

# Meal Plan - 2100-Kalorien-Muskelaufbau-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

2094 kcal ● 139g Protein (27%) ● 112g Fett (48%) ● 107g Kohlenhydrate (21%) ● 25g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

310 kcal, 20g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Einfache Rühreier**

2 Ei(er)- 159 kcal



**Tomaten-Basilikum-Omelett**

152 kcal

### Snacks

300 kcal, 23g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Geröstete Erdnüsse**

1/6 Tasse(n)- 173 kcal



**Proteinshake (Milch)**

129 kcal

### Mittagessen

715 kcal, 48g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



**Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara**

4 Zucchinihälfte(n)- 384 kcal



**Käse-Stick**

4 Stück- 331 kcal

### Abendessen

765 kcal, 49g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



**Rindfleisch-Burrito**

1 Burrito(s) - 668 kcal



**Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten**

98 kcal

## Day 2

2130 kcal ● 132g Protein (25%) ● 114g Fett (48%) ● 114g Kohlenhydrate (21%) ● 28g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

310 kcal, 20g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Einfache Rühreier**

2 Ei(er)- 159 kcal



**Tomaten-Basilikum-Omelett**

152 kcal

### Snacks

300 kcal, 23g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Geröstete Erdnüsse**

1/6 Tasse(n)- 173 kcal



**Proteinshake (Milch)**

129 kcal

### Mittagessen

750 kcal, 41g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



**Süßkartoffelspalten**

174 kcal



**Steak mit Schalotten-Sauce**

5 1/3 oz Steak- 403 kcal



**Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli**

2 1/2 Tasse(n)- 175 kcal

### Abendessen

765 kcal, 49g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



**Rindfleisch-Burrito**

1 Burrito(s) - 668 kcal



**Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten**

98 kcal

**Day 3** 2121 kcal ● 155g Protein (29%) ● 87g Fett (37%) ● 149g Kohlenhydrate (28%) ● 29g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

330 kcal, 47g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Double Chocolate Proteinshake

206 kcal



Erdbeeren

1 Tasse(n)- 52 kcal

### Snacks

300 kcal, 23g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n)- 173 kcal



Proteinshake (Milch)

129 kcal

### Mittagessen

765 kcal, 46g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Tomaten-Gurken-Salat

141 kcal



Hähnchen-Burrito

1 Burrito(s) - 625 kcal

### Abendessen

720 kcal, 40g Eiweiß, 66g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal



Heidelbeeren

1 Tasse(s)- 95 kcal



Linsen-Grünkohl-Salat

487 kcal

---

**Day 4** 2085 kcal ● 149g Protein (29%) ● 82g Fett (36%) ● 157g Kohlenhydrate (30%) ● 30g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

330 kcal, 47g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Double Chocolate Proteinshake

206 kcal



Erdbeeren

1 Tasse(n)- 52 kcal

### Snacks

265 kcal, 16g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher- 155 kcal

### Mittagessen

765 kcal, 46g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Tomaten-Gurken-Salat

141 kcal



Hähnchen-Burrito

1 Burrito(s) - 625 kcal

### Abendessen

720 kcal, 40g Eiweiß, 66g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal



Heidelbeeren

1 Tasse(s)- 95 kcal



Linsen-Grünkohl-Salat

487 kcal

**Day 5** 2064 kcal ● 164g Protein (32%) ● 95g Fett (41%) ● 110g Kohlenhydrate (21%) ● 28g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

330 kcal, 47g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



**Milch**

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



**Double Chocolate Proteinshake**

206 kcal



**Erdbeeren**

1 Tasse(n)- 52 kcal

### Snacks

265 kcal, 16g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Geröstete Mandeln**

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



**fettarmer griechischer Joghurt**

1 Becher- 155 kcal

### Mittagessen

760 kcal, 32g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



**Hühnersuppe mit Nudeln**

3 Dose- 427 kcal



**Geröstete Erdnüsse**

1/4 Tasse(n)- 230 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat**

102 kcal

### Abendessen

710 kcal, 69g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



**Beilagensalat mit Rosenkohl, Apfel und Walnuss**

338 kcal



**Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer**

10 oz- 370 kcal

## Day 6

2072 kcal ● 150g Protein (29%) ● 105g Fett (45%) ● 109g Kohlenhydrate (21%) ● 24g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

390 kcal, 19g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



**Geröstete Mandeln**

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



**Grünkohl und Eier**

189 kcal



**Gebratener Grünkohl**

91 kcal

### Snacks

260 kcal, 25g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Geröstete Erdnüsse**

1/8 Tasse(n)- 115 kcal



**Beef Jerky**

146 kcal

### Mittagessen

710 kcal, 37g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Milch**

2 Tasse(n)- 298 kcal



**Warmer Rosenkohl-&-Linsen-Salat**

414 kcal

### Abendessen

710 kcal, 69g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



**Beilagensalat mit Rosenkohl, Apfel und Walnuss**

338 kcal



**Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer**

10 oz- 370 kcal

**Day 7** 2101 kcal ● 149g Protein (28%) ● 87g Fett (37%) ● 156g Kohlenhydrate (30%) ● 24g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

390 kcal, 19g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



**Geröstete Mandeln**

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



**Grünkohl und Eier**

189 kcal



**Gebratener Grünkohl**

91 kcal

## Snacks

260 kcal, 25g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Geröstete Erdnüsse**

1/8 Tasse(n)- 115 kcal



**Beef Jerky**

146 kcal

## Mittagessen

710 kcal, 37g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Milch**

2 Tasse(n)- 298 kcal



**Warmer Rosenkohl-&-Linsen-Salat**

414 kcal

## Abendessen

735 kcal, 68g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven**

9 oz- 449 kcal



**Aromatisierte Reis-Mischung**

287 kcal

---

## Fette und Öle

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

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)  
10 groß (500g)
- ☐ Cheddar  
1/2 Tasse, geraspelt (64g)
- ☐ Ziegenkäse  
2 oz (57g)
- ☐ Käsestange  
4 Stange (112g)
- ☐ Vollmilch  
7 Tasse(n) (mL)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)  
2/3 Tasse (193g)
- ☐ Butter  
1 TL (5g)
- ☐ Saure Sahne  
2 EL (24g)
- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt  
2 Becher (je ca. 150 g) (300g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Frühlingszwiebeln  
1 EL, gehackt (6g)
- ☐ Tomaten  
5 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (664g)
- ☐ Zucchini  
2 groß (646g)
- ☐ Römersalat  
1 Kopf (562g)
- ☐ Karotten  
1/2 mittel (31g)
- ☐ Süßkartoffeln  
2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (140g)
- ☐ Schalotten  
1/3 Schalotte (38g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli  
2 1/2 Tasse (228g)
- ☐ rote Zwiebel  
1 klein (70g)
- ☐ Gurke  
1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pasta-Sauce  
1/2 Tasse (130g)
- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)  
1/8 Tasse(n) (mL)
- ☐ Konzent. Dosen-Hühnersuppe mit Nudeln  
3 Dose (ca. 300 g) (894g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ geröstete Erdnüsse  
1 Tasse (155g)
- ☐ Linsen, roh  
1 1/2 Tasse (264g)

## Getränke

- ☐ Proteinpulver  
1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)
- ☐ Wasser  
10 Tasse(n) (mL)

## Backwaren

- ☐ Weizentortillas  
7 3/4 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (378g)

## Rindfleischprodukte

- ☐ Hackfleisch, 93% mager  
10 oz (284g)
- ☐ Sirloin-Steak, roh  
1/3 lbs (151g)

## Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
2 1/2 lbs (1099g)

## Süßwaren

- ☐ Kakaopulver  
1 1/2 EL (8g)
- ☐ Ahornsirup  
1 EL (mL)

## Andere

- ☐ Proteinpulver, Schokolade  
4 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (140g)
- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert  
2 Behälter (300g)

- ☐ **Kale-Blätter**  
7 3/4 Tasse, gehackt (310g)
- ☐ **Knoblauch**  
2 1/2 Zehe(n) (8g)
- ☐ **Rosenkohl**  
14 oz (401g)

### **Gewürze und Kräuter**

- ☐ **frischer Basilikum**  
13 Blätter (7g)
- ☐ **Taco-Gewürzmischung**  
6 EL (51g)
- ☐ **Salz**  
1/6 oz (6g)
- ☐ **schwarzer Pfeffer**  
1/8 oz (1g)
- ☐ **Chiliflocken**  
1 1/4 TL (2g)
- ☐ **Gemahlener Kreuzkümmel**  
1 1/4 TL (3g)
- ☐ **Apfelessig**  
2 TL (10g)
- ☐ **Zitronenpfeffer**  
1 1/4 EL (9g)
- ☐ **Chilipulver**  
1/2 EL (4g)

- ☐ **Gemischte Blattsalate**  
2 1/4 Tasse (68g)

### **Obst und Fruchtsäfte**

- ☐ **Erdbeeren**  
3 Tasse, ganz (432g)
- ☐ **Blaubeeren**  
2 Tasse (296g)
- ☐ **Zitronensaft**  
2 1/2 EL (mL)
- ☐ **Äpfel**  
1/2 klein (Durchm. 2,75") (66g)
- ☐ **grüne Oliven**  
9 groß (40g)

### **Nuss- und Samenprodukte**

- ☐ **Mandeln**  
3 oz (88g)
- ☐ **Walnüsse**  
1/3 Tasse, gehackt (37g)

### **Snacks**

- ☐ **Beef Jerky**  
4 oz (113g)

### **Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen**

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

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Einfache Rühreier

2 Ei(er) - 159 kcal ● 13g Protein ● 12g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
1/2 TL (mL)  
**Ei(er)**  
2 groß (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
1 TL (mL)  
**Ei(er)**  
4 groß (200g)

1. Eier in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen, bis sie vermischt sind.
2. Öl in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bis es heiß ist.
3. Eimischung hineingießen.
4. Sobald die Eier zu stocken beginnen, mit einem Pfannenwender rühren.
5. Vorgang wiederholen (ohne ständig zu rühren), bis die Eier eingedickt sind und keine flüssigen Stellen mehr vorhanden sind. Mit Salz/Pfeffer würzen.

### Tomaten-Basilikum-Omelett

152 kcal ● 7g Protein ● 13g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Cheddar**  
1/2 EL, geraspelt (4g)  
**Frühlingszwiebeln**  
1/2 EL, gehackt (3g)  
**Oliveöl**  
1/2 EL (mL)  
**frischer Basilikum, gezupft**  
2 Blätter (1g)  
**Tomaten, fein gehackt**  
1/2 Rispentomate / Pflaumentomate (31g)  
**Ei(er), geschlagen**  
1 groß (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Cheddar**  
1 EL, geraspelt (7g)  
**Frühlingszwiebeln**  
1 EL, gehackt (6g)  
**Oliveöl**  
1 EL (mL)  
**frischer Basilikum, gezupft**  
4 Blätter (2g)  
**Tomaten, fein gehackt**  
1 Rispentomate / Pflaumentomate (62g)  
**Ei(er), geschlagen**  
2 groß (100g)

1. In einer kleinen Schüssel Tomate, Käse, Basilikum, Zwiebel, die Hälfte des Öls sowie etwas Salz und Pfeffer vermischen.  
Das restliche Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Eier gleichmäßig hineingießen. Sobald die Eier gestockt sind, die Tomatenmischung über die Hälfte des Omeletts löffeln und die andere Hälfte darüberklappen.  
Noch etwa 30 Sekunden auf der Hitze lassen, dann vom Herd nehmen und anrichten.



## Frühstück 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.

### Double Chocolate Proteinshake

206 kcal ● 42g Protein ● 1g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Wasser

1 1/2 Tasse(n) (mL)

#### Kakaopulver

1/2 EL (3g)

#### Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

3 EL (53g)

#### Proteinpulver, Schokolade

1 1/2 Schöpfer (je ~80 ml) (47g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Wasser

4 1/2 Tasse(n) (mL)

#### Kakaopulver

1 1/2 EL (8g)

#### Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

1/2 Tasse (158g)

#### Proteinpulver, Schokolade

4 1/2 Schöpfer (je ~80 ml) (140g)

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben.  
Mischen, bis alles gut verbunden ist. Je nach gewünschter Konsistenz mehr Wasser hinzufügen.  
Sofort servieren.

### Erdbeeren

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Erdbeeren

1 Tasse, ganz (144g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Erdbeeren

3 Tasse, ganz (432g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Mandeln

2 EL, ganz (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Mandeln

4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Grünkohl und Eier

189 kcal ● 13g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Öl

1 TL (mL)

#### Ei(er)

2 groß (100g)

#### Kale-Blätter

1/2 Tasse, gehackt (20g)

#### Salz

1 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Öl

2 TL (mL)

#### Ei(er)

4 groß (200g)

#### Kale-Blätter

1 Tasse, gehackt (40g)

#### Salz

2 Prise (1g)

1. Eier in einer kleinen Schüssel aufschlagen und verquirlen.
2. Die Eier mit Salz würzen, die Grüns zerrupfen und mit den Eiern vermengen (für besonders feine grüne Eier die Mischung in einen Mixer geben und glatt mixen).
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
4. Die Eimischung hinzufügen und nach gewünschter Konsistenz garen.
5. Servieren.

### Gebratener Grünkohl

91 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Kale-Blätter**

1 1/2 Tasse, gehackt (60g)

**Öl**

1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kale-Blätter**

3 Tasse, gehackt (120g)

**Öl**

1 EL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Grünkohl hinzufügen und 3–5 Minuten sautieren, bis der Grünkohl weich ist und leicht glänzt. Mit einer Prise Salz und Pfeffer servieren.

---

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

---

### Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara

4 Zucchinihälfte(n) - 384 kcal ● 21g Protein ● 20g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Ergibt 4 Zucchinihälfte(n)

**Pasta-Sauce**

1/2 Tasse (130g)

**Ziegenkäse**

2 oz (57g)

**Zucchini**

2 groß (646g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Eine Zucchini der Länge nach halbieren.
3. Mit einem Löffel etwa 15 % des Inneren herauskratzen, sodass eine flache Mulde entlang der Länge entsteht. Das Ausgekratzte entsorgen.
4. Die Mulde mit Pastasauce füllen und mit Ziegenkäse belegen.
5. Auf ein Backblech setzen und ca. 15–20 Minuten backen. Servieren.

---

### Käse-Stick

4 Stück - 331 kcal ● 27g Protein ● 22g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 4 Stück

**Käsestange**

4 Stange (112g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

### Süßkartoffelspalten

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



#### 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)

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.

### Steak mit Schalotten-Sauce

5 1/3 oz Steak - 403 kcal ● 32g Protein ● 28g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 5 1/3 oz Steak

**Sirloin-Steak, roh**

1/3 lbs (151g)

**Gemüsebrühe (servierbereit)**

1/8 Tasse(n) (mL)

**Butter**

1 TL (5g)

**Öl**

1 TL (mL)

**Schalotten, fein gehackt**

1/3 Schalotte (38g)

1. Steak rundherum mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Hälfte des Öls in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Steak hinzufügen und je nach gewünschtem Gargrad 4–8 Minuten pro Seite braten. Steak herausnehmen und zum Ruhen beiseitestellen.
3. Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und das restliche Öl sowie die Schalotten in die Pfanne geben. Etwa 2 Minuten rühren, bis sie leicht weich sind. Gemüsebrühe einrühren und 2–4 Minuten köcheln, bis die Brühe auf etwa die Hälfte reduziert ist. Hitze ausschalten und die Butter einrühren, bis sie geschmolzen ist.
4. Schalotten-Sauce über das Steak gießen und servieren.

## Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

2 1/2 Tasse(n) - 175 kcal ● 7g Protein ● 11g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/2 Tasse(n)

**schwarzer Pfeffer**

1 1/4 Prise (0g)

**Salz**

1 1/4 Prise (1g)

**Gefrorener Brokkoli**

2 1/2 Tasse (228g)

**Olivenöl**

2 1/2 TL (mL)

1. Brokkoli gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
  2. Mit Olivenöl beträufeln und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.
-

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Tomaten-Gurken-Salat

141 kcal ● 3g Protein ● 6g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Salatdressing

2 EL (mL)

rote Zwiebel, in dünne Scheiben  
geschnitten

1/2 klein (35g)

Gurke, in dünne Scheiben  
geschnitten

1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)

Tomaten, in dünne Scheiben  
geschnitten

1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (123g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Salatdressing

4 EL (mL)

rote Zwiebel, in dünne Scheiben  
geschnitten

1 klein (70g)

Gurke, in dünne Scheiben  
geschnitten

1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)

Tomaten, in dünne Scheiben  
geschnitten

2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (246g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.

### Hähnchen-Burrito

1 Burrito(s) - 625 kcal ● 42g Protein ● 31g Fett ● 41g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Cheddar

2 EL, geraspelt (14g)

#### Tomaten

1/4 Roma-Tomate (20g)

#### Römersalat

1/3 Tasse, gerieben (16g)

#### Weizentortillas

1 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (72g)

#### Taco-Gewürzmischung

1 1/2 EL (13g)

#### Saure Sahne

1 EL (12g)

#### Öl

1 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und  
Knochen, roh, gewürfelt

5 oz (142g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Cheddar

4 EL, geraspelt (28g)

#### Tomaten

1/2 Roma-Tomate (40g)

#### Römersalat

2/3 Tasse, gerieben (31g)

#### Weizentortillas

2 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.)  
(144g)

#### Taco-Gewürzmischung

3 EL (26g)

#### Saure Sahne

2 EL (24g)

#### Öl

2 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und  
Knochen, roh, gewürfelt

10 oz (284g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Die gewürfelten Hähnchenstücke hinzufügen und 7–10 Minuten braten, bis sie innen nicht mehr rosa sind.
2. Taco-Gewürz und bei Bedarf einen kleinen Schuss Wasser einrühren, bis alles gut vermischt ist. Die Hitze ausschalten.
3. Zum Zusammenstellen das Hähnchen in die Mitte der Tortilla geben und mit Salat, Tomaten, saurer Sahne und geriebenem Cheddar bestreuen. Den Burrito fest einrollen und servieren.
4. Hinweis zur Vorbereitung: Zum Vorbereiten im Voraus das Hähnchen kochen und bis zu 3 Tage luftdicht im Kühlschrank aufbewahren. Wenn Sie bereit sind, es zu verwenden, das Hähnchen einfach aufwärmen und vor dem Einrollen die frischen Zutaten hinzufügen.



---

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

---

### Hühnersuppe mit Nudeln

3 Dose - 427 kcal ● 21g Protein ● 14g Fett ● 46g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 3 Dose

**Konzentr. Dosen-Hühnersuppe mit Nudeln**

3 Dose (ca. 300 g) (894g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

---

### Geröstete Erdnüsse

1/4 Tasse(n) - 230 kcal ● 9g Protein ● 18g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1/4 Tasse(n)

**geröstete Erdnüsse**

4 EL (37g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

### Einfacher gemischter Blattsalat

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



**Gemischte Blattsalate**

2 1/4 Tasse (68g)

**Salatdressing**

2 1/4 EL (mL)

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

---

## Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Milch

2 Tasse(n) - 298 kcal ● 15g Protein ● 16g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### **Vollmilch**

2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Vollmilch**

4 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Warmer Rosenkohl-&-Linsen-Salat

414 kcal ● 21g Protein ● 11g Fett ● 46g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### **Öl**

1 TL (mL)

#### **Rosenkohl**

2 1/4 Tasse, gerieben (113g)

#### **Wasser**

1 1/2 Tasse(n) (mL)

#### **Salatdressing**

1 1/2 EL (mL)

#### **Linsen, roh**

6 EL (72g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Öl**

3/4 EL (mL)

#### **Rosenkohl**

4 1/2 Tasse, gerieben (225g)

#### **Wasser**

3 Tasse(n) (mL)

#### **Salatdressing**

3 EL (mL)

#### **Linsen, roh**

3/4 Tasse (144g)

1. Linsen im Wasser nach Packungsanweisung kochen, dann abgießen und beiseitestellen.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Fein geschnittenen Rosenkohl mit etwas Salz hinzufügen und 4–5 Minuten braten, bis er zart und leicht gebräunt ist.
3. Die gekochten Linsen untermischen und 1–2 Minuten weitergaren.
4. Mit dem gewünschten Salatdressing vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.



## Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n) - 173 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**geröstete Erdnüsse**  
3 EL (27g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**geröstete Erdnüsse**  
1/2 Tasse (82g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### 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.

## Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

---

### Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Mandeln**  
2 EL, ganz (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Mandeln**  
4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
- 

### fettarmer griechischer Joghurt

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**fettarmer aromatisierter  
griechischer Joghurt**  
1 Becher (je ca. 150 g) (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**fettarmer aromatisierter  
griechischer Joghurt**  
2 Becher (je ca. 150 g) (300g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

## Snacks 3 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

---

### 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.
- 

### Beef Jerky

146 kcal ● 21g Protein ● 2g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Beef Jerky**  
2 oz (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Beef Jerky**  
4 oz (113g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Rindfleisch-Burrito

1 Burrito(s) - 668 kcal ● 45g Protein ● 24g Fett ● 61g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Weizentortillas

1 Tortilla (ca. Durchm. 30,5 cm)  
(117g)

#### Cheddar

2 EL, geraspelt (14g)

Griechischer Joghurt (fettfrei,  
natur)

1 EL (18g)

#### Tomaten

1/4 Roma-Tomate (20g)

#### Römersalat

1/3 Tasse, gerieben (16g)

#### Taco-Gewürzmischung

1 1/2 EL (13g)

#### Hackfleisch, 93% mager

5 oz (142g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Weizentortillas

2 Tortilla (ca. Durchm. 30,5 cm)  
(234g)

#### Cheddar

4 EL, geraspelt (28g)

Griechischer Joghurt (fettfrei,  
natur)

2 EL (35g)

#### Tomaten

1/2 Roma-Tomate (40g)

#### Römersalat

2/3 Tasse, gerieben (31g)

#### Taco-Gewürzmischung

3 EL (26g)

#### Hackfleisch, 93% mager

10 oz (284g)

1. Eine Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Das Hackfleisch hinzufügen und mit einem Löffel zerteilen, bis es gebräunt ist, etwa 8–10 Minuten.
2. Taco-Gewürz und einen kleinen Schuss Wasser unterrühren, bis alles gut vermischt ist. Die Hitze ausschalten.
3. Zum Zusammenstellen den Boden der Tortilla mit dem Hackfleisch belegen und mit Römersalat, Tomaten, griechischem Joghurt und geriebenem Cheddar bestreuen. Den Burrito fest einrollen und servieren.
4. Hinweis zur Vorbereitung: Zum Vorbereiten im Voraus das Hackfleisch kochen und bis zu 3 Tage luftdicht im Kühlschrank aufbewahren. Wenn Sie bereit sind, es zu verwenden, das Fleisch einfach aufwärmen und vor dem Einrollen die frischen Zutaten hinzufügen.

### Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### 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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### 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)

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

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 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.

### Heidelbeeren

1 Tasse(s) - 95 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Blaubeeren**

1 Tasse (148g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Blaubeeren**

2 Tasse (296g)

1. Heidelbeeren abspülen und servieren.

### Linsen-Grünkohl-Salat

487 kcal ● 19g Protein ● 23g Fett ● 41g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Linsen, roh**  
5 EL (60g)  
**Zitronensaft**  
1 1/4 EL (mL)  
**Mandeln**  
1 1/4 EL, in Stifte geschnitten (8g)  
**Öl**  
1 1/4 EL (mL)  
**Kale-Blätter**  
2 Tasse, gehackt (75g)  
**Chiliflocken**  
5 Prise (1g)  
**Wasser**  
1 1/4 Tasse(n) (mL)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
5 Prise (1g)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
1 1/4 Zehe(n) (4g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Linsen, roh**  
10 EL (120g)  
**Zitronensaft**  
2 1/2 EL (mL)  
**Mandeln**  
2 1/2 EL, in Stifte geschnitten (17g)  
**Öl**  
2 1/2 EL (mL)  
**Kale-Blätter**  
3 3/4 Tasse, gehackt (150g)  
**Chiliflocken**  
1 1/4 TL (2g)  
**Wasser**  
2 1/2 Tasse(n) (mL)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
1 1/4 TL (3g)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
2 1/2 Zehe(n) (8g)

1. Bringe Wasser zum Kochen und gib die Linsen hinein. 20–25 Minuten kochen, dabei gelegentlich prüfen.
  2. Währenddessen in einer kleinen Pfanne Öl, Knoblauch, Mandeln, Kreuzkümmel und Chiliflocken geben. Ein paar Minuten sautieren, bis der Knoblauch duftet und die Mandeln geröstet sind. Herausnehmen und beiseitestellen.
  3. Linsen abgießen und in eine Schüssel mit Grünkohl, Mandelmischung und Zitronensaft geben. Vermengen und servieren.
-

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Beilagensalat mit Rosenkohl, Apfel und Walnuss

338 kcal ● 6g Protein ● 26g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ahornsirup**

1/2 EL (mL)

**Walnüsse**

2 2/3 EL, gehackt (19g)

**Apfelessig**

1 TL (5g)

**Olivenöl**

1 EL (mL)

**Äpfel, gehackt**

1/4 klein (Durchm. 2,75") (33g)

**Rosenkohl, Enden abgeschnitten  
und entsorgt**

1 Tasse (88g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Ahornsirup**

1 EL (mL)

**Walnüsse**

1/3 Tasse, gehackt (37g)

**Apfelessig**

2 TL (10g)

**Olivenöl**

2 EL (mL)

**Äpfel, gehackt**

1/2 klein (Durchm. 2,75") (66g)

**Rosenkohl, Enden abgeschnitten  
und entsorgt**

2 Tasse (176g)

1. Rosenkohl dünn schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Äpfeln und Walnüssen mischen (optional: Walnüsse in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten rösten, um ihr nussigeres Aroma zu verstärken).
2. In einer kleinen Schüssel die Vinaigrette herstellen: Olivenöl, Apfelessig, Ahornsirup und eine Prise Salz/Pfeffer vermengen.
3. Vinaigrette über den Salat träufeln und servieren.

### Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

10 oz - 370 kcal ● 64g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe





Für eine einzelne Mahlzeit:

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

10 oz (280g)

**Olivenöl**

1 TL (mL)

**Zitronenpfeffer**

2 TL (4g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1 1/4 lbs (560g)

**Olivenöl**

2 TL (mL)

**Zitronenpfeffer**

1 1/4 EL (9g)

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 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

### Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

9 oz - 449 kcal ● 60g Protein ● 19g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 9 oz

#### Tomaten

9 Kirschtomaten (153g)

#### Olivenöl

1/2 EL (mL)

#### Salz

3 Prise (2g)

#### grüne Oliven

9 groß (40g)

#### schwarzer Pfeffer

3 Prise (0g)

#### Chilipulver

1/2 EL (4g)

#### Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (255g)

#### frischer Basilikum, geraspelt

9 Blätter (5g)

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

### Aromatisierte Reis-Mischung

287 kcal ● 8g Protein ● 1g Fett ● 58g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



#### würzige Reis-Mischung

1/2 Beutel (≈160 g) (79g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.