

# Meal Plan - 1700-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** 1698 kcal ● 110g Protein (26%) ● 86g Fett (45%) ● 95g Kohlenhydrate (22%) ● 27g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

335 kcal, 33g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Geröstete Mandeln**

1/6 Tasse(n)- 148 kcal



**Hüttenkäse mit Ananas**

186 kcal

## Snacks

255 kcal, 8g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



**Frühstücksflocken**

257 kcal

## Mittagessen

535 kcal, 25g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



**Puten-, Avocado- und Ziegenkäse-Sandwich**

1 Sandwich(es)- 483 kcal



**Erdbeeren**

1 Tasse(n)- 52 kcal

## Abendessen

570 kcal, 44g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



**Brathähnchen (Rotisserie)**

6 oz- 357 kcal



**Zuckerschoten mit Butter**

214 kcal

**Day 2** 1668 kcal ● 113g Protein (27%) ● 64g Fett (35%) ● 133g Kohlenhydrate (32%) ● 26g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

335 kcal, 33g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Geröstete Mandeln**

1/6 Tasse(n)- 148 kcal



**Hüttenkäse mit Ananas**

186 kcal

## Snacks

255 kcal, 8g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



**Frühstücksflocken**

257 kcal

## Mittagessen

510 kcal, 43g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Einfacher gebratener Kabeljau**

8 oz- 297 kcal



**Geröstete Karotten**

4 Karotte(s)- 211 kcal

## Abendessen

570 kcal, 28g Eiweiß, 62g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Hühnersuppe mit Nudeln**

4 Dose- 569 kcal

**Day 3** 1672 kcal ● 111g Protein (27%) ● 67g Fett (36%) ● 122g Kohlenhydrate (29%) ● 34g Ballaststoffe (8%)

### Frühstück

335 kcal, 33g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Geröstete Mandeln**

1/6 Tasse(n)- 148 kcal



**Hüttenkäse mit Ananas**

186 kcal

### Snacks

255 kcal, 8g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



**Frühstücksflocken**

257 kcal

### Mittagessen

510 kcal, 43g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Einfacher gebratener Kabeljau**

8 oz- 297 kcal



**Geröstete Karotten**

4 Karotte(s)- 211 kcal

### Abendessen

575 kcal, 27g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Kichererbsen & Kichererbsen-Pasta**

573 kcal

---

**Day 4** 1681 kcal ● 142g Protein (34%) ● 59g Fett (32%) ● 120g Kohlenhydrate (29%) ● 25g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

245 kcal, 21g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Sonnenblumenkerne**

90 kcal



**Karottensticks**

1 Karotte(n)- 27 kcal



**Proteinshake (Milch)**

129 kcal

### Snacks

195 kcal, 11g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



**Frühstücksflocken mit Proteinmilch**

124 kcal



**Nektarine**

1 Nektarine(n)- 70 kcal

### Mittagessen

640 kcal, 37g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Schinken-Bacon-Avocado-Wrap**

1 Wrap(s)- 507 kcal



**Pfirsich**

2 Pfirsich- 132 kcal

### Abendessen

600 kcal, 74g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Weißer Reis**

1/2 Tasse gekochter Reis- 109 kcal



**Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten**

98 kcal



**Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer**

10 2/3 oz- 395 kcal

**Day 5** 1713 kcal ● 127g Protein (30%) ● 53g Fett (28%) ● 162g Kohlenhydrate (38%) ● 20g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

245 kcal, 21g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Sonnenblumenkerne**  
90 kcal



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



**Proteinshake (Milch)**  
129 kcal

### Snacks

195 kcal, 11g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



**Frühstücksflocken mit Proteinmilch**  
124 kcal



**Nektarine**  
1 Nektarine(n)- 70 kcal

### Mittagessen

600 kcal, 58g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Gemischter Salat**  
121 kcal



**Einfache Hähnchenbrust**  
8 oz- 317 kcal



**Weißer Reis**  
3/4 Tasse gekochter Reis- 164 kcal

### Abendessen

670 kcal, 37g Eiweiß, 77g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



**Pad Thai mit Garnelen & Ei**  
600 kcal



**Tomaten-Gurken-Salat**  
71 kcal

---

**Day 6** 1746 kcal ● 122g Protein (28%) ● 65g Fett (34%) ● 145g Kohlenhydrate (33%) ● 22g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

340 kcal, 25g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



**Brezeln**  
147 kcal



**Protein-Griechischer Joghurt**  
1 Becher- 139 kcal



**Karottensticks**  
2 Karotte(n)- 54 kcal

### Snacks

235 kcal, 14g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Gurkenhäppchen mit Ziegenkäse**  
235 kcal

### Mittagessen

600 kcal, 35g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



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



**Stückige Dosensuppe (cremig)**  
1/2 Dose- 177 kcal



**Geröstete Erdnüsse**  
1/8 Tasse(n)- 115 kcal

### Abendessen

570 kcal, 48g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Linsen**  
260 kcal



**Schweinekoteletts mit Chipotle-Honig**  
309 kcal

---

**Day 7** 1746 kcal ● 122g Protein (28%) ● 65g Fett (34%) ● 145g Kohlenhydrate (33%) ● 22g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

340 kcal, 25g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



**Brezeln**  
147 kcal



**Protein-Griechischer Joghurt**  
1 Becher- 139 kcal



**Karottensticks**  
2 Karotte(n)- 54 kcal

## Snacks

235 kcal, 14g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Gurkenhäppchen mit Ziegenkäse**  
235 kcal

## Mittagessen

600 kcal, 35g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



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



**Stückige Dosensuppe (cremig)**  
1/2 Dose- 177 kcal



**Geröstete Erdnüsse**  
1/8 Tasse(n)- 115 kcal

## Abendessen

570 kcal, 48g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Linsen**  
260 kcal



**Schweinekoteletts mit Chipotle-Honig**  
309 kcal

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandeln  
1/2 Tasse, ganz (72g)
- ☐ Sonnenblumenkerne  
1 oz (28g)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)  
3 Tasse (678g)
- ☐ Ziegenkäse  
5 oz (141g)
- ☐ Butter  
1/4 Stange (25g)
- ☐ Vollmilch  
3 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Käse  
2 EL, geraspelt (14g)
- ☐ Ei(er)  
1 groß (50g)
- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt  
4 Becher (je ca. 150 g) (600g)
- ☐ Ghee  
2 TL (9g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Ananas in Dosen  
3/4 Tasse, Stücke (136g)
- ☐ Avocados  
3/4 Avocado(s) (151g)
- ☐ Erdbeeren  
1 Tasse, ganz (144g)
- ☐ Pfirsich  
2 mittel (Durchm. 2,67") (300g)
- ☐ Nektarine  
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (284g)
- ☐ Limetten  
1 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (67g)

## Würste und Aufschnitt

- ☐ Putenaufschnitt  
3 Scheibe (45g)
- ☐ Schinkenaufschnitt  
4 oz (113g)

## Backwaren

- ☐ Brot  
2 Scheibe (64g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ schwarzer Pfeffer  
1 Prise (0g)
- ☐ Salz  
1 1/2 g (2g)
- ☐ Zitronenpfeffer  
2 TL (5g)
- ☐ Chipotle-Gewürz  
4 Prise (1g)
- ☐ getrockneter Dill  
2 TL (2g)

## Frühstückscerealien

- ☐ Frühstücksflocken  
5 Portion (150g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Konzent. Dosen-Hühnersuppe mit Nudeln  
4 Dose (ca. 300 g) (1192g)
- ☐ Cremige Dosensuppe (herzhafte Stücke)  
1 Dose (≈540 g) (533g)

## Fette und Öle

- ☐ Olivenöl  
1 oz (mL)
- ☐ Öl  
1 3/4 oz (mL)
- ☐ Salatdressing  
1 1/2 oz (mL)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Kabeljau, roh  
1 lbs (453g)
- ☐ Garnelen, roh  
4 oz (113g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Kichererbsen, konserviert  
1/2 Dose(n) (224g)
- ☐ geröstete Erdnüsse  
1 1/2 oz (47g)
- ☐ Linsen, roh  
3/4 Tasse (144g)

## Getränke

- ☐ Weizentortillas  
1 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (49g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ frischer Spinat  
1/2 Tasse(n) (15g)
- ☐ Gefrorene Zuckerschoten  
1 1/3 Tasse (192g)
- ☐ Karotten  
16 mittel (982g)
- ☐ Zwiebel  
1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)
- ☐ Knoblauch  
3 Zehe(n) (9g)
- ☐ Römersalat  
1 Herzen (500g)
- ☐ Tomaten  
1 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (169g)
- ☐ rote Zwiebel  
1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (31g)
- ☐ Gurke  
1 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (414g)

## Andere

- ☐ Rotisserie-Hähnchen, gekocht  
6 oz (170g)
- ☐ Kichererbsennudeln  
2 oz (57g)
- ☐ Nährhefe  
1 TL (1g)
- ☐ Pad-Thai Woksoße  
2 EL (28g)
- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert  
2 Behälter (300g)

- ☐ Proteinpulver  
1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)
- ☐ Wasser  
1/4 Gallon (mL)

## Schweinefleischprodukte

- ☐ bacon, gekocht  
2 Scheibe(n) (20g)
- ☐ Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh  
10 oz (283g)

## Getreide und Teigwaren

- ☐ Langkorn-Weißreis  
6 3/4 EL (77g)
- ☐ Reismudeln  
2 oz (57g)

## Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
18 3/4 oz (523g)

## Snacks

- ☐ harte, gesalzene Brezeln  
2 2/3 oz (76g)

## Süßwaren

- ☐ Honig  
2 TL (14g)
-

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n) - 148 kcal ● 5g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Mandeln

2 2/3 EL, ganz (24g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Mandeln

1/2 Tasse, ganz (72g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Hüttenkäse mit Ananas

186 kcal ● 28g Protein ● 2g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### MagerHüttenkäse (1% Fett)

1 Tasse (226g)

#### Ananas in Dosen, abgetropft

4 EL, Stücke (45g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### MagerHüttenkäse (1% Fett)

3 Tasse (678g)

#### Ananas in Dosen, abgetropft

3/4 Tasse, Stücke (136g)

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

## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Sonnenblumenkerne

90 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sonnenblumenkerne**  
1/2 oz (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sonnenblumenkerne**  
1 oz (28g)

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 2 Mahlzeiten:

**Karotten**  
2 mittel (122g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

### 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 2 Mahlzeiten:

**Vollmilch**  
1 Tasse(n) (mL)  
**Proteinpulver**  
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

1. Gut vermischen.\r\nServieren.



## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Brezeln

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**harte, gesalzene Brezeln**  
1 1/3 oz (38g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**harte, gesalzene Brezeln**  
2 2/3 oz (76g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### 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.

### Karottensticks

2 Karotte(n) - 54 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Karotten**  
2 mittel (122g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Karotten**  
4 mittel (244g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Puten-, Avocado- und Ziegenkäse-Sandwich

1 Sandwich(es) - 483 kcal ● 24g Protein ● 27g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sandwich(es)

**Putenaufschnitt**

3 Scheibe (45g)

**Ziegenkäse**

2 EL (28g)

**Brot**

2 Scheibe (64g)

**frischer Spinat**

1/2 Tasse(n) (15g)

**Avocados, reif, in Scheiben  
geschnitten**

1/2 Avocado(s) (101g)

1. Auf einer Scheibe Brot Spinat und Avocado schichten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
Auf der anderen Brotscheibe Ziegenkäse verstreichen und die Putenaufschnitte leicht in den Käse drücken.  
Das Sandwich schließen.  
Optional: In einem Panini-Grill erhitzen. Falls kein Panini-Grill vorhanden ist, das Sandwich in einer Pfanne erhitzen und mit einem schweren Topf beschweren, sodass es auf beiden Seiten erhitzt wird.

### Erdbeeren

1 Tasse(n) - 52 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse(n)

**Erdbeeren**

1 Tasse, ganz (144g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Einfacher gebratener Kabeljau

8 oz - 297 kcal ● 40g Protein ● 15g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Olivenöl**  
1 EL (mL)  
**Kabeljau, roh**  
1/2 lbs (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Olivenöl**  
2 EL (mL)  
**Kabeljau, roh**  
1 lbs (453g)

1. Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen.  
Olivenöl über beide Seiten der Kabeljaufilets träufeln.  
Beide Seiten der Filets mit Salz, Pfeffer und anderen gewünschten Gewürzen würzen.  
Die Kabeljaufilets auf ein ausgelegtes oder eingefettetes Backblech legen und im Ofen 10–12 Minuten backen, bis der Fisch undurchsichtig ist und sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt. Die genaue Garzeit hängt von der Dicke der Filets ab. Servieren.

### Geröstete Karotten

4 Karotte(s) - 211 kcal ● 3g Protein ● 10g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
2 TL (mL)  
**Karotten, in Scheiben geschnitten**  
4 groß (288g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
4 TL (mL)  
**Karotten, in Scheiben geschnitten**  
8 groß (576g)

1. Den Ofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
2. Die in Scheiben geschnittenen Karotten auf ein Backblech legen, mit Öl und einer Prise Salz vermengen. Gleichmäßig verteilen und etwa 30 Minuten rösten, bis sie weich sind. Servieren.

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

### Schinken-Bacon-Avocado-Wrap

1 Wrap(s) - 507 kcal ● 34g Protein ● 28g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1 Wrap(s)

**bacon, gekocht**

2 Scheibe(n) (20g)

**Schinkenaufschnitt**

4 oz (113g)

**Weizentortillas**

1 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.)  
(49g)

**Käse**

2 EL, geraspelt (14g)

**Avocados, in Scheiben geschnitten**

1/4 Avocado(s) (50g)

1. Den Speck gemäß den Angaben auf der Verpackung zubereiten.
2. Schinken, Speck, Avocado und Käse in die Mitte der Tortilla legen und einrollen. Servieren.

### Pfirsich

2 Pfirsich - 132 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 2 Pfirsich

**Pfirsich**

2 mittel (Durchm. 2,67") (300g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

### 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.

### Einfache Hähnchenbrust

8 oz - 317 kcal ● 50g Protein ● 13g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe





Ergibt 8 oz

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

1/2 lbs (224g)

**Öl**

1/2 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.

## Weißer Reis

3/4 Tasse gekochter Reis - 164 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

Ergibt 3/4 Tasse gekochter Reis



**Wasser**

1/2 Tasse(n) (mL)

**Langkorn-Weißreis**

4 EL (46g)

1. (Hinweis: Befolgen Sie die Anweisungen auf der Reisverpackung, falls diese abweichen)
2. Reis, Wasser und eine Prise Salz in einen Topf geben und umrühren.
3. Bei hoher Hitze zum Kochen bringen. Sobald es kocht, die Hitze auf niedrig reduzieren, zudecken und 15–18 Minuten köcheln lassen, oder bis das Wasser aufgenommen ist und der Reis zart ist.
4. Vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.
5. Mit einer Gabel auflockern und servieren.

---

## Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 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.

---

### Stückige Dosensuppe (cremig)

1/2 Dose - 177 kcal ● 6g Protein ● 9g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Cremige Dosensuppe (herzhafte Stücke)**

1/2 Dose (≈540 g) (267g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Cremige Dosensuppe (herzhafte Stücke)**

1 Dose (≈540 g) (533g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

## Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n) - 115 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**geröstete Erdnüsse**

2 EL (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geröstete Erdnüsse**

4 EL (37g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Frühstücksflocken

257 kcal ● 8g Protein ● 7g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Vollmilch**

2/3 Tasse(n) (mL)

**Frühstücksflocken**

1 1/3 Portion (40g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Vollmilch**

2 Tasse(n) (mL)

**Frühstücksflocken**

4 Portion (120g)

1. Suchen Sie einfach ein Frühstücksgetreide, das eine Portion im Bereich von 100–150 Kalorien hat. Realistisch gesehen können Sie jedes Frühstücksgetreide auswählen und einfach die Portionsgröße anpassen, damit sie in diesen Bereich fällt, da die meisten Frühstücksflocken eine sehr ähnliche Makronährstoffzusammensetzung aufweisen.



## Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Frühstücksflocken mit Proteinmilch

124 kcal ● 9g Protein ● 3g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Frühstücksflocken**

1/2 Portion (15g)

**Vollmilch**

1/4 Tasse(n) (mL)

**Proteinpulver**

1/4 Schöpfer (je ≈80 ml) (8g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Frühstücksflocken**

1 Portion (30g)

**Vollmilch**

1/2 Tasse(n) (mL)

**Proteinpulver**

1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

1. Proteinpulver und Milch in einer Schüssel verrühren, bis keine Klumpen mehr vorhanden sind. Flocken hinzufügen.
2. Suche einfach Frühstücksflocken, bei denen eine Portion im Bereich von 100–150 Kalorien liegt. Realistisch gesehen kannst du jedes Frühstücksgetreide wählen und die Portionsgröße so anpassen, dass sie in diesem Bereich liegt, da die meisten Frühstücksflocken eine sehr ähnliche Makronährstoffzusammensetzung haben. Mit anderen Worten: Deine Wahl der Frühstücksflocken wird deine Ernährung nicht entscheiden verändern, da sie größtenteils eine schnelle, kohlenhydratreiche Mahlzeit am Morgen sind.

### Nektarine

1 Nektarine(n) - 70 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Nektarine, entkernt**

1 mittel (≈6,4 cm Ø) (142g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Nektarine, entkernt**

2 mittel (≈6,4 cm Ø) (284g)

1. Nektarinenkern entfernen, in Scheiben schneiden und servieren.

## Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### 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 essen

### Brathähnchen (Rotisserie)

6 oz - 357 kcal ● 38g Protein ● 23g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 6 oz

**Rotisserie-Hähnchen, gekocht**

6 oz (170g)

1. Das Fleisch vom Knochen ziehen.
2. Servieren.

### Zuckerschoten mit Butter

214 kcal ● 6g Protein ● 15g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



**schwarzer Pfeffer**

1 Prise (0g)

**Salz**

1 Prise (0g)

**Butter**

4 TL (18g)

**Gefrorene Zuckerschoten**

1 1/3 Tasse (192g)

1. Zuckerschoten nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Mit Butter beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

### Hühnersuppe mit Nudeln

4 Dose - 569 kcal ● 28g Protein ● 18g Fett ● 62g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Ergibt 4 Dose

**Konzentr. Dosen-Hühnersuppe mit Nudeln**

4 Dose (ca. 300 g) (1192g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 essen

### Kichererbsen & Kichererbsen-Pasta

573 kcal ● 27g Protein ● 21g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



**Kichererbsennudeln**

2 oz (57g)

**Öl**

1/2 EL (mL)

**Butter**

1/2 EL (7g)

**Nährhefe**

1 TL (1g)

**Zwiebel, dünn geschnitten**

1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)

**Knoblauch, fein gehackt**

2 Zehe(n) (6g)

**Kichererbsen, konserviert, abgetropft & abgespült**

1/2 Dose(n) (224g)

1. Koche die Kichererbsen-Pasta nach Packungsanweisung. Abgießen und beiseitestellen.
2. Währenddessen erhitze Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Gib Zwiebel und Knoblauch hinzu und koche, bis sie weich sind, 5–8 Minuten. Füge Kichererbsen sowie etwas Salz und Pfeffer hinzu. Brate, bis sie goldbraun sind, weitere 5–8 Minuten.
3. Gib Butter in die Pfanne. Sobald sie geschmolzen ist, füge die Pasta hinzu und schwenke, bis die Pasta überzogen ist.
4. Rühre Nährhefe ein. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 4 essen

### Weißer Reis

1/2 Tasse gekochter Reis - 109 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 1/2 Tasse gekochter Reis



#### Wasser

1/3 Tasse(n) (mL)

#### Langkorn-Weißreis

2 2/3 EL (31g)

1. (Hinweis: Befolgen Sie die Anweisungen auf der Reisverpackung, falls diese abweichen)
2. Reis, Wasser und eine Prise Salz in einen Topf geben und umrühren.
3. Bei hoher Hitze zum Kochen bringen. Sobald es kocht, die Hitze auf niedrig reduzieren, zudecken und 15–18 Minuten köcheln lassen, oder bis das Wasser aufgenommen ist und der Reis zart ist.
4. Vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.
5. Mit einer Gabel auflockern und servieren.

### Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

98 kcal ● 4g Protein ● 3g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



#### Salatdressing

3/4 EL (mL)

#### Karotten, in Scheiben geschnitten

1/4 mittel (15g)

#### Römersalat, grob gehackt

1/2 Herzen (250g)

#### Tomaten, gewürfelt

1/2 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (62g)

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

### Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

10 2/3 oz - 395 kcal ● 68g Protein ● 13g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 10 2/3 oz

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
2/3 lbs (299g)

**Olivenöl**  
1 TL (mL)

**Zitronenpfeffer**  
2 TL (5g)

1. Zuerst die Hähnchenbrust mit Olivenöl und Zitronenpfeffer einreiben. Wenn auf dem Herd zubereitet, etwas Öl für die Pfanne aufbewahren.
2. **AUF DEM HERD**
3. Den Rest des Olivenöls in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, die Hähnchenbrust hineinlegen und kochen, bis die Ränder undurchsichtig sind, etwa 10 Minuten.
4. Die Brust wenden, dann die Pfanne abdecken, die Hitze reduzieren und weitere 10 Minuten garen.
5. **IM OFEN**
6. Den Ofen auf 400 °F (ca. 200 °C) vorheizen.
7. Hähnchen auf ein Gitterrost (empfohlen) oder auf ein Backblech legen.
8. 10 Minuten backen, wenden und weitere 15 Minuten backen (oder bis die Kerntemperatur 165 °F erreicht).
9. **UNTER DEM GRILL/GRILLEN**
10. Das obere Backofengitter so positionieren, dass es 3–4 Zoll (7–10 cm) vom Heizelement entfernt ist.
11. Den Ofen auf Grillstufe (broil) auf hoher Stufe vorheizen.
12. Hähnchen 3–8 Minuten pro Seite grillen. Die tatsächliche Zeit hängt von der Dicke der Brust und der Nähe zum Heizelement ab.



## Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 5 essen

### Pad Thai mit Garnelen & Ei

600 kcal ● 36g Protein ● 18g Fett ● 70g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



#### Öl

1/2 EL (mL)

#### Ei(er)

1 groß (50g)

#### Reisnudeln

2 oz (57g)

#### Pad-Thai Woksoße

2 EL (28g)

#### Limetten

1 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (67g)

#### Garnelen, roh, geschält und entdarnt

4 oz (113g)

#### geröstete Erdnüsse, zerdrückt

10 Erdnuss(en) (10g)

#### Knoblauch, gewürfelt

1 Zehe (3g)

1. Reisnudeln nach Packungsanweisung kochen. Abtropfen lassen und beiseitestellen.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Knoblauch hinzufügen und etwa eine Minute anbraten, bis er duftet.
3. Ei hinzufügen und leicht stocken lassen – etwa 30 Sekunden, dabei rühren.
4. Garnelen hinzufügen und kochen, bis Garnelen und Ei größtenteils durch sind – etwa 3 Minuten.
5. Reisnudeln und Pad-Thai-Sauce hinzufügen und ein paar Minuten weitergaren, bis alles durchgewärmt ist.
6. Auf einem Teller anrichten und optional mit zerstoßenen Erdnüssen und Limettenspalten servieren.

### Tomaten-Gurken-Salat

71 kcal ● 2g Protein ● 3g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



#### Salatdressing

1 EL (mL)

#### rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten

1/4 klein (18g)

#### Gurke, in dünne Scheiben geschnitten

1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)

#### Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten

1/2 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (62g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.

## Abendessen 6 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Linsen

260 kcal ● 18g Protein ● 1g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**  
1 1/2 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
3/4 Prise (1g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
6 EL (72g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Wasser**  
3 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
1 1/2 Prise (1g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
3/4 Tasse (144g)

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.

### 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.