

Meal Plan - 1400-Kalorien-Makro-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 1350 kcal ● 91g Protein (27%) ● 50g Fett (33%) ● 119g Kohlenhydrate (35%) ● 16g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

255 kcal, 14g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Trauben
102 kcal



Gemüse-Omelett im Einmachglas
1 Glas(se)- 155 kcal

Snacks

155 kcal, 17g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Klementine
1 Klementine(n)- 39 kcal



Thunfisch-Gurken-Häppchen
115 kcal

Mittagessen

515 kcal, 31g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Klassisches Steak
4 oz Steak- 238 kcal



Mais
277 kcal

Abendessen

425 kcal, 28g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Milch
3/4 Tasse(n)- 112 kcal



Putenburger
1 Burger(s)- 313 kcal

Day 2 1428 kcal ● 102g Protein (29%) ● 70g Fett (44%) ● 80g Kohlenhydrate (22%) ● 16g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

255 kcal, 14g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Trauben
102 kcal



Gemüse-Omelett im Einmachglas
1 Glas(se)- 155 kcal

Snacks

155 kcal, 17g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Klementine
1 Klementine(n)- 39 kcal



Thunfisch-Gurken-Häppchen
115 kcal

Mittagessen

485 kcal, 30g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Milch
1 Tasse(n)- 149 kcal



Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat
152 kcal



Pekannüsse
1/4 Tasse- 183 kcal

Abendessen

535 kcal, 40g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Philly-Cheesesteak-Salat-Wrap
1 Salat-Wrap(s)- 223 kcal



fettarmer griechischer Joghurt
2 Becher- 310 kcal

Day 3 1418 kcal ● 105g Protein (30%) ● 43g Fett (28%) ● 127g Kohlenhydrate (36%) ● 24g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

250 kcal, 13g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Birne

1 Birne(n)- 113 kcal



Gekochte Eier

2 Ei(s)- 139 kcal

Snacks

210 kcal, 21g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Apfel

1 Apfel(s)- 105 kcal



Power-Gelee-Snackbecher

1 Snackbecher- 107 kcal

Mittagessen

425 kcal, 31g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Truthahn- & Hummus-Delikatessen-Sandwich

1 Sandwich(es)- 349 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal

Abendessen

530 kcal, 39g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Caprese-Hähnchen

4 Unze(n)- 298 kcal



Mais

231 kcal

Day 4 1418 kcal ● 105g Protein (30%) ● 43g Fett (28%) ● 127g Kohlenhydrate (36%) ● 24g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

250 kcal, 13g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Birne

1 Birne(n)- 113 kcal



Gekochte Eier

2 Ei(s)- 139 kcal

Snacks

210 kcal, 21g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Apfel

1 Apfel(s)- 105 kcal



Power-Gelee-Snackbecher

1 Snackbecher- 107 kcal

Mittagessen

425 kcal, 31g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Truthahn- & Hummus-Delikatessen-Sandwich

1 Sandwich(es)- 349 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal

Abendessen

530 kcal, 39g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Caprese-Hähnchen

4 Unze(n)- 298 kcal



Mais

231 kcal

Day 5 1436 kcal ● 107g Protein (30%) ● 53g Fett (33%) ● 105g Kohlenhydrate (29%) ● 27g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

315 kcal, 11g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Birne

1 Birne(n)- 113 kcal



Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal

Snacks

170 kcal, 17g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Proteinshake (Milch)

129 kcal



Karottensticks

1 1/2 Karotte(n)- 41 kcal

Mittagessen

460 kcal, 41g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Süßkartoffelpüree mit Butter

249 kcal



Mariniertes Hähnchenbrustfilet

6 oz- 212 kcal

Abendessen

490 kcal, 39g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Mit Pesto, Hähnchen & Quinoa gefüllte Paprika

2 Halbe Paprika(s)- 367 kcal



Gemischter Salat

121 kcal

Day 6 1431 kcal ● 102g Protein (28%) ● 54g Fett (34%) ● 113g Kohlenhydrate (32%) ● 21g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

315 kcal, 11g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Birne

1 Birne(n)- 113 kcal



Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal

Snacks

170 kcal, 17g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Proteinshake (Milch)

129 kcal



Karottensticks

1 1/2 Karotte(n)- 41 kcal

Mittagessen

460 kcal, 41g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Süßkartoffelpüree mit Butter

249 kcal



Mariniertes Hähnchenbrustfilet

6 oz- 212 kcal

Abendessen

485 kcal, 33g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Süßkartoffelspalten

174 kcal



Schweinekoteletts mit Chipotle-Honig

309 kcal

Day 7 1436 kcal ● 94g Protein (26%) ● 57g Fett (36%) ● 114g Kohlenhydrate (32%) ● 21g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

315 kcal, 11g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Birne

1 Birne(n)- 113 kcal



Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal

Snacks

170 kcal, 17g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Proteinshake (Milch)

129 kcal



Karottensticks

1 1/2 Karotte(n)- 41 kcal

Mittagessen

465 kcal, 34g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Truthahn-Gemischtes-Gemüse-Quinoa-Bowl

392 kcal



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal

Abendessen

485 kcal, 33g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Süßkartoffelspalten

174 kcal



Schweinekoteletts mit Chipotle-Honig

309 kcal

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Klementinen
2 Frucht (148g)
- ☐ Trauben
3 1/2 Tasse (322g)
- ☐ Birnen
5 mittel (890g)
- ☐ Äpfel
2 mittel (Durchm. 3") (364g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch
2 Päckchen (148g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Gurke
5/8 Gurke (ca. 21 cm) (188g)
- ☐ Paprika
1 1/2 groß (230g)
- ☐ Zwiebel
2/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (76g)
- ☐ Gefrorene Maiskörner
5 1/3 Tasse (725g)
- ☐ Ketchup
1/2 EL (9g)
- ☐ Römersalat
3/8 Kopf (256g)
- ☐ frischer Spinat
1 Tasse(n) (30g)
- ☐ Tomaten
2 1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (279g)
- ☐ Karotten
5 mittel (300g)
- ☐ rote Zwiebel
1/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (14g)
- ☐ Süßkartoffeln
3 1/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (700g)
- ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse
1/4 Packung (je ca. 450 g) (113g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)
8 groß (400g)
- ☐ Vollmilch
3 3/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Provolone
1/2 Scheibe(n) (14g)

Rindfleischprodukte

- ☐ Sirloin-Steak, roh
6 oz (170g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hackfleisch (Pute), roh
1/2 lbs (227g)
- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1 2/3 lbs (758g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Worcestershire-Soße
1/2 EL (mL)
- ☐ Pesto
2 oz (62g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
1 TL (6g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/4 EL, gemahlen (2g)
- ☐ frischer Basilikum
2 EL, gehackt (5g)
- ☐ Chipotle-Gewürz
4 Prise (1g)

Backwaren

- ☐ Hamburgerbrötchen
1 Brötchen (51g)
- ☐ Brot
4 Scheibe(n) (128g)

Andere

- ☐ Italienische Gewürzmischung
5 Prise (2g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
4 Tasse (120g)
- ☐ zuckerfreier Gelatine-Mix, aromatisiert
1/2 Packung (5g)
- ☐ Aromatisierte Quinoa-Mischung
1/4 Packung (≈140 g) (35g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Pekannüsse
4 EL, Hälften (25g)

- ☐ **fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt**
2 Becher (je ca. 150 g) (300g)
- ☐ **Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**
3/4 Tasse (210g)
- ☐ **Frischer Mozzarella**
2 oz (57g)
- ☐ **geriebener Mozzarella**
4 EL (22g)
- ☐ **Butter**
4 TL (18g)
- ☐ **Ghee**
2 TL (9g)

Fette und Öle

- ☐ **Öl**
1 1/3 oz (mL)
- ☐ **Kochspray**
1 Sprühstoß/-stöße, jeweils ca. 1/3 Sek. (0g)
- ☐ **Salatdressing**
2 1/2 oz (mL)
- ☐ **Marinade**
6 EL (mL)
- ☐ **Olivenöl**
1/2 TL (mL)

Würste und Aufschnitt

- ☐ **Putenaufschnitt**
1/2 lbs (227g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ **Hummus**
4 EL (60g)

Getränke

- ☐ **Proteinpulver**
2 1/2 oz (70g)
- ☐ **Wasser**
1/8 Gallon (mL)

Getreide und Teigwaren

- ☐ **Quinoa, ungekocht**
1 EL (9g)

Snacks

- ☐ **proteinreicher Müsliriegel**
3 Riegel (120g)

Schweinefleischprodukte

- ☐ **Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh**
10 oz (283g)

Süßwaren

- ☐ **Honig**
2 TL (14g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Trauben

102 kcal ● 1g Protein ● 1g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Trauben

1 3/4 Tasse (161g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Trauben

3 1/2 Tasse (322g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gemüse-Omelett im Einmachglas

1 Glas(se) - 155 kcal ● 13g Protein ● 10g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)

2 groß (100g)

Paprika, gehackt

1/2 klein (37g)

Zwiebel, gewürfelt

1/4 klein (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)

4 groß (200g)

Paprika, gehackt

1 klein (74g)

Zwiebel, gewürfelt

1/2 klein (35g)

1. Fülle ein 16 oz Einmachglas ein und gib Paprika, Zwiebel und Eier hinein. (Wenn du mehrere Gläser vorbereitest, verteile die Zutaten gleichmäßig auf die Gläser)
2. Verschließe den Deckel und schüttle, bis alles gut vermischt ist.
3. Deckel entfernen und im Mikrowellenherd bei niedriger Leistung 4 Minuten garen, dabei genau beobachten, da Eier beim Garen aufgehen.
4. Entnehmen, mit Salz/Pfeffer nach Geschmack würzen und servieren.
5. Meal-Prep-Hinweis: Du kannst das Gemüse vorbereiten und in die Einmachgläser geben zusammen mit 2 gespülten, unaufgebrochenen Eiern pro Glas. Deckel aufsetzen und im Kühlschrank lagern. Beim Servieren Eier aufschlagen und ab Schritt zwei fortfahren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Birne

1 Birne(n) - 113 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Birnen

1 mittel (178g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Birnen

2 mittel (356g)

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.
-

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Birne

1 Birne(n) - 113 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Birnen

1 mittel (178g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Birnen

3 mittel (534g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n) - 204 kcal ● 10g Protein ● 12g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel (40g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

proteinreicher Müsliriegel

3 Riegel (120g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Klassisches Steak

4 oz Steak - 238 kcal ● 23g Protein ● 16g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 4 oz Steak

Öl

3/8 TL (mL)

Sirloin-Steak, roh

4 oz (113g)

1. Steak mit etwas Salz und Pfeffer (nach Geschmack) bestreuen.
2. Eine gusseiserne Pfanne sehr heiß werden lassen. Öl (mit hohem Rauchpunkt empfohlen) hinzufügen und die Pfanne auskleiden.
3. Das Steak hinzufügen (vorsichtig, Spritzer vermeiden) und 2 Minuten liegen lassen.
4. Mit einer Zange das Steak wenden und weitere 2 Minuten garen.
5. Ab diesem Zeitpunkt kann das Steak alle 30–60 Sekunden gewendet werden, bis die Gesamtgarzeit 5–6 Minuten erreicht hat (länger bei dickerem oder stärker durchgebratenem Steak).
6. Wenn die Kerntemperatur den gewünschten Grad erreicht hat (medium rare: 60 °C / 140 °F), die Pfanne vom Herd nehmen, locker abdecken und 10 Minuten ruhen lassen. Servieren.

Mais

277 kcal ● 8g Protein ● 2g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Gefrorene Maiskörner

2 Tasse (272g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Milch

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



Ergibt 1 Tasse(n)

Vollmilch

1 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat

152 kcal ● 20g Protein ● 7g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



frischer Spinat

1 Tasse(n) (30g)

Öl

1/2 TL (mL)

Salatdressing

3/4 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gehackt, gekocht

3 oz (85g)

1. Hähnchenbrust mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Öl in einer Pfanne oder Grillpfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Hähnchen etwa 6–7 Minuten pro Seite oder bis es innen nicht mehr rosa ist garen. Wenn fertig, ein paar Minuten ruhen lassen und dann in Streifen schneiden.
3. Spinat anrichten und mit Hähnchen belegen.
4. Dressing beim Servieren darüberträufeln.

Pekannüsse

1/4 Tasse - 183 kcal ● 2g Protein ● 18g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/4 Tasse

Pekannüsse

4 EL, Hälften (25g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Truthahn- & Hummus-Delikatessen-Sandwich

1 Sandwich(es) - 349 kcal ● 30g Protein ● 9g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Putenaufschnitt

4 oz (113g)

Brot

2 Scheibe(n) (64g)

Hummus

2 EL (30g)

Tomaten

2 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (54g)

Gemischte Blattsalate

1/2 Tasse (15g)

Öl

1/4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Putenaufschnitt

1/2 lbs (227g)

Brot

4 Scheibe(n) (128g)

Hummus

4 EL (60g)

Tomaten

4 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (108g)

Gemischte Blattsalate

1 Tasse (30g)

Öl

1/2 TL (mL)

1. Sandwich zusammenstellen, indem Sie den Truthahn, die Tomaten und das gemischte Grünzeug auf die untere Brotscheibe schichten. Die Tomaten und das Grünzeug mit etwas Öl beträufeln und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Hummus auf die obere Brotscheibe streichen, das Sandwich zusammensetzen und servieren.

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

Tomaten

4 EL Cherrytomaten (37g)

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

Tomaten

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

Salatdressing

3 EL (mL)

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

Mittagessen 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.

Mariniertes Hähnchenbrustfilet

6 oz - 212 kcal ● 38g Protein ● 6g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

6 oz (168g)

Marinade

3 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

3/4 lbs (336g)

Marinade

6 EL (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.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Truthahn-Gemischtes-Gemüse-Quinoa-Bowl

392 kcal ● 30g Protein ● 13g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Salz

1 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Hackfleisch (Pute), roh

4 oz (113g)

Aromatisierte Quinoa-Mischung

1/4 Packung (≈140 g) (35g)

gemischtes Tiefkühlgemüse

1/4 Packung (je ca. 450 g) (113g)

Olivenöl

1/2 TL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Den Truthahn hinzufügen, zerkleinern und anbraten, dabei gelegentlich umrühren, bis er vollständig durchgegart ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Quinoamischung und gemischtes Gemüse gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
3. Wenn alles fertig ist, alles zusammenmischen (oder separat servieren) und servieren.

Milch

1/2 Tasse(n) - 75 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse(n)

Vollmilch

1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Klementine

1 Klementine(n) - 39 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Klementinen
1 Frucht (74g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Klementinen
2 Frucht (148g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Thunfisch-Gurken-Häppchen

115 kcal ● 17g Protein ● 4g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Dosen-Thunfisch
1 Päckchen (74g)
Gurke, in Scheiben geschnitten
1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Dosen-Thunfisch
2 Päckchen (148g)
Gurke, in Scheiben geschnitten
1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)

1. Die Gurke in Scheiben schneiden und die Scheiben mit Thunfisch belegen.
2. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Servieren.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Apfel

1 Apfel(s) - 105 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Äpfel

1 mittel (Durchm. 3") (182g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Äpfel

2 mittel (Durchm. 3") (364g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Power-Gelee-Snackbecher

1 Snackbecher - 107 kcal ● 21g Protein ● 1g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

zuckerfreier Gelatine-Mix, aromatisiert

1/4 Packung (2g)

Proteinpulver

2 EL (12g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

6 EL (105g)

Wasser

1/8 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

zuckerfreier Gelatine-Mix, aromatisiert

1/2 Packung (5g)

Proteinpulver

4 EL (23g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

3/4 Tasse (210g)

Wasser

1/4 Tasse(n) (mL)

1. Wasser und Gelatine in einer mikrowellengeeigneten Schüssel mischen und ca. 2 Minuten in der Mikrowelle erhitzen, bis die Gelatine sich aufgelöst hat.
2. Proteinpulver und griechischen Joghurt einrühren und zu einer glatten Masse verrühren.
3. Gleichmäßig in Snackbecher (kleine Schalen, Behälter oder Becher) verteilen; Anzahl der Becher siehe Portionsangabe im Rezept. Mit Frischhaltefolie oder Deckeln abdecken und im Kühlschrank 1 Stunde fest werden lassen. Servieren.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Proteinshake (Milch)

129 kcal ● 16g Protein ● 4g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch

1/2 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Vollmilch

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)

1. Gut vermischen.\r\nServieren.

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.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

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.

Putenburger

1 Burger(s) - 313 kcal ● 23g Protein ● 11g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1 Burger(s)

Hackfleisch (Pute), roh

4 oz (113g)

Worcestershire-Soße

1/2 EL (mL)

Ketchup

1/2 EL (9g)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Kochspray

1 Sprühstoß/-stöße, jeweils ca. 1/3
Sek. (0g)

Hamburgerbrötchen

1 Brötchen (51g)

Zwiebel, gewürfelt

1/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (14g)

1. In einer Schüssel Putenhack, Zwiebel, Worcestershiresauce, Ketchup, Salz und Pfeffer vermischen. Gut durchkneten.
2. Die Fleischmischung zu Patties formen, entsprechend der im Rezept angegebenen Anzahl an Portionen.
3. Eine Pfanne leicht mit Kochspray bestreichen und bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Die Patties 4–5 Minuten pro Seite braten, bis sie vollständig durchgegart sind.
4. Auf Brötchen mit gewünschten Zutaten servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Philly-Cheesesteak-Salat-Wrap

1 Salat-Wrap(s) - 223 kcal ● 16g Protein ● 16g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1 Salat-Wrap(s)

Römersalat

1 Blatt innen (6g)

Provolone

1/2 Scheibe(n) (14g)

Italienische Gewürzmischung

1 Prise (0g)

Öl

1 TL (mL)

Sirloin-Steak, roh, in Streifen geschnitten

2 oz (57g)

Paprika, in Streifen geschnitten

1/2 klein (37g)

Zwiebel, in Scheiben geschnitten

1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Das Rindfleisch hinzufügen und 5–10 Minuten braten, bis es gebräunt und durchgegart ist. Das Rindfleisch aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
2. Zwiebeln und Paprika in die Pfanne geben und in den verbleibenden Fleischsäften braten, bis das Gemüse weich ist, etwa 10 Minuten.
3. Übrige Flüssigkeit abgießen und das Rindfleisch zurück in die Pfanne geben. Den Käse hinzufügen und umrühren, bis er vollständig geschmolzen ist. Mit italienischen Kräutern und Salz/Pfeffer abschmecken.
4. Die Rindfleischmischung in Salatblätter geben und servieren.

fettarmer griechischer Joghurt

2 Becher - 310 kcal ● 25g Protein ● 8g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 2 Becher

fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt

2 Becher (je ca. 150 g) (300g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Abendessen 3

An Tag 3 und Tag 4 essen

Caprese-Hähnchen

4 Unze(n) - 298 kcal ● 32g Protein ● 17g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

4 oz (112g)

frischer Basilikum

1 EL, gehackt (3g)

Öl

1/2 TL (mL)

Pesto

1 EL (16g)

Italienische Gewürzmischung

2 Prise (1g)

Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten

1 oz (28g)

Tomaten, geviertelt

1 1/2 Kirschtomaten (26g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (224g)

frischer Basilikum

2 EL, gehackt (5g)

Öl

1 TL (mL)

Pesto

2 EL (32g)

Italienische Gewürzmischung

4 Prise (2g)

Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten

2 oz (57g)

Tomaten, geviertelt

3 Kirschtomaten (51g)

1. Öl auf die Hähnchenbrüste streichen und mit Salz/Pfeffer sowie italienischer Würzmischung nach Geschmack würzen.
2. Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und das Hähnchen hinzufügen.
3. Jede Seite etwa 6–10 Minuten braten, bis es vollständig durchgegart ist.
4. Währenddessen das Topping vorbereiten, indem Tomaten und Basilikum vermischt werden.
5. Wenn das Hähnchen fertig ist, Mozzarella in Scheiben auf jede Brust legen und noch eine Minute oder zwei weitergaren, bis er weich geworden ist.
6. Entnehmen, mit der Tomatenmischung toppen und einen Schuss Pesto darüber geben.
7. Servieren.

Mais

231 kcal ● 7g Protein ● 2g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gefrorene Maiskörner

1 2/3 Tasse (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene Maiskörner

3 1/3 Tasse (453g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Mit Pesto, Hähnchen & Quinoa gefüllte Paprika

2 Halbe Paprika(s) - 367 kcal ● 34g Protein ● 19g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 2 Halbe Paprika(s)

Paprika

1 mittel (119g)

geriebener Mozzarella

4 EL (22g)

Pesto

1/6 Glas (ca. 177 g) (30g)

Quinoa, ungekocht

2 2/3 TL (9g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

4 oz (113g)

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.

Gemischter Salat

121 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Römersalat, geraspelt
1/2 Herzen (250g)
Tomaten, gewürfelt
1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (46g)
Salatdressing
1 EL (mL)
rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten
1/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (14g)
Gurke, in Scheiben geschnitten oder gewürfelt
1/8 Gurke (ca. 21 cm) (38g)
Karotten, geschält und geraspelt oder in Scheiben geschnitten
1/2 klein (ca. 14 cm lang) (25g)

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.

Abendessen 5 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Süßkartoffelspalten

174 kcal ● 2g Protein ● 6g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1/2 EL (mL)
Salz
1/3 TL (2g)
schwarzer Pfeffer
1 1/3 Prise, gemahlen (0g)
Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten
2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (140g)

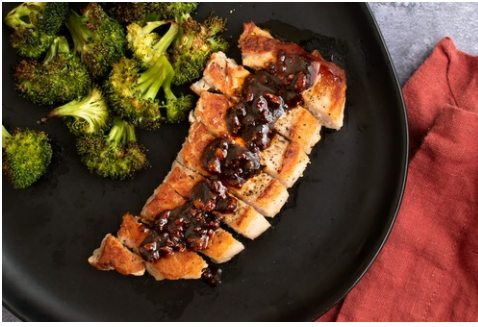
Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1 EL (mL)
Salz
1/4 EL (4g)
schwarzer Pfeffer
1/3 TL, gemahlen (1g)
Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten
1 1/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (280g)

1. Backofen auf 400 F (200 C) vorheizen und ein Backblech einfetten.
2. Die Süßkartoffeln mit Öl vermengen, bis alle Seiten gut bedeckt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und noch einmal durchmischen, dann in einer einzigen Schicht auf dem Backblech auslegen (bei zu viel Platzmangel ein zweites Backblech verwenden).
3. Insgesamt 25 Minuten backen oder bis sie goldbraun und zart sind, dabei zur Halbzeit einmal wenden, damit sie gleichmäßig garen.

Schweinekoteletts mit Chipotle-Honig

309 kcal ● 31g Protein ● 18g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ghee

1 TL (5g)

Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh

5 oz (142g)

Honig

1 TL (7g)

Chipotle-Gewürz

2 Prise (1g)

Wasser

1/2 EL (mL)

Öl

1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ghee

2 TL (9g)

Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh

10 oz (283g)

Honig

2 TL (14g)

Chipotle-Gewürz

4 Prise (1g)

Wasser

1 EL (mL)

Öl

2 TL (mL)

1. Tupfe die Schweinekoteletts trocken und würze sie mit etwas Salz und Pfeffer.
 2. Erhitze Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze. Gib die Koteletts dazu und brate sie 4–5 Minuten pro Seite, bis sie gebräunt und durchgegart sind. Auf einen Teller geben und beiseitestellen.
 3. Gib Honig, Chipotle-Gewürz und Wasser in dieselbe Pfanne. Kratze Bratrückstände vom Pfannenboden und koche, bis die Sauce leicht eindickt, 1–2 Minuten. Hitze ausschalten und Ghee einrühren.
 4. Schneide die Koteletts und serviere sie mit der Chipotle-Honig-Sauce.
-