

# Meal Plan - 200 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** 2431 kcal ● 223g Protein (37%) ● 95g Fett (35%) ● 137g Kohlenhydrate (23%) ● 35g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

365 kcal, 31g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Protein-Griechischer Joghurt**

1 Becher- 139 kcal



**Süßkartoffel-Frühstückspfanne**

226 kcal

## Snacks

430 kcal, 17g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Äpfel mit Limettensaft**

181 kcal



**Geröstete Mandeln**

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



**Gekochte Eier**

2 Ei(s)- 139 kcal

## Mittagessen

805 kcal, 81g Eiweiß, 65g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Hähnchen-Brokkoli-Quinoa-Bowl**

683 kcal



**Stückige Dosenuppe (nicht cremig)**

1/2 Dose- 124 kcal

## Abendessen

830 kcal, 93g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



**Hähnchen-Parmesan**

665 kcal



**Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten**

163 kcal

**Day 2** 2431 kcal ● 223g Protein (37%) ● 95g Fett (35%) ● 137g Kohlenhydrate (23%) ● 35g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

365 kcal, 31g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Protein-Griechischer Joghurt**

1 Becher- 139 kcal



**Süßkartoffel-Frühstückspfanne**

226 kcal

## Snacks

430 kcal, 17g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Äpfel mit Limettensaft**

181 kcal



**Geröstete Mandeln**

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



**Gekochte Eier**

2 Ei(s)- 139 kcal

## Mittagessen

805 kcal, 81g Eiweiß, 65g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Hähnchen-Brokkoli-Quinoa-Bowl**

683 kcal



**Stückige Dosenuppe (nicht cremig)**

1/2 Dose- 124 kcal

## Abendessen

830 kcal, 93g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



**Hähnchen-Parmesan**

665 kcal



**Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten**

163 kcal

**Day 3** 2406 kcal ● 240g Protein (40%) ● 52g Fett (20%) ● 212g Kohlenhydrate (35%) ● 32g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

455 kcal, 34g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



### Grapefruit

1 Grapefruit- 119 kcal



### Kaffee Overnight Protein Oats

337 kcal

## Snacks

310 kcal, 21g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



### Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



### Hüttenkäse & Honig

1/2 Tasse(n)- 125 kcal



### Brezeln

110 kcal

## Mittagessen

825 kcal, 67g Eiweiß, 89g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



### Gemischter Salat

182 kcal



### BBQ-Delikatessen-Hähnchensandwich

2 1/2 Sandwich(es)- 645 kcal

## Abendessen

815 kcal, 119g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



### Gebratener Mais und Limabohnen

179 kcal



### Mariniertes Hähnchenbrustfilet

18 oz- 636 kcal

**Day 4** 2363 kcal ● 218g Protein (37%) ● 50g Fett (19%) ● 234g Kohlenhydrate (40%) ● 27g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

455 kcal, 34g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



### Grapefruit

1 Grapefruit- 119 kcal



### Kaffee Overnight Protein Oats

337 kcal

## Snacks

310 kcal, 21g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



### Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



### Hüttenkäse & Honig

1/2 Tasse(n)- 125 kcal



### Brezeln

110 kcal

## Mittagessen

785 kcal, 45g Eiweiß, 111g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



### Süßkartoffelpüree

275 kcal



### Reis-Pilaw mit Fleischbällchen

4 Fleischbällchen- 509 kcal

## Abendessen

815 kcal, 119g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



### Gebratener Mais und Limabohnen

179 kcal



### Mariniertes Hähnchenbrustfilet

18 oz- 636 kcal

**Day 5** 2428 kcal ● 204g Protein (34%) ● 98g Fett (36%) ● 158g Kohlenhydrate (26%) ● 24g Ballaststoffe (4%)

## Frühstück

425 kcal, 28g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



**Karottensticks**  
1 1/2 Karotte(n)- 41 kcal



**Brokkoli- und Cheddar-Ei-Muffins**  
4 Muffins- 386 kcal

## Snacks

310 kcal, 21g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



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



**Hüttenkäse & Honig**  
1/2 Tasse(n)- 125 kcal



**Brezeln**  
110 kcal

## Mittagessen

830 kcal, 69g Eiweiß, 80g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



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



**Hähnchen-Brokkoli-Reisschale**  
419 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat**  
102 kcal

## Abendessen

860 kcal, 87g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



**Ungarischer Gulasch**  
691 kcal



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

## Day

**6** 2454 kcal ● 204g Protein (33%) ● 112g Fett (41%) ● 120g Kohlenhydrate (20%) ● 37g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

425 kcal, 28g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



**Karottensticks**  
1 1/2 Karotte(n)- 41 kcal



**Brokkoli- und Cheddar-Ei-Muffins**  
4 Muffins- 386 kcal

## Mittagessen

830 kcal, 69g Eiweiß, 80g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



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



**Hähnchen-Brokkoli-Reisschale**  
419 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat**  
102 kcal

## Snacks

400 kcal, 20g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



**Geröstete Mandeln**  
1/6 Tasse(n)- 166 kcal



**Gurkenhäppchen mit Ziegenkäse**  
235 kcal

## Abendessen

795 kcal, 87g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



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



**Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten**  
196 kcal

**Day 7** 2416 kcal ● 216g Protein (36%) ● 121g Fett (45%) ● 80g Kohlenhydrate (13%) ● 36g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

425 kcal, 28g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



**Karottensticks**  
1 1/2 Karotte(n)- 41 kcal



**Brokkoli- und Cheddar-Ei-Muffins**  
4 Muffins- 386 kcal

## Snacks

400 kcal, 20g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



**Geröstete Mandeln**  
1/6 Tasse(n)- 166 kcal



**Gurkenhäppchen mit Ziegenkäse**  
235 kcal

## Mittagessen

795 kcal, 81g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



**Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl**  
674 kcal



**Grapefruit**  
1 Grapefruit- 119 kcal

## Abendessen

795 kcal, 87g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



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



**Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten**  
196 kcal

## Andere

- Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert  
2 Behälter (300g)
- Aromatisierte Quinoa-Mischung  
1 1/6 Packung (≈140 g) (162g)
- Coleslaw-Mischung  
13 1/4 EL (75g)
- Zuckerschoten  
1/6 Tasse (14g)
- Gemischte Blattsalate  
5 1/2 Tasse (165g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Süßkartoffeln  
2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (382g)
- Gefrorene Zuckerschoten  
2 2/3 Tasse (384g)
- Gefrorener Brokkoli  
1 1/2 lbs (703g)
- Lima-Bohnen, tiefgefroren  
3/4 Tasse (120g)
- Gefrorene Maiskörner  
3/4 Tasse (102g)
- Römersalat  
2 3/4 Herzen (1375g)
- Tomaten  
6 1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (773g)
- rote Zwiebel  
1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (21g)
- Gurke  
1 1/3 Gurke (ca. 21 cm) (357g)
- Karotten  
7 mittel (419g)
- Tomatenmark  
1/4 Dose (ca. 170 g) (43g)
- Zwiebel  
3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (83g)
- Knoblauch  
1/4 Zehne (1g)
- Edamame, gefroren, geschält  
1/2 Tasse (59g)
- Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)  
9 1/2 oz (270g)

## Milch- und Eierprodukte

- Ei(er)  
13 groß (650g)
- geriebener Mozzarella  
6 EL (32g)

## Gewürze und Kräuter

- Salz  
1 oz (25g)
- schwarzer Pfeffer  
1/4 oz (6g)
- Oregano (getrocknet)  
1/4 EL, Blätter (1g)
- Paprika  
1/2 EL (3g)
- getrockneter Dill  
2 TL (2g)
- Chilipulver  
4 TL (11g)
- frischer Basilikum  
24 Blätter (12g)
- Thymian, getrocknet  
3 Prise, Blätter (0g)

## Obst und Fruchtsäfte

- Avocados  
1/2 Avocado(s) (101g)
- Äpfel  
3 mittel (Durchm. 3") (546g)
- Limetten  
1 1/2 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (101g)
- Grapefruit  
3 groß (ca. 4,5" Durchm.) (996g)
- grüne Oliven  
24 groß (106g)

## Geflügelprodukte

- Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
8 lbs (3586g)

## Nuss- und Samenprodukte

- Mandeln  
10 EL, ganz (89g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Pasta-Sauce  
3/4 Tasse (195g)
- Herzhaftes Dosen-Suppe (nicht-cremig)  
1 Dose (≈540 g) (526g)
- Barbecue-Soße  
5 EL (85g)
- Apfelessig  
3/4 TL (mL)

- Parmesan  
6 EL (38g)
- Vollmilch  
2 Tasse(n) (mL)
- MagerHüttenkäse (1% Fett)  
1 1/2 Tasse (339g)
- Cheddar  
1 Tasse, gerieben (113g)
- fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt  
4 Becher (je ca. 150 g) (600g)
- Ziegenkäse  
4 oz (113g)

## Fette und Öle

- Olivenöl  
3 oz (mL)
- Öl  
2 oz (mL)
- Marinade  
1 Tasse (mL)
- Salatdressing  
1/3 lbs (mL)
- Balsamico-Vinaigrette  
1 EL (mL)

## Süßwaren

- Honig  
2 EL (42g)
- Ahornsirup  
4 TL (mL)

## Snacks

- harte, gesalzene Brezeln  
3 oz (85g)

## Getränke

- Proteinpulver  
2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)
- Kaffee, aufgebrüht  
6 EL (89g)
- Wasser  
3/8 Tasse(n) (mL)

## Frühstückscerealien

- Haferflocken (zarte Haferflocken)  
1 Tasse (81g)

## Backwaren

- Brot  
2 1/2 Scheibe(n) (80g)

## Würste und Aufschnitt

- Hähnchenaufschnitt  
10 oz (284g)

## Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

- würzige Reis-Mischung  
1 Beutel (≈160 g) (181g)

## Rindfleischprodukte

- Hackfleisch, 93% mager  
1/3 lbs (151g)
- Rindfleisch für Eintopf, roh  
3/4 lbs (341g)

## Frühstück 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 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.

### Süßkartoffel-Frühstückspfanne

226 kcal ● 11g Protein ● 15g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Süßkartoffeln**  
4 EL, Würfel (33g)  
**Ei(er)**  
1/2 groß (25g)  
**Olivenöl**  
1 TL (mL)  
**Salz**  
1 Prise (0g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise (0g)  
**Avocados, in Scheiben geschnitten**  
1/4 Avocado(s) (50g)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
2 2/3 EL, gehackt, gekocht (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Süßkartoffeln**  
1/2 Tasse, Würfel (67g)  
**Ei(er)**  
1 groß (50g)  
**Olivenöl**  
2 TL (mL)  
**Salz**  
2 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise (0g)  
**Avocados, in Scheiben geschnitten**  
1/2 Avocado(s) (101g)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1/3 Tasse, gehackt, gekocht (60g)

1. Den Ofen auf 350 °F (180 °C) vorheizen.  
In einer kleinen Pfanne etwas Öl erhitzen und die gewürfelte Hähnchenbrust hinzufügen. 7–10 Minuten braten, bis sie durchgegart ist.  
Währenddessen eine separate ofenfeste kleine Pfanne bei mittlerer Hitze vorheizen. Wenn die Pfanne heiß ist, Öl und die Süßkartoffelwürfel hinzufügen. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen und gelegentlich umrühren, bis die Süßkartoffel durchgegart ist, etwa 5–7 Minuten, je nach Dicke.  
Wenn die Kartoffel gar ist, das Hähnchen hinzufügen und umrühren. Weitere 1–2 Minuten anbraten.  
Die Kartoffelmischung zur Seite schieben, sodass in der Mitte der Pfanne eine Mulde entsteht. Das Ei vorsichtig in die Mulde aufschlagen. Das Ei leicht mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen.  
Die Pfanne vorsichtig in den Ofen geben und etwa 5 Minuten backen für ein weiches Eigelb. Wenn das Eigelb fester sein soll, 7–8 Minuten backen.  
Aus dem Ofen nehmen, auf einen Teller geben und mit Avocadoscheiben garnieren.

## Frühstück 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Grapefruit

1 Grapefruit - 119 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Grapefruit**

1 groß (ca. 4,5" Durchm.) (332g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Grapefruit**

2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (664g)

1. Grapefruit halbieren und die Grapefruit in einzelne Segmente teilen, indem Sie die Membranen auf jeder Seite des Segments mit einem scharfen Messer vorsichtig entlangschneiden.
2. (optional: vor dem Servieren etwas Ihres Lieblings-Süßungsmittels ohne Kalorien darüberstreuen)

### Kaffee Overnight Protein Oats

337 kcal ● 32g Protein ● 5g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ahornsirup**

2 TL (mL)

**Vollmilch**

1/4 Tasse(n) (mL)

**Proteinpulver**

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

**Haferflocken (zarte Haferflocken)**

1/2 Tasse (41g)

**Kaffee, aufgebrüht**

3 EL (44g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Ahornsirup**

4 TL (mL)

**Vollmilch**

1/2 Tasse(n) (mL)

**Proteinpulver**

2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)

**Haferflocken (zarte Haferflocken)**

1 Tasse (81g)

**Kaffee, aufgebrüht**

6 EL (89g)

1. Alle Zutaten in einem kleinen luftdichten Behälter vermischen.\r\nAbdecken und die Mischung über Nacht oder mindestens 4 Stunden im Kühlschrank kühlen lassen. Servieren.

## Frühstück 3 ↗

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### 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 3 Mahlzeiten:

**Karotten**

4 1/2 mittel (275g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

### Brokkoli- und Cheddar-Ei-Muffins

4 Muffins - 386 kcal ● 27g Protein ● 28g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ei(er)**

2 2/3 groß (133g)

**Cheddar**

1/3 Tasse, gerieben (38g)

**Salz**

1/3 TL (2g)

**schwarzer Pfeffer**

1/3 TL, gemahlen (1g)

**Olivenöl**

1/4 EL (mL)

**Gefrorener Brokkoli, gedämpft**

2/3 Tasse (61g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Ei(er)**

8 groß (400g)

**Cheddar**

1 Tasse, gerieben (113g)

**Salz**

1 TL (6g)

**schwarzer Pfeffer**

1 TL, gemahlen (2g)

**Olivenöl**

2 TL (mL)

**Gefrorener Brokkoli, gedämpft**

2 Tasse (182g)

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.

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Hähnchen-Brokkoli-Quinoa-Bowl

683 kcal ● 72g Protein ● 16g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salz**  
1/4 TL (2g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/4 TL, gemahlen (1g)  
**Olivenöl**  
1 TL (mL)  
**Gefrorener Brokkoli**  
5/8 Packung (166g)  
**Aromatisierte Quinoa-Mischung**  
5/8 Packung (≈140 g) (81g)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gewürfelt**  
9 1/3 oz (261g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salz**  
1/2 TL (3g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/2 TL, gemahlen (1g)  
**Olivenöl**  
3/4 EL (mL)  
**Gefrorener Brokkoli**  
1 1/6 Packung (331g)  
**Aromatisierte Quinoa-Mischung**  
1 1/6 Packung (≈140 g) (162g)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gewürfelt**  
18 2/3 oz (523g)

1. Quinoa und Brokkoli nach den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Währenddessen eine Pfanne mit Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen und die in Würfel geschnittenen Hähnchenstücke mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Das Hähnchen in die Pfanne geben und 7–10 Minuten braten, bis es durchgegart ist.
4. Hähnchen, Brokkoli und Quinoa zusammengeben; umrühren (oder alles separat servieren – wie du magst!). Servieren.

### Stückige Dosenuppe (nicht cremig)

1/2 Dose - 124 kcal ● 9g Protein ● 3g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)**  
1/2 Dose (≈540 g) (263g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)**  
1 Dose (≈540 g) (526g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 3 essen

### Gemischter Salat

182 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



**Römersalat, geraspelt**  
3/4 Herzen (375g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
3/4 klein, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (68g)  
**Salatdressing**  
1 1/2 EL (mL)  
**rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten**  
1/6 mittel ( $\approx 6,4$  cm  $\varnothing$ ) (21g)  
**Gurke, in Scheiben geschnitten oder gewürfelt**  
1/6 Gurke (ca. 21 cm) (56g)  
**Karotten, geschält und geraspelt oder in Scheiben geschnitten**  
3/4 klein (ca. 14 cm lang) (38g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.
2. Wenn Sie mehrere Portionen im Voraus zubereiten möchten, können Sie die Karotten und den Kopfsalat raspeln und die Zwiebel vorschneiden und im Kühlschrank in einem Ziploc-Beutel oder einer Tupperdose lagern. Dann müssen Sie beim nächsten Mal nur noch etwas Gurke und Tomate würfeln und etwas Dressing hinzufügen.

### BBQ-Delikatessen-Hähnchensandwich

2 1/2 Sandwich(es) - 645 kcal ● 61g Protein ● 9g Fett ● 74g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/2 Sandwich(es)

**Brot**  
2 1/2 Scheibe(n) (80g)  
**Hähnchenaufschmitt**  
10 oz (284g)  
**Barbecue-Soße**  
5 EL (85g)  
**Coleslaw-Mischung**  
13 1/3 EL (75g)

1. Sandwich zubereiten, indem auf die Hälfte des Brotes Barbecuesauce gestrichen und mit Hähnchen und Krautsalat gefüllt wird. Mit der anderen Brothälfte bedecken. Servieren.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 4 essen

### 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.

### Reis-Pilaw mit Fleischbällchen

4 Fleischbällchen - 509 kcal ● 40g Protein ● 12g Fett ● 57g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 4 Fleischbällchen

#### würzige Reis-Mischung

1/3 Schachtel (~227 g) (75g)

#### Hackfleisch, 93% mager

1/3 lbs (151g)

#### Tomaten

3 Kirschtomaten (51g)

#### Zuckerschoten, Enden abgeschnitten

1/6 Tasse (14g)

1. Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Reismischung nach den Anweisungen für den Herd zubereiten, aber zur Hälfte der Garzeit Tomaten und Zuckerschoten unterrühren und für die restliche Zeit mitgaren. Beiseitestellen.
3. In einer großen Schüssel Rinderhack mit etwas Salz/Pfeffer vermengen. Zu Fleischbällchen formen (Anzahl laut Portionsangaben im Rezept). Auf ein Backblech legen und etwa 15–20 Minuten im Ofen backen, bis sie durchgegart sind.
4. Reis-Pilaw anrichten und mit den Fleischbällchen belegen. Servieren.

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 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.

### Hähnchen-Brokkoli-Reisschale

419 kcal ● 42g Protein ● 8g Fett ● 41g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gefrorener Brokkoli**  
1/3 Packung (95g)  
**würzige Reis-Mischung**  
1/3 Beutel (≈160 g) (53g)  
**Salz**  
1 1/3 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 1/3 Prise, gemahlen (0g)  
**Olivenöl**  
1/4 EL (mL)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1/3 lbs (149g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gefrorener Brokkoli**  
2/3 Packung (189g)  
**würzige Reis-Mischung**  
2/3 Beutel (≈160 g) (105g)  
**Salz**  
1/3 TL (2g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/3 TL, gemahlen (1g)  
**Olivenöl**  
1/2 EL (mL)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
2/3 lbs (299g)

1. Die Hähnchenbrust in kleine Würfel (1–2 cm) schneiden und in Olivenöl bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie durchgegart ist. Mit Salz und Pfeffer (oder anderen Gewürzen) abschmecken.
2. Währenddessen die Reis-Mischung und den Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten.
3. Wenn alles fertig ist, alles zusammenmischen und servieren.

### Einfacher gemischter Blattsalat

102 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Blattsalate**  
2 1/4 Tasse (68g)  
**Salatdressing**  
2 1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Blattsalate**  
4 1/2 Tasse (135g)  
**Salatdressing**  
1/4 Tasse (mL)

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

## Mittagessen 5 ↗

An Tag 7 essen

### Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl

674 kcal ● 79g Protein ● 30g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



**Öl**  
1 1/2 EL (mL)  
**Thymian, getrocknet**  
3 Prise, Blätter (0g)  
**Apfelessig**  
3/4 TL (mL)  
**Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), in Würfel geschnitten**  
6 oz (170g)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, in Würfel geschnitten**  
3/4 lbs (336g)  
**Karotten, dünn in Scheiben geschnitten**  
3/4 mittel (46g)

1. Die Hälfte des Öls in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Hähnchenwürfel mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen und braten, bis sie durchgegart und goldbraun sind.
2. Hähnchen mit gewürfelter Rote Bete und in Scheiben geschnittenen Karotten anrichten. Mit dem restlichen Öl, Essig, Thymian und etwas zusätzlichem Salz und Pfeffer beträufeln.  
Servieren.

## Grapefruit

1 Grapefruit - 119 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 Grapefruit

**Grapefruit**

1 groß (ca. 4,5" Durchm.) (332g)

1. Grapefruit halbieren und die Grapefruit in einzelne Segmente teilen, indem Sie die Membranen auf jeder Seite des Segments mit einem scharfen Messer vorsichtig entlangschneiden.

2. (optional: vor dem Servieren etwas Ihres Lieblings-Süßungsmittels ohne Kalorien darüberstreuen)

---

## Snacks 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

---

### Äpfel mit Limettensaft

181 kcal ● 1g Protein ● 1g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Äpfel**

1 1/2 mittel (Durchm. 3") (273g)

**Limetten**

3/4 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Äpfel**

3 mittel (Durchm. 3") (546g)

**Limetten**

1 1/2 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (101g)

1. Apfel in Scheiben schneiden und Limettensaft über die Scheiben träufeln.

---

### 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.

---

### Gekochte Eier

2 Ei(s) - 139 kcal ● 13g Protein ● 10g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ei(er)**  
2 groß (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
4 groß (200g)

1. Hinweis: Vorgekochte Eier sind in vielen Supermärkten erhältlich, aber Sie können sie auch selbst aus rohen Eiern wie unten beschrieben zubereiten.
2. Die Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken.
3. Das Wasser zum Kochen bringen und weiterkochen, bis die Eier die gewünschte Garstufe erreicht haben. Typischerweise 6–7 Minuten ab dem Kochpunkt für weichgekochte Eier und 8–10 Minuten für hartgekochte Eier.
4. Die Eier pellen, nach Geschmack würzen (Salz, Pfeffer, Sriracha sind gut) und essen.

## Snacks 2 ↗

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 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 3 Mahlzeiten:

**Vollmilch**  
1 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Hüttenkäse & Honig

1/2 Tasse(n) - 125 kcal ● 14g Protein ● 1g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**MagerHüttenkäse (1% Fett)**  
1/2 Tasse (113g)  
**Honig**  
2 TL (14g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

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

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

## Brezeln

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



Für eine einzelne Mahlzeit:  
**harte, gesalzene Brezeln**  
1 oz (28g)

Für alle 3 Mahlzeiten:  
**harte, gesalzene Brezeln**  
3 oz (85g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Snacks 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n) - 166 kcal ● 6g Protein ● 13g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:  
**Mandeln**  
3 EL, ganz (27g)

Für alle 2 Mahlzeiten:  
**Mandeln**  
6 EL, ganz (54g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Gurkenhäppchen mit Ziegenkäse

235 kcal ● 14g Protein ● 17g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:  
**getrockneter Dill**  
1 TL (1g)  
**Ziegenkäse**  
2 oz (57g)  
**Gurke, in Scheiben geschnitten**  
1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)

Für alle 2 Mahlzeiten:  
**getrockneter Dill**  
2 TL (2g)  
**Ziegenkäse**  
4 oz (113g)  
**Gurke, in Scheiben geschnitten**  
1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)

1. Gurkenscheiben mit Ziegenkäse und Dill belegen.
2. Servieren.

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Hähnchen-Parmesan

665 kcal ● 87g Protein ● 29g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
3/4 lbs (340g)  
**Pasta-Sauce**  
6 EL (98g)  
**geriebener Mozzarella**  
3 EL (16g)  
**Öl**  
3/4 EL (mL)  
**Oregano (getrocknet)**  
3 Prise, Blätter (0g)  
**Parmesan, gerieben**  
3 EL (19g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1 1/2 lbs (680g)  
**Pasta-Sauce**  
3/4 Tasse (195g)  
**geriebener Mozzarella**  
6 EL (32g)  
**Öl**  
1 1/2 EL (mL)  
**Oregano (getrocknet)**  
1/4 EL, Blätter (1g)  
**Parmesan, gerieben**  
6 EL (38g)

1. Wenn nötig das Hähnchen auf eine gleichmäßige Dicke klopfen. Beide Seiten mit Öl bestreichen und mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen.
2. Eine Grillpfanne oder Bratpfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Das Hähnchen hinzufügen und 6–7 Minuten pro Seite braten, bis es vollständig durchgegart ist.
3. Das gegarte Hähnchen auf ein Backblech legen und die Grillfunktion des Ofens vorheizen.
4. Die Pastasauce über das Hähnchen löffeln, sodass die Oberfläche bedeckt ist. Mozzarella und Parmesan darüber streuen.
5. Unter dem Grill 1–3 Minuten backen, bis der Käse blubbert und goldbraun ist. Servieren.

### Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

163 kcal ● 5g Protein ● 10g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise (0g)  
**Salz**  
1 Prise (0g)  
**Gefrorene Zuckerschoten**  
1 1/3 Tasse (192g)  
**Olivenöl**  
2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise (0g)  
**Salz**  
2 Prise (1g)  
**Gefrorene Zuckerschoten**  
2 2/3 Tasse (384g)  
**Olivenöl**  
4 TL (mL)

1. Zuckerschoten gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Gebratener Mais und Limabohnen

179 kcal ● 5g Protein ● 7g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise, gemahlen (0g)  
**Salz**  
1 Prise (1g)  
**Lima-Bohnen, tiefgefroren**  
6 EL (60g)  
**Gefrorene Maiskörner**  
6 EL (51g)  
**Olivenöl**  
1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise, gemahlen (1g)  
**Salz**  
2 Prise (2g)  
**Lima-Bohnen, tiefgefroren**  
3/4 Tasse (120g)  
**Gefrorene Maiskörner**  
3/4 Tasse (102g)  
**Olivenöl**  
1 EL (mL)

1. Geben Sie das Öl in eine große Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze.
2. Die Schalotte hinzufügen und etwa 1–2 Minuten kochen, bis sie weich ist.
3. Die Limabohnen, den Mais und die Würze zugeben und unter gelegentlichem Rühren garen, bis alles durchgewärmt und zart ist, etwa 3–4 Minuten.
4. Servieren.

### Mariniertes Hähnchenbrustfilet

18 oz - 636 kcal ● 113g Protein ● 19g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
18 oz (504g)  
**Marinade**  
1/2 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
2 1/4 lbs (1008g)  
**Marinade**  
1 Tasse (mL)

1. Das Hähnchen in einen Ziploc-Beutel mit der Marinade geben und die Marinade so verteilen, dass das Hähnchen vollständig bedeckt ist.
2. Kühl stellen und mindestens 1 Stunde, besser über Nacht, marinieren.
3. BACKEN
4. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
5. Das Hähnchen aus dem Beutel nehmen, überschüssige Marinade verwerfen, und 10 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.
6. Nach den 10 Minuten das Hähnchen wenden und weiterbacken, bis es in der Mitte nicht mehr rosa ist und die Säfte klar sind, etwa weitere 15 Minuten.
7. BRATEN/GRILLEN
8. Den Ofen/Grill zum Grillen vorheizen.
9. Das Hähnchen aus dem Beutel nehmen, überschüssige Marinade verwerfen, und unter dem Grill/grillen, bis es innen nicht mehr rosa ist, in der Regel 4–8 Minuten pro Seite.

## Abendessen 3 ↗

An Tag 5 essen

### Ungarischer Gulasch

691 kcal ● 77g Protein ● 34g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



**Öl**  
4 TL (mL)  
**Salz**  
1/4 EL (5g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise, gemahlen (0g)  
**Wasser**  
3/8 Tasse(n) (mL)  
**Tomatenmark**  
1/4 Dose (ca. 170 g) (43g)  
**Zwiebel, in Scheiben geschnitten**  
3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (83g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1/4 Zehe (1g)  
**Rindfleisch für Eintopf, roh, in 1,5-Zoll  
(≈3,8 cm) große Würfel geschnitten**  
3/4 lbs (341g)  
**Paprika, vorzugsweise ungarischer  
edelsüßer Paprika**  
1/2 EL (3g)

1. Öl in einem großen Topf oder Schmortopf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebeln im Öl häufig umrührend kochen, bis sie weich sind. Zwiebeln entfernen und beiseitestellen.  
In einer mittelgroßen Schüssel Paprika, Pfeffer und die Hälfte des Salzes mischen. Rindfleischwürfel in der Gewürzmischung wenden und im Zwiebeltopf rundherum anbraten, bis sie gebräunt sind. Die Zwiebeln zurück in den Topf geben und Tomatenmark, Wasser, Knoblauch und das restliche Salz hinzufügen. Hitze auf niedrig reduzieren, abdecken und 1½ bis 2 Stunden gelegentlich umrühren köcheln lassen, bis das Fleisch zart ist.

### Edamame- und Rote-Bete-Salat

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



**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)

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

## Abendessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Tomaten**  
12 Kirschtomaten (204g)  
**Olivenöl**  
2 TL (mL)  
**Salz**  
4 Prise (3g)  
**grüne Oliven**  
12 groß (53g)  
**schwarzer Pfeffer**  
4 Prise (0g)  
**Chilipulver**  
2 TL (5g)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
3/4 lbs (340g)  
**frischer Basilikum, geraspelt**  
12 Blätter (6g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Tomaten**  
24 Kirschtomaten (408g)  
**Olivenöl**  
4 TL (mL)  
**Salz**  
1 TL (6g)  
**grüne Oliven**  
24 groß (106g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 TL (1g)  
**Chilipulver**  
4 TL (11g)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1 1/2 lbs (680g)  
**frischer Basilikum, geraspelt**  
24 Blätter (12g)

1. Den Ofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen.  
Die Hähnchenbrust in eine kleine Auflaufform legen.  
Das Olivenöl über das Hähnchen träufeln und mit Salz, Pfeffer und Chili-Pulver würzen.  
Tomaten, Basilikum und Oliven auf das Hähnchen legen.  
Die Auflaufform in den Ofen stellen und etwa 25 Minuten garen.  
Prüfen, ob das Hähnchen durchgegart ist. Falls nicht, einige Minuten länger garen.

### Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

196 kcal ● 8g Protein ● 6g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salatdressing**  
1 1/2 EL (mL)  
**Karotten, in Scheiben geschnitten**  
1/2 mittel (31g)  
**Römersalat, grob gehackt**  
1 Herzen (500g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (123g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salatdressing**  
3 EL (mL)  
**Karotten, in Scheiben geschnitten**  
1 mittel (61g)  
**Römersalat, grob gehackt**  
2 Herzen (1000g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (246g)

1. In einer großen Schüssel Salat, Tomaten und Karotten hinzufügen und vermischen.
2. Das Dressing beim Servieren darübergeben.