

# Meal Plan - 180 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** 2144 kcal ● 193g Protein (36%) ● 85g Fett (36%) ● 129g Kohlenhydrate (24%) ● 23g Ballaststoffe (4%)

## Frühstück

285 kcal, 33g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Karottensticks**

1 Karotte(n)- 27 kcal



**Proteinshake (Milch)**

258 kcal

## Snacks

320 kcal, 21g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Hüttenkäse & Fruchtbecher**

1 Becher- 131 kcal



**Pistazien**

188 kcal

## Mittagessen

740 kcal, 50g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



**Mediterranes Truthahn-Sandwich**

1 Sandwich(es)- 337 kcal



**Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat**

403 kcal

## Abendessen

800 kcal, 91g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Farro**

1/2 Tassen (gekocht)- 185 kcal



**Schweinekoteletts mit Champignons**

2 Kotelett(s)- 616 kcal

**Day 2** 2144 kcal ● 193g Protein (36%) ● 85g Fett (36%) ● 129g Kohlenhydrate (24%) ● 23g Ballaststoffe (4%)

## Frühstück

285 kcal, 33g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Karottensticks**

1 Karotte(n)- 27 kcal



**Proteinshake (Milch)**

258 kcal

## Snacks

320 kcal, 21g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Hüttenkäse & Fruchtbecher**

1 Becher- 131 kcal



**Pistazien**

188 kcal

## Mittagessen

740 kcal, 50g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



**Mediterranes Truthahn-Sandwich**

1 Sandwich(es)- 337 kcal



**Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat**

403 kcal

## Abendessen

800 kcal, 91g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Farro**

1/2 Tassen (gekocht)- 185 kcal



**Schweinekoteletts mit Champignons**

2 Kotelett(s)- 616 kcal

**Day 3** 2097 kcal ● 185g Protein (35%) ● 76g Fett (33%) ● 140g Kohlenhydrate (27%) ● 27g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

285 kcal, 33g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Karottensticks**

1 Karotte(n)- 27 kcal



**Proteinshake (Milch)**

258 kcal

### Mittagessen

795 kcal, 72g Eiweiß, 53g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



**Einfacher Puten-Burger**

2 Burger- 375 kcal



**Caprese-Salat**

71 kcal



**Linsen**

347 kcal

### Snacks

300 kcal, 8g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



**Dunkle Schokolade**

3 Quadrat(e)- 180 kcal



**Sonnenblumenkerne**

120 kcal

### Abendessen

720 kcal, 72g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**

113 kcal



**Schwein-Brokkoli-Reis-Bowl**

605 kcal

---

**Day 4** 2163 kcal ● 184g Protein (34%) ● 81g Fett (34%) ● 142g Kohlenhydrate (26%) ● 31g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

350 kcal, 31g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Trauben**

116 kcal



**Paleo Rindfleisch- & Ei-Bowl**

236 kcal

### Mittagessen

795 kcal, 72g Eiweiß, 53g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



**Einfacher Puten-Burger**

2 Burger- 375 kcal



**Caprese-Salat**

71 kcal



**Linsen**

347 kcal

### Snacks

300 kcal, 8g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



**Dunkle Schokolade**

3 Quadrat(e)- 180 kcal



**Sonnenblumenkerne**

120 kcal

### Abendessen

720 kcal, 72g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**

113 kcal



**Schwein-Brokkoli-Reis-Bowl**

605 kcal

**Day 5** 2167 kcal ● 185g Protein (34%) ● 78g Fett (32%) ● 151g Kohlenhydrate (28%) ● 30g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

350 kcal, 31g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Trauben**  
116 kcal



**Paleo Rindfleisch- & Ei-Bowl**  
236 kcal

### Snacks

260 kcal, 20g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



**Naturjoghurt**  
1 1/2 Tasse- 232 kcal



**Karottensticks**  
1 Karotte(n)- 27 kcal

### Mittagessen

720 kcal, 61g Eiweiß, 77g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Pita-Sandwich mit Hähnchen und Tzatziki**  
2 Pita-Sandwich(es)- 607 kcal



**Milch**  
3/4 Tasse(n)- 112 kcal

### Abendessen

835 kcal, 72g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



**Pakistanische Chicken Seekh**  
6 Patties- 711 kcal



**Grüne Bohnen**  
126 kcal

---

**Day 6** 2240 kcal ● 184g Protein (33%) ● 98g Fett (39%) ● 125g Kohlenhydrate (22%) ● 29g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

385 kcal, 26g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Milch**  
1 Tasse(n)- 149 kcal



**Frühstücksschüssel mit Hähnchenwürstchen und Eiweiß**  
234 kcal

### Snacks

260 kcal, 20g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



**Naturjoghurt**  
1 1/2 Tasse- 232 kcal



**Karottensticks**  
1 Karotte(n)- 27 kcal

### Mittagessen

760 kcal, 67g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Linsen**  
231 kcal



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

### Abendessen

835 kcal, 72g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



**Pakistanische Chicken Seekh**  
6 Patties- 711 kcal



**Grüne Bohnen**  
126 kcal

**Day 7** 2175 kcal ● 231g Protein (42%) ● 83g Fett (35%) ● 103g Kohlenhydrate (19%) ● 22g Ballaststoffe (4%)

## Frühstück

385 kcal, 26g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Milch**

1 Tasse(n)- 149 kcal



**Frühstücksschüssel mit Hähnchenwürstchen und Eiweiß**

234 kcal

## Snacks

260 kcal, 20g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



**Naturjoghurt**

1 1/2 Tasse- 232 kcal



**Karottensticks**

1 Karotte(n)- 27 kcal

## Mittagessen

760 kcal, 67g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Linsen**

231 kcal



**Mit Mandeln paniertes Tilapia**

7 1/2 oz- 529 kcal

## Abendessen

770 kcal, 119g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Brokkoli**

2 Tasse(n)- 58 kcal



**Einfache Hähnchenbrust**

18 oz- 714 kcal

---

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Karotten  
6 mittel (366g)
- ☐ Tomaten  
7 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (852g)
- ☐ Gurke  
2/3 Gurke (ca. 21 cm) (207g)
- ☐ Zwiebel  
3 mittel (≈6,4 cm Ø) (347g)
- ☐ Pilze  
1/2 lbs (227g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli  
14 3/4 oz (419g)
- ☐ Frischer Koriander  
1 1/2 Tasse (24g)
- ☐ Knoblauch  
3 Zehe(n) (9g)
- ☐ Gefrorene grüne Bohnen  
5 1/3 Tasse (645g)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Vollmilch  
5 3/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Feta  
4 EL (38g)
- ☐ Frischer Mozzarella  
1/2 lbs (217g)
- ☐ Ei(er)  
3 1/2 groß (175g)
- ☐ Naturjoghurt (fettarm)  
4 1/2 Tasse (1103g)
- ☐ Eiklar  
1/2 Tasse (122g)

## Getränke

- ☐ Proteinpulver  
3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)
- ☐ Wasser  
10 2/3 Tasse(n) (mL)

## Backwaren

- ☐ Brot  
4 Scheibe(n) (128g)
- ☐ Pita-Brot  
2 Pita, mittel (Durchm. 5") (100g)

## Andere

## Gewürze und Kräuter

- ☐ frischer Basilikum  
1/2 oz (13g)
- ☐ Salz  
3/4 oz (21g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
1/2 EL, gemahlen (3g)
- ☐ Knoblauchsatz  
1 Prise (0g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel  
3/4 EL (5g)
- ☐ gemahlener Koriander  
3/4 EL (4g)
- ☐ Currypulver  
3/4 EL (5g)
- ☐ gemahlener Ingwer  
1/2 EL (3g)

## Schweinefleischprodukte

- ☐ Kotelett (mit Knochen)  
4 Kotelett (712g)
- ☐ Schweinefilet, roh  
1 1/4 lbs (567g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Creme-Champignon-Suppe (konzentriert)  
1 Dose (ca. 310 g) (310g)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ geschälte Pistazien  
1/2 Tasse (62g)
- ☐ Sonnenblumenkerne  
1 1/3 oz (38g)
- ☐ Mandeln  
10 EL, in Streifen (68g)

## Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

- ☐ würzige Reis-Mischung  
5/6 Beutel (≈160 g) (132g)

## Geflügelprodukte

- ☐ Hackfleisch (Pute), roh  
1 lbs (454g)
- ☐ Hähnchenhack, roh  
1 1/2 lbs (680g)

☐ Gemischte Blattsalate  
1 1/2 Packung (≈155 g) (232g)

☐ Farro  
1/2 Tasse (104g)

☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher  
2 Becher (340g)

☐ Tzatziki  
4 EL (56g)

☐ Hähnchen-Frühstückswurst  
4 Würstchen (120g)

### Würste und Aufschnitt

☐ Putenaufschnitt  
6 oz (170g)

☐ Hähnchenaufschnitt  
1/2 lbs (227g)

### Fette und Öle

☐ Balsamico-Vinaigrette  
2 oz (mL)

☐ Salatdressing  
1/4 Tasse (mL)

☐ Olivenöl  
1 oz (mL)

☐ Öl  
1 3/4 oz (mL)

☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
18 oz (504g)

### Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

☐ Linsen, roh  
1 2/3 Tasse (320g)

### Süßwaren

☐ Zartbitterschokolade, 70–85 %  
6 Quadrat(e) (60g)

### Obst und Fruchtsäfte

☐ Trauben  
4 Tasse (368g)

☐ Avocados  
1/2 Avocado(s) (101g)

### Rindfleischprodukte

☐ Hackfleisch, 93% mager  
1/2 lbs (227g)

### Fisch- und Schalentierprodukte

☐ Tilapia, roh  
15 oz (420g)

### Getreide und Teigwaren

☐ Allzweckmehl  
3/8 Tasse(n) (52g)

---

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Karottensticks

1 Karotte(n) - 27 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Karotten

1 mittel (61g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Karotten

3 mittel (183g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

### Proteinshake (Milch)

258 kcal ● 32g Protein ● 8g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Vollmilch

1 Tasse(n) (mL)

#### Proteinpulver

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Vollmilch

3 Tasse(n) (mL)

#### Proteinpulver

3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

1. Gut vermischen.\r\nServieren.

## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Trauben

116 kcal ● 1g Protein ● 1g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Trauben**  
2 Tasse (184g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Trauben**  
4 Tasse (368g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Paleo Rindfleisch- & Ei-Bowl

236 kcal ● 30g Protein ● 13g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hackfleisch, 93% mager**  
4 oz (114g)  
**Ei(er)**  
1 groß (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hackfleisch, 93% mager**  
1/2 lbs (227g)  
**Ei(er)**  
2 groß (100g)

1. Eine antihaftbeschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Hackfleisch hinzufügen und zerteilen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Unter gelegentlichem Rühren braten, bis das Fleisch vollständig durchgegart und nicht mehr rosa ist. Fleisch auf einen Teller geben und beiseitestellen.
2. Ei in die Pfanne schlagen und braten, bis das Eiweiß gestockt ist.
3. Fleisch in eine Schüssel geben und das Ei darauflegen. Mit mehr Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.



## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Milch

1 Tasse(n) - 149 kcal ● 8g Protein ● 8g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### **Vollmilch**

1 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Vollmilch**

2 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.

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Mediterranes Truthahn-Sandwich

1 Sandwich(es) - 337 kcal ● 26g Protein ● 8g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**  
2 Scheibe(n) (64g)  
**Gemischte Blattsalate**  
4 EL (8g)  
**Putenaufschnitt**  
3 oz (85g)  
**Feta**  
2 EL (19g)  
**Tomaten, in Scheiben geschnitten**  
2 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (54g)  
**Gurke, in Scheiben geschnitten**  
1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)  
**Zwiebel, in Scheiben geschnitten**  
4 Scheiben, dünn (36g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brot**  
4 Scheibe(n) (128g)  
**Gemischte Blattsalate**  
1/2 Tasse (15g)  
**Putenaufschnitt**  
6 oz (170g)  
**Feta**  
4 EL (38g)  
**Tomaten, in Scheiben geschnitten**  
4 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (108g)  
**Gurke, in Scheiben geschnitten**  
1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)  
**Zwiebel, in Scheiben geschnitten**  
8 Scheiben, dünn (72g)

1. Sandwich bauen, indem alle Zutaten in das Brot geschichtet werden.  
Servieren.

### Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

403 kcal ● 23g Protein ● 28g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Balsamico-Vinaigrette**  
5 TL (mL)  
**frischer Basilikum**  
5 TL, gehackt (4g)  
**Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten**  
1/4 lbs (95g)  
**Tomaten, in Scheiben geschnitten**  
1 1/4 groß, ganz (Ø ≈ 7,6 cm) (228g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Balsamico-Vinaigrette**  
1/4 Tasse (mL)  
**frischer Basilikum**  
1/4 Tasse, gehackt (9g)  
**Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten**  
6 2/3 oz (189g)  
**Tomaten, in Scheiben geschnitten**  
2 1/2 groß, ganz (Ø ≈ 7,6 cm) (455g)

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

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Einfacher Puten-Burger

2 Burger - 375 kcal ● 45g Protein ● 22g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hackfleisch (Pute), roh**

1/2 lbs (227g)

**Öl**

1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hackfleisch (Pute), roh**

1 lbs (454g)

**Öl**

2 TL (mL)

1. In einer Schüssel das Putenhack mit etwas Salz, Pfeffer und weiteren gewünschten Gewürzen würzen und zu Burgern formen.
2. Öl in einer heißen Pfanne oder auf dem Grill erhitzen. Burger hinzufügen und etwa 3–4 Minuten pro Seite braten, bis sie innen nicht mehr rosa sind. Servieren.

### Caprese-Salat

71 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Frischer Mozzarella**

1/2 oz (14g)

**Gemischte Blattsalate**

1/6 Packung (≈155 g) (26g)

**frischer Basilikum**

4 TL Blätter, ganz (2g)

**Balsamico-Vinaigrette**

1 TL (mL)

**Tomaten, halbiert**

2 2/3 EL Cherrytomaten (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Frischer Mozzarella**

1 oz (28g)

**Gemischte Blattsalate**

1/3 Packung (≈155 g) (52g)

**frischer Basilikum**

2 2/3 EL Blätter, ganz (4g)

**Balsamico-Vinaigrette**

2 TL (mL)

**Tomaten, halbiert**

1/3 Tasse Cherrytomaten (50g)

1. In einer großen Schüssel Blattsalate, Basilikum und Tomaten vermischen.
2. Vor dem Servieren mit Mozzarella und Balsamico-Vinaigrette toppen.

### Linsen

347 kcal ● 24g Protein ● 1g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**  
2 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
1 Prise (1g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
1/2 Tasse (96g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Wasser**  
4 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
2 Prise (2g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
1 Tasse (192g)

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.

### Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

#### Pita-Sandwich mit Hähnchen und Tzatziki

2 Pita-Sandwich(es) - 607 kcal ● 55g Protein ● 9g Fett ● 68g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 2 Pita-Sandwich(es)

**Pita-Brot**  
2 Pita, mittel (Durchm. 5") (100g)  
**Hähnchenaufschnitt**  
1/2 lbs (227g)  
**Gemischte Blattsalate**  
1 Tasse (30g)  
**Tomaten**  
6 Scheibe(n), dünn/klein (90g)  
**Gurke**  
8 Scheiben (56g)  
**Tzatziki**  
4 EL (56g)

1. Schneide die Pita auf. Verteile Tzatziki in der Pita. Fülle sie mit Hähnchenscheiben, Blattsalat, Tomatenscheiben und Gurkenscheiben. Servieren.

#### Milch

3/4 Tasse(n) - 112 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 3/4 Tasse(n)

**Vollmilch**  
3/4 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### 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.

### Mit Mandeln paniertes Tilapia

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Mandeln**  
10 EL, in Streifen (68g)  
**Tilapia, roh**  
15 oz (420g)  
**Allzweckmehl**  
3/8 Tasse(n) (52g)  
**Salz**  
1/3 TL (1g)  
**Olivenöl**  
1 1/4 EL (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.



## Snacks 1 [🔗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### 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.

### Pistazien

188 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**geschälte Pistazien**  
4 EL (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geschälte Pistazien**  
1/2 Tasse (62g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

---

### Dunkle Schokolade

3 Quadrat(e) - 180 kcal ● 2g Protein ● 13g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zartbitterschokolade, 70–85 %**  
3 Quadrat(e) (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zartbitterschokolade, 70–85 %**  
6 Quadrat(e) (60g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
- 

### Sonnenblumenkerne

120 kcal ● 6g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sonnenblumenkerne**  
2/3 oz (19g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sonnenblumenkerne**  
1 1/3 oz (38g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

## Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

---

### Naturjoghurt

1 1/2 Tasse - 232 kcal ● 19g Protein ● 6g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Naturjoghurt (fettarm)**

1 1/2 Tasse (368g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Naturjoghurt (fettarm)**

4 1/2 Tasse (1103g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
- 

### Karottensticks

1 Karotte(n) - 27 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Karotten**

1 mittel (61g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Karotten**

3 mittel (183g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.
-



## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Farro

1/2 Tassen (gekocht) - 185 kcal ● 6g Protein ● 1g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Farro**  
4 EL (52g)  
**Wasser**  
2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Farro**  
1/2 Tasse (104g)  
**Wasser**  
4 Tasse(n) (mL)

1. Befolgen Sie die Packungsanweisungen, falls diese abweichen. Salzwasser zum Kochen bringen. Farro hinzufügen, erneut aufkochen, dann die Hitze auf mittelhoch reduzieren und ungedeckt etwa 30 Minuten kochen, bis er weich ist. Abgießen und servieren.

### Schweinekoteletts mit Champignons

2 Kotelett(s) - 616 kcal ● 85g Protein ● 22g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Kotelett (mit Knochen)**  
2 Kotelett (356g)  
**Salz**  
4 Prise (3g)  
**schwarzer Pfeffer**  
4 Prise, gemahlen (1g)  
**Creme-Champignon-Suppe (konzentriert)**  
1/2 Dose (ca. 310 g) (155g)  
**Knoblauchsatz**  
1/2 Prise (0g)  
**Zwiebel, gehackt**  
1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)  
**Pilze, in Scheiben geschnitten**  
4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kotelett (mit Knochen)**  
4 Kotelett (712g)  
**Salz**  
1 TL (6g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 TL, gemahlen (2g)  
**Creme-Champignon-Suppe (konzentriert)**  
1 Dose (ca. 310 g) (310g)  
**Knoblauchsatz**  
1 Prise (0g)  
**Zwiebel, gehackt**  
1 mittel (≈6,4 cm Ø) (110g)  
**Pilze, in Scheiben geschnitten**  
1/2 lbs (227g)

1. Die Koteletts nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Knoblauchsatz würzen.
2. In einer großen Pfanne die Koteletts bei mittlerer bis hoher Hitze anbraten. Zwiebel und Champignons hinzufügen und eine Minute anbraten. Cremesuppe (Champignoncremesuppe) über die Koteletts gießen. Pfanne abdecken und die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren. 20–30 Minuten köcheln lassen, bis die Koteletts durchgegart sind.

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Blattsalate**

2 1/4 Tasse (68g)

**Tomaten**

6 EL Cherrytomaten (56g)

**Salatdressing**

2 1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Blattsalate**

4 1/2 Tasse (135g)

**Tomaten**

3/4 Tasse Cherrytomaten (112g)

**Salatdressing**

1/4 Tasse (mL)

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

### Schwein-Brokkoli-Reis-Bowl

605 kcal ● 70g Protein ● 11g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**würzige Reis-Mischung**

3/8 Beutel (≈160 g) (66g)

**Salz**

1/4 TL (1g)

**schwarzer Pfeffer**

1/4 TL, gemahlen (0g)

**Olivenöl**

1 TL (mL)

**Gefrorener Brokkoli**

3/8 Packung (118g)

**Schweinefilet, roh, in**

**mundgerechte Würfel geschnitten**

10 oz (284g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**würzige Reis-Mischung**

5/6 Beutel (≈160 g) (132g)

**Salz**

1/2 TL (3g)

**schwarzer Pfeffer**

1/2 TL, gemahlen (1g)

**Olivenöl**

1/2 EL (mL)

**Gefrorener Brokkoli**

5/6 Packung (237g)

**Schweinefilet, roh, in**

**mundgerechte Würfel geschnitten**

1 1/4 lbs (567g)

1. Das Schweinefleisch mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Das Schweinefleisch hinzufügen und 6–10 Minuten braten, bis es gar ist; dabei gelegentlich umrühren. Beiseitestellen.
3. Reis und Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten.
4. Wenn alles fertig ist, Schweinefleisch, Brokkoli und Reis zusammengeben; umrühren (oder separat servieren – wie du magst!). Servieren.

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Pakistanische Chicken Seekh

6 Patties - 711 kcal ● 67g Protein ● 43g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hähnchenhack, roh**  
3/4 lbs (340g)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
1 TL (2g)  
**gemahlener Koriander**  
1 TL (2g)  
**Currypulver**  
1 TL (2g)  
**Ei(er)**  
3/4 groß (38g)  
**Öl**  
3/4 EL (mL)  
**Frischer Koriander, gehackt**  
3/4 Tasse (12g)  
**Salz**  
1/4 EL (5g)  
**gemahlener Ingwer**  
1/4 EL (1g)  
**Zwiebel, gewürfelt**  
3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (83g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 1/2 Zehe(n) (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hähnchenhack, roh**  
1 1/2 lbs (680g)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
3/4 EL (5g)  
**gemahlener Koriander**  
3/4 EL (4g)  
**Currypulver**  
3/4 EL (5g)  
**Ei(er)**  
1 1/2 groß (75g)  
**Öl**  
1 1/2 EL (mL)  
**Frischer Koriander, gehackt**  
1 1/2 Tasse (24g)  
**Salz**  
1/2 EL (9g)  
**gemahlener Ingwer**  
1/2 EL (3g)  
**Zwiebel, gewürfelt**  
1 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (165g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
3 Zehe(n) (9g)

1. Alle Zutaten außer dem Öl in eine große Schüssel geben und mit den Händen vermengen. Nicht zu stark durchmischen.
2. Zu langen Patties formen (für genaue Portionsgrößen die im Rezept angegebenen Patties herstellen).
3. Eine große Pfanne mit Öl bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Patties hinzufügen und etwa 5–7 Minuten pro Seite braten, bis sie durchgegart sind. Servieren.

### Grüne Bohnen

126 kcal ● 6g Protein ● 1g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gefrorene grüne Bohnen**  
2 2/3 Tasse (323g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gefrorene grüne Bohnen**  
5 1/3 Tasse (645g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

---

### Brokkoli

2 Tasse(n) - 58 kcal ● 5g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 2 Tasse(n)

#### Gefrorener Brokkoli

2 Tasse (182g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

---

### Einfache Hähnchenbrust

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



Ergibt 18 oz

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

18 oz (504g)

**Öl**

1 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.
-