

Meal Plan - 160 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 1897 kcal ● 170g Protein (36%) ● 89g Fett (42%) ● 75g Kohlenhydrate (16%) ● 30g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

315 kcal, 18g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin

203 kcal

Snacks

280 kcal, 17g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Quinoa- und Chia-Joghurt-Parfait

282 kcal

Mittagessen

630 kcal, 51g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Keto frittiertes Hähnchen (low carb)

8 oz- 468 kcal



Zuckerschoten

164 kcal

Abendessen

670 kcal, 84g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Tilapia mit Parmesan-Kruste

12 Unze(s)- 548 kcal



Gemischtes Gemüse

1 1/4 Tasse(n)- 121 kcal

Day 2 1922 kcal ● 159g Protein (33%) ● 90g Fett (42%) ● 87g Kohlenhydrate (18%) ● 34g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

315 kcal, 18g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin

203 kcal

Snacks

280 kcal, 17g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Quinoa- und Chia-Joghurt-Parfait

282 kcal

Mittagessen

645 kcal, 57g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Aromatisierte Reis-Mischung

143 kcal



Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

121 kcal



Caesar-Hähnchenbrust

6 2/3 oz- 383 kcal

Abendessen

680 kcal, 67g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Southwest-Hähnchen

8 Unze(n)- 362 kcal



Knoblauch-Collard Greens

319 kcal

Day 3 1957 kcal ● 167g Protein (34%) ● 86g Fett (40%) ● 96g Kohlenhydrate (20%) ● 32g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

350 kcal, 26g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



fettarmer griechischer Joghurt
1 Becher- 155 kcal



Brokkoli- und Cheddar-Ei-Muffins
2 Muffins- 193 kcal

Snacks

280 kcal, 17g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Quinoa- und Chia-Joghurt-Parfait
282 kcal

Mittagessen

645 kcal, 57g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Aromatisierte Reis-Mischung
143 kcal



Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat
121 kcal



Caesar-Hähnchenbrust
6 2/3 oz- 383 kcal

Abendessen

680 kcal, 67g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Southwest-Hähnchen
8 Unze(n)- 362 kcal



Knoblauch-Collard Greens
319 kcal

Day 4 1935 kcal ● 178g Protein (37%) ● 70g Fett (33%) ● 120g Kohlenhydrate (25%) ● 27g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

350 kcal, 26g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



fettarmer griechischer Joghurt
1 Becher- 155 kcal



Brokkoli- und Cheddar-Ei-Muffins
2 Muffins- 193 kcal

Snacks

285 kcal, 18g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Kiwi
2 Kiwi- 94 kcal



Fruchtsaft
1/2 Tasse- 57 kcal



Joghurt und Gurke
132 kcal

Mittagessen

670 kcal, 52g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)
1 1/2 Dose- 371 kcal



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



Hüttenkäse & Honig
3/4 Tasse(n)- 187 kcal

Abendessen

635 kcal, 83g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Knoblauch-Collard Greens
159 kcal



Einfache Hähnchenbrust
12 oz- 476 kcal

Day 5 1991 kcal ● 161g Protein (32%) ● 67g Fett (30%) ● 157g Kohlenhydrate (32%) ● 29g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

350 kcal, 26g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



fettarmer griechischer Joghurt
1 Becher- 155 kcal



Brokkoli- und Cheddar-Ei-Muffins
2 Muffins- 193 kcal

Snacks

285 kcal, 18g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Kiwi
2 Kiwi- 94 kcal



Fruchtsaft
1/2 Tasse- 57 kcal



Joghurt und Gurke
132 kcal

Mittagessen

670 kcal, 52g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)
1 1/2 Dose- 371 kcal



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



Hüttenkäse & Honig
3/4 Tasse(n)- 187 kcal

Abendessen

690 kcal, 65g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Süßkartoffelpüree mit Butter
249 kcal



Gerösteter Brokkoli
49 kcal



Rosmarin-Hähnchen
9 oz- 393 kcal

Day 6 1897 kcal ● 165g Protein (35%) ● 82g Fett (39%) ● 87g Kohlenhydrate (18%) ● 38g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

365 kcal, 30g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Einfache Rühreier
2 Ei(er)- 159 kcal



Proteinreicher griechischer Joghurt
1 Behälter- 206 kcal

Snacks

250 kcal, 25g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Hüttenkäse mit Ananas
140 kcal



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

Mittagessen

590 kcal, 45g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Hähnchen-Avocado-Salat
500 kcal



Himbeeren
1 1/4 Tasse- 90 kcal

Abendessen

690 kcal, 65g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Süßkartoffelpüree mit Butter
249 kcal



Gerösteter Brokkoli
49 kcal



Rosmarin-Hähnchen
9 oz- 393 kcal

Day 7 1939 kcal ● 168g Protein (35%) ● 95g Fett (44%) ● 70g Kohlenhydrate (14%) ● 33g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

365 kcal, 30g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Einfache Rühreier

2 Ei(er)- 159 kcal



Proteinreicher griechischer Joghurt

1 Behälter- 206 kcal

Snacks

250 kcal, 25g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Hüttenkäse mit Ananas

140 kcal



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal

Mittagessen

590 kcal, 45g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Hähnchen-Avocado-Salat

500 kcal



Himbeeren

1 1/4 Tasse- 90 kcal

Abendessen

735 kcal, 68g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Mit Pesto, Hähnchen & Quinoa gefüllte Paprika

4 Halbe Paprika(s)- 733 kcal

Milch- und Eierprodukte

- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
8 Becher (je ca. 150 g) (1200g)
- ☐ Ei(er)
12 groß (600g)
- ☐ Parmesan
2 oz (54g)
- ☐ Käse
2 EL, geraspelt (14g)
- ☐ Frischer Mozzarella
2 oz (57g)
- ☐ Cheddar
1/2 Tasse, gerieben (57g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettarm, natur)
1 Tasse (280g)
- ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)
3 Tasse (678g)
- ☐ Butter
4 TL (18g)
- ☐ geriebener Mozzarella
1/2 Tasse (43g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Chiasamen
2 EL (28g)
- ☐ Mandeln
3/4 Tasse, ganz (107g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Quinoa, ungekocht
3 oz (83g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
3 oz (mL)
- ☐ Olivenöl
1 oz (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
1 EL (mL)
- ☐ Caesar-Dressing
1/4 Tasse (49g)

Getränke

- ☐ Wasser
6 EL (mL)
- ☐ Proteinpulver
2 EL (12g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Hot Sauce
1/2 EL (mL)
- ☐ Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
3 Dose (≈540 g) (1578g)
- ☐ Pesto
1/3 Glas (ca. 177 g) (59g)

Andere

- ☐ Hähnchenschenkel, mit Haut
1/2 lbs (227g)
- ☐ Schweineschwarten
1/4 oz (7g)
- ☐ Kakao-Nibs
2 TL (7g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Tilapia, roh
3/4 lbs (336g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
5 lbs (2239g)

Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

- ☐ würzige Reis-Mischung
1/2 Beutel (≈160 g) (79g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Kiwi
4 Frucht (276g)
- ☐ Fruchtsaft
8 fl oz (mL)
- ☐ Zitronensaft
1 1/2 EL (mL)
- ☐ Himbeeren
3/4 lbs (338g)
- ☐ Ananas in Dosen
6 EL, Stücke (68g)
- ☐ Limettensaft
4 TL (mL)
- ☐ Avocados
1 Avocado(s) (201g)

Süßwaren

Gewürze und Kräuter

- ☐ Balsamicoessig
2 TL (mL)
- ☐ Rosmarin, getrocknet
3 g (3g)
- ☐ Cajun-Gewürz
1/3 TL (1g)
- ☐ Paprika
1 TL (2g)
- ☐ Taco-Gewürzmischung
1 EL (9g)
- ☐ Salz
1/2 EL (9g)
- ☐ frischer Basilikum
1 EL, gehackt (3g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/4 EL, gemahlen (2g)
- ☐ Knoblauchpulver
2 Prise (1g)
- ☐ Zwiebelpulver
2 Prise (1g)

- ☐ Honig
2 EL (42g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten
2 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (317g)
 - ☐ Kale-Blätter
2 Tasse, gehackt (80g)
 - ☐ Gefrorene Zuckerschoten
2 2/3 Tasse (384g)
 - ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse
1 1/4 Tasse (169g)
 - ☐ Paprika
4 mittel (476g)
 - ☐ Grünkohl (Collard Greens)
2 1/2 lbs (1134g)
 - ☐ Knoblauch
9 Zehe(n) (27g)
 - ☐ Gefrorener Brokkoli
13 1/4 oz (375g)
 - ☐ Gurke
1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)
 - ☐ Süßkartoffeln
2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)
 - ☐ Zwiebel
2 EL, gehackt (20g)
 - ☐ Rosenkohl
10 Sprossen (190g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 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.

Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin

203 kcal ● 15g Protein ● 12g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

1/2 TL (mL)

Wasser

3 EL (mL)

Balsamicoessig

1 TL (mL)

Rosmarin, getrocknet

2 Prise (0g)

Tomaten

1/2 Tasse, gehackt (90g)

Ei(er)

2 groß (100g)

Kale-Blätter

1 Tasse, gehackt (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

1 TL (mL)

Wasser

6 EL (mL)

Balsamicoessig

2 TL (mL)

Rosmarin, getrocknet

4 Prise (1g)

Tomaten

1 Tasse, gehackt (180g)

Ei(er)

4 groß (200g)

Kale-Blätter

2 Tasse, gehackt (80g)

1. In einer kleinen Pfanne das gewünschte Öl bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
2. Grünkohl, Tomaten, Rosmarin und das Wasser hinzufügen. Abdecken und etwa 4 Minuten garen, dabei gelegentlich umrühren, bis das Gemüse weich ist.
3. Eier hinzufügen und unter Rühren mit dem Gemüse verquirlen.
4. Wenn die Eier gar sind, vom Herd nehmen und anrichten. Nach Belieben mit Balsamico-Vinaigrette beträufeln (optional). Servieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

fettarmer griechischer Joghurt

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**fettarmer aromatisierter
griechischer Joghurt**

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

Für alle 3 Mahlzeiten:

**fettarmer aromatisierter
griechischer Joghurt**

3 Becher (je ca. 150 g) (450g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Brokkoli- und Cheddar-Ei-Muffins

2 Muffins - 193 kcal ● 14g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)

1 1/3 groß (67g)

Cheddar

2 2/3 EL, gerieben (19g)

Salz

1 1/3 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 1/3 Prise, gemahlen (0g)

Olivenöl

1/3 TL (mL)

Gefrorener Brokkoli, gedämpft

1/3 Tasse (30g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Ei(er)

4 groß (200g)

Cheddar

1/2 Tasse, gerieben (57g)

Salz

4 Prise (3g)

schwarzer Pfeffer

4 Prise, gemahlen (1g)

Olivenöl

1 TL (mL)

Gefrorener Brokkoli, gedämpft

1 Tasse (91g)

1. Ofen auf 375 F (190 C) vorheizen.
2. Muffinformen mit Olivenöl bestreichen oder Papierförmchen verwenden.
3. Den gehackten Brokkoli dämpfen, indem Sie ihn in einem abgedeckten Behälter mit ein paar Teelöffeln Wasser für ein paar Minuten in die Mikrowelle geben.
4. In einer Schüssel Eier, Salz, Pfeffer und Brokkoli verquirlen.
5. Die Mischung in die Muffinformen füllen und gleichmäßig mit dem Käse bestreuen.
6. Etwa 12–15 Minuten backen, bis sie durchgebacken sind.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 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 2 Mahlzeiten:

Öl
1 TL (mL)
Ei(er)
4 groß (200g)

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.

Proteinreicher griechischer Joghurt

1 Behälter - 206 kcal ● 17g Protein ● 6g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
1 Becher (je ca. 150 g) (150g)
Proteinpulver
1 EL (6g)
Himbeeren
8 Himbeeren (15g)
Kakao-Nibs
1 TL (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
2 Becher (je ca. 150 g) (300g)
Proteinpulver
2 EL (12g)
Himbeeren
16 Himbeeren (30g)
Kakao-Nibs
2 TL (7g)

1. Griechischen Joghurt und Proteinpulver glatt verrühren. Mit zerdrückten Himbeeren und Kakao-Nibs (optional) garnieren. Servieren.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Keto frittiertes Hähnchen (low carb)

8 oz - 468 kcal ● 40g Protein ● 34g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

Hot Sauce

1/2 EL (mL)

Cajun-Gewürz

1/3 TL (1g)

Hähnchenschenkel, mit Haut

1/2 lbs (227g)

Schweineschwarten, zerdrückt

1/4 oz (7g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Zerstoßene Schweineschwarten in einer Schüssel mit dem Cajun-Gewürz vermischen.
3. Jedes Hähnchenteil rundum mit scharfer Sauce bestreichen.
4. Die Paniermischung aus Schweineschwarten auf allen Seiten der Hähnchenteile andrücken.
5. Das Hähnchen auf einem Rost in einem Backblech platzieren.
6. 40 Minuten garen oder bis es durch ist. Die Keulen kurz unter den Grill legen, um die Haut knusprig zu machen.

Zuckerschoten

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



Gefrorene Zuckerschoten

2 2/3 Tasse (384g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Aromatisierte Reis-Mischung

143 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

würzige Reis-Mischung

1/4 Beutel (≈160 g) (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

würzige Reis-Mischung

1/2 Beutel (≈160 g) (79g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Balsamico-Vinaigrette

1 EL (mL)

frischer Basilikum

1 EL, gehackt (3g)

Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten

2 oz (57g)

Tomaten, in Scheiben geschnitten

3/4 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (137g)

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

Caesar-Hähnchenbrust

6 2/3 oz - 383 kcal ● 46g Protein ● 22g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
6 2/3 oz (189g)
Caesar-Dressing
5 TL (24g)
Parmesan
5 TL (8g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
13 1/3 oz (378g)
Caesar-Dressing
1/4 Tasse (49g)
Parmesan
1/4 Tasse (17g)

1. Den Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen.
Caesar-Dressing in eine Auflaufform gießen, die groß genug ist, dass das Hähnchen einlagig hineinpasst.
Das Hähnchen in das Dressing legen und wenden, sodass es bedeckt ist.
20–25 Minuten backen, bis das Hähnchen durchgegart ist.
Die Form aus dem Ofen nehmen, den Grill auf hohe Stufe stellen, das Hähnchen mit Parmesan bestreuen und unter dem Grill 1–2 Minuten gratinieren, bis der Käse geschmolzen und goldbraun ist. Servieren.

Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1 1/2 Dose - 371 kcal ● 27g Protein ● 10g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
1 1/2 Dose (≈540 g) (789g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
3 Dose (≈540 g) (1578g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

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

3/4 Tasse(n) - 187 kcal ● 21g Protein ● 2g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

MagerHüttenkäse (1% Fett)
3/4 Tasse (170g)
Honig
1 EL (21g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

MagerHüttenkäse (1% Fett)
1 1/2 Tasse (339g)
Honig
2 EL (42g)

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

Mittagessen 4 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Hähnchen-Avocado-Salat

500 kcal ● 43g Protein ● 28g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
6 oz (170g)
Zwiebel
1 EL, gehackt (10g)
Limettensaft
2 TL (mL)
Öl
2 TL (mL)
Rosenkohl
5 Sprossen (95g)
Avocados, gehackt
1/2 Avocado(s) (101g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
3/4 lbs (340g)
Zwiebel
2 EL, gehackt (20g)
Limettensaft
4 TL (mL)
Öl
4 TL (mL)
Rosenkohl
10 Sprossen (190g)
Avocados, gehackt
1 Avocado(s) (201g)

1. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Das Hähnchen hinzufügen und etwa 10 Minuten kochen, bis es vollständig durchgegart ist.
2. In der Zwischenzeit die Rosenkohlröschen dünn aufschneiden, die Basen wegwerfen und die Blattlagen mit den Fingern trennen.
3. Wenn das Hähnchen fertig ist, herausnehmen, abkühlen lassen und zerkleinern.
4. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen. Servieren.

Himbeeren

1 1/4 Tasse - 90 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Himbeeren

1 1/4 Tasse (154g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Himbeeren

2 1/2 Tasse (308g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Quinoa- und Chia-Joghurt-Parfait

282 kcal ● 17g Protein ● 8g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt

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

Chiasamen

2 TL (9g)

Quinoa, ungekocht

2 EL (21g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt

3 Becher (je ca. 150 g) (450g)

Chiasamen

2 EL (28g)

Quinoa, ungekocht

6 EL (64g)

1. Quinoa nach Packungsanweisung kochen - 2 EL (ungekocht) sollten etwa 1/3 Tasse gekocht ergeben. Abkühlen lassen.
 2. Quinoa und Joghurt vermischen. Mit Chiasamen bestreuen.
 3. Servieren.
 4. Für die Vorratshaltung: Quinoa auf einmal kochen und in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren. Beim Servieren mit Joghurt und Chiasamen vermischen.
-

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Kiwi

2 Kiwi - 94 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kiwi
2 Frucht (138g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kiwi
4 Frucht (276g)

1. Kiwi in Scheiben schneiden und servieren.

Fruchtsaft

1/2 Tasse - 57 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Fruchtsaft
4 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Fruchtsaft
8 fl oz (mL)

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

Hüttenkäse mit Ananas

140 kcal ● 21g Protein ● 2g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

MagerHüttenkäse (1% Fett)

3/4 Tasse (170g)

Ananas in Dosen, abgetropft

3 EL, Stücke (34g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

MagerHüttenkäse (1% Fett)

1 1/2 Tasse (339g)

Ananas in Dosen, abgetropft

6 EL, Stücke (68g)

1. Den Ananassaft abgießen und die Ananasstücke mit dem Hüttenkäse vermischen.
Sie können auch andere Früchte verwenden: Bananen, Beeren, Pfirsiche, Melone usw.

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.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Tilapia mit Parmesan-Kruste

12 Unze(s) - 548 kcal ● 78g Protein ● 23g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 12 Unze(s)

Paprika

1 TL (2g)

Tilapia, roh

3/4 lbs (336g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Parmesan, gerieben

6 EL (38g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Ein Backblech mit Alufolie auslegen.
3. In einer kleinen Schüssel Parmesan, Paprika und eine Prise Salz und Pfeffer mischen.
4. Die Tilapiafilets mit Olivenöl bestreichen und auf das vorbereitete Backblech legen. Die Parmesanmischung auf die Oberseite der Filets drücken.
5. Im vorgeheizten Ofen 10–12 Minuten backen, bis der Fisch sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt.

Gemischtes Gemüse

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



Ergibt 1 1/4 Tasse(n)

gemischtes Tiefkühlgemüse

1 1/4 Tasse (169g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Southwest-Hähnchen

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

2 TL (mL)

Taco-Gewürzmischung

1 EL (9g)

Käse

2 EL, geraspelt (14g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 lbs (448g)

Paprika, in Streifen geschnitten

2 mittel (238g)

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.

Knoblauch-Collard Greens

319 kcal ● 14g Protein ● 17g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 18g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Grünkohl (Collard Greens)

1 lbs (454g)

Öl

1 EL (mL)

Salz

2 Prise (2g)

Knoblauch, fein gehackt

3 Zehe(n) (9g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Grünkohl (Collard Greens)

2 lbs (907g)

Öl

2 EL (mL)

Salz

4 Prise (3g)

Knoblauch, fein gehackt

6 Zehe(n) (18g)

1. Die Collards abspülen, trocken tupfen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken.
2. Das Öl Ihrer Wahl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Sobald das Öl warm ist (etwa 1 Minute), den Knoblauch hinzufügen und etwa 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
3. Die Collards zugeben und 4–6 Minuten unter häufigem Rühren weich dünsten, bis sie hellgrün und zart sind (nicht zu dunkel werden lassen, da dies den Geschmack beeinträchtigt).
4. Mit Salz abschmecken und servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Knoblauch-Collard Greens

159 kcal ● 7g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Grünkohl (Collard Greens)

1/2 lbs (227g)

Öl

1/2 EL (mL)

Salz

1 Prise (1g)

Knoblauch, fein gehackt

1 1/2 Zehe(n) (5g)

1. Die Collards abspülen, trocken tupfen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken.
2. Das Öl Ihrer Wahl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Sobald das Öl warm ist (etwa 1 Minute), den Knoblauch hinzufügen und etwa 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
3. Die Collards zugeben und 4–6 Minuten unter häufigem Rühren weich dünsten, bis sie hellgrün und zart sind (nicht zu dunkel werden lassen, da dies den Geschmack beeinträchtigt).
4. Mit Salz abschmecken und servieren.

Einfache Hähnchenbrust

12 oz - 476 kcal ● 76g Protein ● 19g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 12 oz

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

3/4 lbs (336g)

Öl

3/4 EL (mL)

1. Zuerst die Hähnchenbrust mit Öl, Salz und Pfeffer und ggf. weiteren bevorzugten Gewürzen einreiben. Wenn auf dem Herd gekocht wird, etwas Öl für die Pfanne zurückbehalten.
 2. **AUF DEM HERD:**
Restliches Öl in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, die Hähnchenbrüste hineingeben und etwa 10 Minuten kochen, bis die Ränder undurchsichtig sind. Wenden, die Pfanne abdecken, die Hitze reduzieren und weitere 10 Minuten garen.
 3. **IM OFEN:** Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen. Hähnchen auf ein Backblech legen. 10 Minuten backen, wenden und weitere 15 Minuten backen oder bis die Kerntemperatur 165°F (75°C) erreicht.
 4. **UNTER DEM GRILL/GRILL:**
Den Ofen auf Grillstufe (Broil) vorheizen. Hähnchen 3–8 Minuten pro Seite grillen. Die tatsächliche Zeit hängt von der Dicke der Brüste und dem Abstand zum Heizelement ab.
 5. **ALLE METHODEN:**
Schließlich das Hähnchen mindestens 5 Minuten ruhen lassen, bevor es geschnitten wird. Servieren.
-

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Süßkartoffelpüree mit Butter

249 kcal ● 3g Protein ● 7g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Süßkartoffeln

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

Butter

2 TL (9g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffeln

2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

Butter

4 TL (18g)

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.

Gerösteter Brokkoli

49 kcal ● 4g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gefrorener Brokkoli

1/2 Packung (142g)

Salz

1 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Knoblauchpulver

1 Prise (0g)

Zwiebelpulver

1 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorener Brokkoli

1 Packung (284g)

Salz

2 Prise (2g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Knoblauchpulver

2 Prise (1g)

Zwiebelpulver

2 Prise (1g)

1. Den Ofen auf 375°F vorheizen.
2. Gefrorenen Brokkoli auf ein leicht gefettetes Backblech legen und mit Salz, Pfeffer, Knoblauch- und Zwiebelpulver würzen.
3. 20 Minuten backen, dann den Brokkoli wenden. Weiter backen, bis der Brokkoli leicht knusprig und angekohlt ist, etwa weitere 20 Minuten.

Rosmarin-Hähnchen

9 oz - 393 kcal ● 58g Protein ● 17g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz

3/4 Prise (1g)

Olivenöl

3/4 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (255g)

Zitronensaft

3/4 EL (mL)

Rosmarin, getrocknet

1 TL (1g)

Knoblauch, fein gehackt

3/4 Zehe(n) (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Olivenöl

1 1/2 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

18 oz (510g)

Zitronensaft

1 1/2 EL (mL)

Rosmarin, getrocknet

3/4 EL (2g)

Knoblauch, fein gehackt

1 1/2 Zehe(n) (5g)

1. In einer kleinen Schüssel Öl, Zitronensaft, Knoblauch, Rosmarin und Salz verquirlen.
2. Das Hähnchen in einen Gefrierbeutel (Ziplock) geben und die Marinade hinzufügen. Sicherstellen, dass das Hähnchen von allen Seiten bedeckt ist. Mindestens 15 Minuten im Kühlschrank marinieren.
3. Hähnchen grillen oder in der Pfanne braten – etwa 5–7 Minuten pro Seite oder bis die Kerntemperatur 165°F (75°C) erreicht. Servieren.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Mit Pesto, Hähnchen & Quinoa gefüllte Paprika

4 Halbe Paprika(s) - 733 kcal ● 68g Protein ● 37g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 4 Halbe Paprika(s)

Paprika

2 mittel (238g)

geriebener Mozzarella

1/2 Tasse (43g)

Pesto

1/3 Glas (ca. 177 g) (59g)

Quinoa, ungekocht

1 3/4 EL (19g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (227g)

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. Quinoa nach Packungsanweisung kochen. Sollte ca. 1 Tasse gekochte Quinoa ergeben. Beiseitestellen.
 4. Währenddessen Grillfunktion einschalten und die Paprika 5 Minuten unter den Grill legen, bis die Haut Blasen wirft und leicht schwarz wird. Herausnehmen und beiseitelegen.
 5. Backofen auf 350 °F (180 °C) vorheizen.
 6. In einer mittelgroßen Schüssel Quinoa, Hähnchen, Käse und Pesto vermischen.
 7. Wenn die Paprika abgekühlt sind, halbieren und entkernen.
 8. Paprikahälften mit der Hähnchen-Quinoa-Mischung füllen und mit Käse bestreuen.
 9. 10 Minuten backen. Servieren.
-