 180g Protein (39%) ● 50g Fett (24%) ● 138g Kohlenhydrate (30%) ● 30g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

295 kcal, 24g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Toast mit Butter

1 Scheibe(n)- 114 kcal



Rührei aus Eiweiß

182 kcal

Snacks

260 kcal, 12g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Käsige Schinken-Röllchen

1 Rolle(n)- 108 kcal



Brezeln

110 kcal



Karottensticks

1 1/2 Karotte(n)- 41 kcal

Mittagessen

645 kcal, 81g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Schweine-Souvlaki & Tzatziki

3 Spieß(e)- 460 kcal



Süßkartoffelpüree

183 kcal

Abendessen

645 kcal, 63g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Slow-Cooker Hähnchen-Chili

646 kcal

Day 7 1844 kcal ● 180g Protein (39%) ● 50g Fett (24%) ● 138g Kohlenhydrate (30%) ● 30g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

295 kcal, 24g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Toast mit Butter

1 Scheibe(n)- 114 kcal



Rührei aus Eiweiß

182 kcal

Snacks

260 kcal, 12g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Käsige Schinken-Röllchen

1 Rolle(n)- 108 kcal



Brezeln

110 kcal



Karottensticks

1 1/2 Karotte(n)- 41 kcal

Mittagessen

645 kcal, 81g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Schweine-Souvlaki & Tzatziki

3 Spieß(e)- 460 kcal



Süßkartoffelpüree

183 kcal

Abendessen

645 kcal, 63g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Slow-Cooker Hähnchen-Chili

646 kcal

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Banane
3 mittel ($\approx 17,8$ – $20,0$ cm lang) (354g)
- ☐ getrocknete Cranberries
2 3/4 EL (27g)
- ☐ Limetten
1/4 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (17g)

Würste und Aufschnitt

- ☐ Schinkenaufschnitt
11 Scheibe (253g)
- ☐ Roastbeef-Aufschnitt
1/2 lbs (227g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Käse
1 1/4 Tasse, geraspelt (140g)
- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
4 Becher (je ca. 150 g) (600g)
- ☐ Scheibenkäse
4 Scheibe (je ca. 20 g) (76g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
1/2 Tasse (128g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettarm, natur)
1 Tasse (280g)
- ☐ Butter
3/8 Stange (45g)
- ☐ Eiklar
2 1/4 Tasse (547g)
- ☐ Cheddar
1/3 Tasse, geraspelt (38g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ frischer Spinat
3/4 Packung (ca. 285 g) (225g)
- ☐ Knoblauch
3/4 Zehe (2g)
- ☐ Zwiebel
3/8 mittel ($\approx 6,4$ cm \varnothing) (46g)
- ☐ Tomaten
2 1/3 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (287g)
- ☐ frische Petersilie
3/4 Stängel (1g)
- ☐ Gefrorene grüne Bohnen
2 2/3 Tasse (323g)
- ☐ Gewürzgurken
8 Scheiben (56g)

Fette und Öle

- ☐ Olivenöl
5 TL (mL)
- ☐ Öl
1 2/3 oz (mL)
- ☐ Salatdressing
1/2 Tasse (mL)
- ☐ Mayonnaise
1 EL (mL)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Apfelessig
1/4 EL (mL)
- ☐ Salsa
2/3 Glas (303g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Kichererbsen, konserviert
1/4 Dose(n) (112g)
- ☐ Kidneybohnen
1 1/3 Dose (597g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
3 lbs (1282g)

Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate
8 1/2 Tasse (255g)
- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
2 Behälter (300g)
- ☐ Proteinpulver, Schokolade
1 Schöpfer (je ≈ 80 ml) (31g)
- ☐ Proteinriegel (20 g Protein)
1 Riegel (50g)
- ☐ Tzatziki
3/4 Tasse(n) (168g)
- ☐ Spieß(e)
6 Spieß(e) (6g)

Backwaren

- ☐ Kaisersemmeln
1 Brötchen (Durchm. ca. 9 cm) (57g)
- ☐ Brot
2/3 lbs (320g)

- ☐ Gurke
1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)
- ☐ Paprika
1 1/2 groß (242g)
- ☐ Süßkartoffeln
3 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (735g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
2 1/4 Tasse (205g)
- ☐ Karotten
3 mittel (183g)
- ☐ Tomatenpüree (Dose)
10 oz (283g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandeln
2 1/2 oz (70g)
- ☐ Walnüsse
6 EL, ohne Schale (38g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Tilapia, roh
1/2 lbs (210g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Allzweckmehl
1/4 Tasse(n) (26g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
2 g (2g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/2 g (1g)
- ☐ Balsamicoessig
1/4 EL (mL)
- ☐ Dijon-Senf
2 1/2 EL (38g)
- ☐ Knoblauchpulver
1/2 EL (4g)
- ☐ Chilipulver
2 1/4 g (2g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
2 1/4 g (2g)
- ☐ Taco-Gewürzmischung
1/2 EL (4g)
- ☐ Zitronenpfeffer
1/2 EL (3g)
- ☐ getrockneter Dill
1/4 EL (1g)

- ☐ Weizentortillas
2 Tortilla, mittel (ca. 15 cm Durchm.) (60g)

Rindfleischprodukte

- ☐ Hackfleisch, 93% mager
1 1/4 lbs (567g)

Getränke

- ☐ Wasser
1/8 Gallon (mL)

Süßwaren

- ☐ Kakaopulver
1 TL (2g)

Snacks

- ☐ harte, gesalzene Brezeln
2 oz (57g)

Schweinefleischprodukte

- ☐ Schweinefilet, roh
1 1/2 lbs (680g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 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.

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.

Double Chocolate Proteinshake

69 kcal ● 14g Protein ● 0g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
1/2 Tasse(n) (mL)
Kakaopulver
4 Prise (1g)
Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
1 EL (18g)
Proteinpulver, Schokolade
1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
1 Tasse(n) (mL)
Kakaopulver
1 TL (2g)
Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
2 EL (35g)
Proteinpulver, Schokolade
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben.
Mischen, bis alles gut verbunden ist. Je nach gewünschter Konsistenz mehr Wasser hinzufügen.
Sofort servieren.

Walnüsse

1/6 Tasse(n) - 131 kcal ● 3g Protein ● 12g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Walnüsse
3 EL, ohne Schale (19g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse
6 EL, ohne Schale (38g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Toast mit Butter

1 Scheibe(n) - 114 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
1 Scheibe (32g)
Butter
1 TL (5g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Brot
3 Scheibe (96g)
Butter
1 EL (14g)

1. Das Brot nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.
2. Die Butter auf das Brot streichen.

Rührei aus Eiweiß

182 kcal ● 20g Protein ● 11g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Eiklar

3/4 Tasse (182g)

Öl

3/4 EL (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Eiklar

2 1/4 Tasse (547g)

Öl

2 1/4 EL (mL)

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

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Mit Mandeln paniertes Tilapia

7 1/2 oz - 529 kcal ● 51g Protein ● 25g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 7 1/2 oz

Mandeln

5 EL, in Streifen (34g)

Tilapia, roh

1/2 lbs (210g)

Allzweckmehl

1/6 Tasse(n) (26g)

Salz

1 1/4 Prise (1g)

Olivenöl

2 TL (mL)

1. Die Hälfte der Mandeln mit dem Mehl in einer flachen Schüssel vermengen.
2. Fisch mit Salz würzen und in der Mehl-Mandel-Mischung wenden.
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und den Fisch etwa 4 Minuten pro Seite braten, bis er goldbraun ist. Auf einen Teller geben.
4. Die restlichen Mandeln in die Pfanne geben und unter Rühren etwa eine Minute rösten, bis sie aromatisch sind.
5. Mandeln über den Fisch streuen.
6. Servieren.

Einfach angebratener Spinat

149 kcal ● 5g Protein ● 11g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)
Salz
1 1/2 Prise (1g)
Olivenöl
3/4 EL (mL)
frischer Spinat
6 Tasse(n) (180g)
Knoblauch, gewürfelt
3/4 Zehe (2g)

1. Öl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen.
2. Knoblauch hinzufügen und ein bis zwei Minuten sautieren, bis er duftet.
3. Bei hoher Hitze Spinat, Salz und Pfeffer hinzufügen und schnell umrühren, bis der Spinat zusammengefallen ist.
4. Servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 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.

Roastbeef- und Gewürzgurken-Sandwich

1 Sandwich(es) - 454 kcal ● 39g Protein ● 20g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
2 Scheibe(n) (64g)
Roastbeef-Aufschnitt
4 oz (113g)
Scheibenkäse
2 Scheibe (je ca. 20 g) (38g)
Gewürzgurken
4 Scheiben (28g)
Dijon-Senf
1 EL (15g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot
4 Scheibe(n) (128g)
Roastbeef-Aufschnitt
1/2 lbs (227g)
Scheibenkäse
4 Scheibe (je ca. 20 g) (76g)
Gewürzgurken
8 Scheiben (56g)
Dijon-Senf
2 EL (30g)

1. Sandwich zusammenstellen, indem Sie auf eine Brotscheibe Senf streichen und die restlichen Zutaten darauflegen. Servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Einfaches Hähnchensalat-Sandwich

1/2 Sandwich(es) - 362 kcal ● 23g Protein ● 14g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Sandwich(es)

Mayonnaise

1 EL (mL)

getrocknete Cranberries

2 2/3 EL (27g)

Brot

1 Scheibe (32g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

3 oz (85g)

1. Rohes Hähnchen 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.
3. In einer Schüssel das vollständig gegarte Hähnchen mit Mayo und Cranberries vermengen.
4. Im Kühlschrank aufbewahren, bis es serviert werden soll.
5. Zwischen zwei Brotscheiben servieren.

Proteinriegel

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



Ergibt 1 Riegel

Proteinriegel (20 g Protein)

1 Riegel (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

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



Ergibt 8 oz

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (224g)

Olivenöl

1/4 EL (mL)

Zitronenpfeffer

1/2 EL (3g)

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.

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 5 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Schweine-Souvlaki & Tzatziki

3 Spieß(e) - 460 kcal ● 77g Protein ● 13g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

getrockneter Dill

3 Prise (0g)

Tzatziki

3/8 Tasse(n) (84g)

Öl

3/4 Gramm (mL)

Spieß(e)

3 Spieß(e) (3g)

Schweinefilet, roh, in mundgerechte Würfel geschnitten
3/4 lbs (340g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

getrockneter Dill

1/4 EL (1g)

Tzatziki

3/4 Tasse(n) (168g)

Öl

1 1/2 Gramm (mL)

Spieß(e)

6 Spieß(e) (6g)

Schweinefilet, roh, in mundgerechte Würfel geschnitten
1 1/2 lbs (680g)

1. Die Schweinewürfel mit Dill sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Das Fleisch gleichmäßig auf die Spieße stecken.
2. Eine große Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen und das Öl hinzufügen. Die Spieße hineinlegen und 3–4 Minuten pro Seite braten, bis sie durchgegart sind.
3. Spieße mit Tzatziki servieren.

Süßkartoffelpüree

183 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Süßkartoffeln

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffeln

2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

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.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Banane

1 Banane(n) - 117 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Banane

1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)
(118g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Banane

3 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)
(354g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Schinken-, Käse- und Spinat-Taschen

3 Tasche(n) - 158 kcal ● 17g Protein ● 9g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Schinkenaufschnitt

3 Scheibe (69g)

Käse

3 EL, geraspelt (21g)

frischer Spinat

15 Blätter (15g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Schinkenaufschnitt

9 Scheibe (207g)

Käse

1/2 Tasse, geraspelt (63g)

frischer Spinat

45 Blätter (45g)

1. Eine Scheibe Schinken flach auslegen.
2. Einen Esslöffel Käse und etwa 5 Spinatblätter auf eine Hälfte der Scheibe legen.
3. Die andere Hälfte darüberklappen.
4. Sie können die Tasche so essen oder in einer Pfanne jede Seite 1–2 Minuten braten, bis sie warm und leicht gebräunt ist.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 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.

Joghurt und Gurke

132 kcal ● 15g Protein ● 3g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gurke

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

Griechischer Joghurt (fettarm, natur)

1/2 Tasse (140g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gurke

1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)

Griechischer Joghurt (fettarm, natur)

1 Tasse (280g)

1. Gurke in Scheiben schneiden und in Joghurt dippen.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Käsige Schinken-Röllchen

1 Rolle(n) - 108 kcal ● 9g Protein ● 8g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Käse
3 EL, geraspelt (21g)
Schinkenaufschnitt
1 Scheibe (23g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Käse
6 EL, geraspelt (42g)
Schinkenaufschnitt
2 Scheibe (46g)

1. Schinkenfleischscheibe flach auslegen und den Käse gleichmäßig auf der Oberfläche verteilen.
2. Den Schinken aufrollen.
3. Für 30 Sekunden in die Mikrowelle geben, bis er warm ist und der Käse zu schmelzen beginnt.
4. Servieren.
5. Hinweis: Zum Meal-Prepping Schritt 1 und 2 durchführen, jedes Röllchen in Plastik einwickeln und im Kühlschrank aufbewahren. Beim Verzehr aus der Folie nehmen und in der Mikrowelle erwärmen.

Brezeln

110 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

harte, gesalzene Brezeln
1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

harte, gesalzene Brezeln
2 oz (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Karottensticks

1 1/2 Karotte(n) - 41 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Karotten

1 1/2 mittel (92g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten

3 mittel (183g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Einfacher Kichererbsensalat

117 kcal ● 6g Protein ● 2g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Balsamicoessig

1/4 EL (mL)

Apfelessig

1/4 EL (mL)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

1/4 Dose(n) (112g)

Zwiebel, dünn geschnitten

1/8 klein (9g)

Tomaten, halbiert

4 EL Cherrytomaten (37g)

frische Petersilie, gehackt

3/4 Stängel (1g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen. Servieren!

Gegrilltes Hähnchen-Sandwich

1 Sandwich(es) - 460 kcal ● 58g Protein ● 11g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sandwich(es)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (227g)

Tomaten

3 Scheibe(n), dünn/klein (45g)

Gemischte Blattsalate

4 EL (8g)

Dijon-Senf

1/2 EL (8g)

Kaisersemmeln

1 Brötchen (Durchm. ca. 9 cm) (57g)

Öl

1/2 TL (mL)

1. Hähnchen mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Öl in einer Pfanne oder Grillpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Hähnchen hinzufügen, einmal wenden, und braten, bis es innen nicht mehr rosa ist. Beiseite stellen.
3. Kaiserbrötchen der Länge nach halbieren und Senf auf die Schnittseite des Brötchens streichen.
4. Auf das untere Brötchen grüne Blätter, Tomate und das gegarte Hähnchenbrustfilet schichten. Deckel auflegen. Servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 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.

Southwest-Hackbraten

2 Hackbraten - 558 kcal ● 67g Protein ● 26g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Knoblauchpulver

2 Prise (1g)

Brot

1 Scheibe (32g)

Hackfleisch, 93% mager

10 oz (284g)

Chilipulver

2 Prise (1g)

Käse

2 EL, geraspelt (14g)

Wasser

2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauchpulver

4 Prise (2g)

Brot

2 Scheibe (64g)

Hackfleisch, 93% mager

1 1/4 lbs (567g)

Chilipulver

4 Prise (1g)

Käse

4 EL, geraspelt (28g)

Wasser

4 EL (mL)

1. Heize den Ofen auf 425°F (220°C) vor.
2. Weiche das Brot in Wasser in einer mittelgroßen Schüssel ein. Zerdrücke es mit den Händen, bis es eine breiige Konsistenz hat.
3. Gib Rindfleisch, Knoblauchpulver, Chilipulver und etwas Salz und Pfeffer in die Schüssel. Vorsichtig vermengen.
4. Forme die Fleischmasse zu kleinen Laiben (verwende die in den Rezeptdetails angegebene Anzahl).
5. Lege die Fleischlaibe auf ein Backblech. Backe, bis sie gebräunt und durchgegart sind, 15–18 Minuten.
6. Streue vorsichtig geriebenen Käse über die Fleischlaibe. Stelle das Blech für 1–2 Minuten zurück in den Ofen, bis der Käse schmilzt. Servieren.

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 essen

Chicken Fajitas

2 Tortilla(s) - 562 kcal ● 57g Protein ● 18g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 2 Tortilla(s)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (224g)

Öl

1/2 EL (mL)

Limetten

1/4 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (17g)

Knoblauchpulver

2 Prise (1g)

Weizentortillas

2 Tortilla, mittel (ca. 15 cm Durchm.) (60g)

Gemahlener Kreuzkümmel

3 Prise (1g)

Chilipulver

3 Prise (1g)

Paprika, entkernt & in Scheiben geschnitten

3/4 groß (123g)

Zwiebel, in Scheiben geschnitten

1/4 groß (38g)

1. Alle Gewürze in einer kleinen Schüssel vermischen und eine Prise Salz hinzufügen. Hähnchenbrust rundum würzen.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Hähnchenbrust hinzufügen und 7–10 Minuten pro Seite braten, bis das Hähnchen vollständig durchgegart ist. Herausnehmen und zum Abkühlen beiseite stellen.
3. Währenddessen Zwiebeln und Paprika in die Pfanne geben. Etwa 5 Minuten sautieren, dabei häufig umrühren, bis sie leicht weich sind.
4. Wenn das Hähnchen kühl genug ist, in Streifen schneiden und die Streifen zurück in die Pfanne geben. Umrühren.
5. Fajita-Mischung auf die Tortillas geben und etwas Limettensaft darüberpressen. Servieren.

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

113 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate

2 1/4 Tasse (68g)

Tomaten

6 EL Cherrytomaten (56g)

Salatdressing

2 1/4 EL (mL)

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

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Southwest-Hähnchen

8 Unze(n) - 362 kcal ● 53g Protein ● 13g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 8 Unze(n)

Öl

1 TL (mL)

Taco-Gewürzmischung

1/2 EL (4g)

Käse

1 EL, geraspelt (7g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (224g)

Paprika, in Streifen geschnitten

1 mittel (119g)

1. Taco-Gewürz gleichmäßig auf allen Seiten des Hähnchens einreiben.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
3. Hähnchen in die Pfanne geben und etwa 6–10 Minuten pro Seite braten oder bis es vollständig durchgegart ist. Herausnehmen und beiseitestellen.
4. Die in Scheiben geschnittenen Paprika in die Pfanne geben und etwa 5 Minuten kochen, bis sie weich sind.
5. Paprika und Hähnchen anrichten, Käse darüber streuen und 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.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Slow-Cooker Hähnchen-Chili

646 kcal ● 63g Protein ● 13g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Knoblauchpulver

1/3 TL (1g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

2 2/3 EL (47g)

Cheddar

2 2/3 EL, geraspelt (19g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1/3 TL (1g)

Kidneybohnen

2/3 Dose (299g)

Tomatenpüree (Dose)

5 oz (142g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/3 lbs (149g)

Salsa, geteilt

1/3 Glas (151g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauchpulver

1/4 EL (2g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

1/3 Tasse (93g)

Cheddar

1/3 Tasse, geraspelt (38g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1/4 EL (1g)

Kidneybohnen

1 1/3 Dose (597g)

Tomatenpüree (Dose)

10 oz (283g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

2/3 lbs (299g)

Salsa, geteilt

2/3 Glas (303g)

1. Hähnchen, Tomatenpüree, Kidneybohnen, nur die Hälfte der Salsa, Kreuzkümmel, Knoblauchpulver und eine großzügige Prise Salz in einen Slow Cooker geben. Gut umrühren. Die übrige Salsa für später im Kühlschrank aufbewahren.
2. Den Slow Cooker abdecken und auf hoher Stufe 4–6 Stunden oder auf niedriger Stufe 6–8 Stunden garen, bis das Hähnchen vollständig durchgegart ist und sich leicht zerpfücken lässt.
3. Das Hähnchen mit zwei Gabeln direkt im Slow Cooker zerpfücken. Die beiseitegestellte Salsa einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Mit Käse und einem Klecks griechischem Joghurt servieren.