

Meal Plan - 2200-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 2157 kcal ● 176g Protein (33%) ● 110g Fett (46%) ● 91g Kohlenhydrate (17%) ● 24g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

340 kcal, 30g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Apfel

1 Apfel(s)- 105 kcal



Paleo Rindfleisch- & Ei-Bowl

236 kcal

Snacks

330 kcal, 17g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal



Gekochte Eier

1 Ei(s)- 69 kcal



Trauben

58 kcal

Mittagessen

745 kcal, 68g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat

380 kcal



Kürbiskerne

366 kcal

Abendessen

740 kcal, 61g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Geröstete Tomaten

1/2 Tomate(n)- 30 kcal



Linsen

231 kcal



Mexikanisches Rind aus dem Slow Cooker

478 kcal

Day 2

2189 kcal ● 149g Protein (27%) ● 104g Fett (43%) ● 139g Kohlenhydrate (25%) ● 24g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

340 kcal, 30g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Apfel

1 Apfel(s)- 105 kcal



Paleo Rindfleisch- & Ei-Bowl

236 kcal

Snacks

330 kcal, 17g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal



Gekochte Eier

1 Ei(s)- 69 kcal



Trauben

58 kcal

Mittagessen

755 kcal, 46g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Gewürztes Tofu-Pesto-Sandwich

1 1/2 Sandwich(es)- 570 kcal



Hüttenkäse & Honig

3/4 Tasse(n)- 187 kcal

Abendessen

760 kcal, 56g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Einfacher Sardinensalat

531 kcal



Einfaches Knoblauchbrot

2 Scheibe(n)- 229 kcal

Day 3 2168 kcal ● 166g Protein (31%) ● 66g Fett (27%) ● 200g Kohlenhydrate (37%) ● 28g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

380 kcal, 19g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Toast mit Butter

2 Scheibe(n)- 227 kcal



Bacon

3 Scheibe(n)- 152 kcal

Snacks

250 kcal, 21g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Birne

1 Birne(n)- 113 kcal



Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal

Mittagessen

755 kcal, 46g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Gewürztes Tofu-Pesto-Sandwich

1 1/2 Sandwich(es)- 570 kcal



Hüttenkäse & Honig

3/4 Tasse(n)- 187 kcal

Abendessen

780 kcal, 81g Eiweiß, 83g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



BBQ-Hähnchen gefüllte Süßkartoffeln

1 1/2 Kartoffel(n)- 779 kcal

Day 4 2242 kcal ● 162g Protein (29%) ● 56g Fett (23%) ● 248g Kohlenhydrate (44%) ● 25g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

380 kcal, 19g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Toast mit Butter

2 Scheibe(n)- 227 kcal



Bacon

3 Scheibe(n)- 152 kcal

Snacks

250 kcal, 21g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Birne

1 Birne(n)- 113 kcal



Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal

Mittagessen

830 kcal, 42g Eiweiß, 112g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat

136 kcal



BBQ-Aufgeschnittenes-Schinken-Sandwich

2 Sandwich(es)- 696 kcal

Abendessen

780 kcal, 81g Eiweiß, 83g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



BBQ-Hähnchen gefüllte Süßkartoffeln

1 1/2 Kartoffel(n)- 779 kcal

Day 5 2194 kcal ● 146g Protein (27%) ● 72g Fett (30%) ● 209g Kohlenhydrate (38%) ● 31g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

380 kcal, 19g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Toast mit Butter

2 Scheibe(n)- 227 kcal



Bacon

3 Scheibe(n)- 152 kcal

Snacks

305 kcal, 16g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Avocado

176 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal

Mittagessen

805 kcal, 57g Eiweiß, 76g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Einfacher Kichererbsensalat

350 kcal



Zerrupftes BBQ- & Ranch-Hähnchensandwich

1 Sandwich(es)- 456 kcal

Abendessen

705 kcal, 55g Eiweiß, 93g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Hot-Honey-Hähnchensandwich

1 Sandwich(es)- 474 kcal



Fruchtsaft

2 Tasse- 229 kcal

Day 6 2171 kcal ● 139g Protein (26%) ● 86g Fett (35%) ● 173g Kohlenhydrate (32%) ● 38g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

425 kcal, 20g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Milch

2/3 Tasse(n)- 99 kcal



Eier mit Tomate und Avocado

326 kcal

Snacks

305 kcal, 16g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Avocado

176 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal

Mittagessen

735 kcal, 48g Eiweiß, 53g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Gemischter Salat

182 kcal



Avocado-Thunfisch-Sandwich

1 1/2 Sandwich(es)- 555 kcal

Abendessen

705 kcal, 55g Eiweiß, 93g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Hot-Honey-Hähnchensandwich

1 Sandwich(es)- 474 kcal



Fruchtsaft

2 Tasse- 229 kcal

Day 7 2159 kcal ● 175g Protein (32%) ● 106g Fett (44%) ● 88g Kohlenhydrate (16%) ● 38g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

425 kcal, 20g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Milch

2/3 Tasse(n)- 99 kcal



Eier mit Tomate und Avocado

326 kcal

Snacks

305 kcal, 16g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Avocado

176 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal

Mittagessen

735 kcal, 48g Eiweiß, 53g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Gemischter Salat

182 kcal



Avocado-Thunfisch-Sandwich

1 1/2 Sandwich(es)- 555 kcal

Abendessen

690 kcal, 91g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat

136 kcal



Einfache Hähnchenbrust

14 oz- 555 kcal

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ frischer Spinat
2 1/2 Tasse(n) (75g)
- ☐ Tomaten
3 1/4 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (402g)
- ☐ Zwiebel
3/4 mittel (≈ 6,4 cm Ø) (80g)
- ☐ Süßkartoffeln
3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (630g)
- ☐ Süße Gewürzgurken
8 Chips (60g)
- ☐ frische Petersilie
2 1/4 Stängel (2g)
- ☐ Römervalat
1 1/4 Kopf (756g)
- ☐ rote Zwiebel
3/8 mittel (≈ 6,4 cm Ø) (41g)
- ☐ Gurke
3/8 Gurke (ca. 21 cm) (113g)
- ☐ Karotten
1 1/2 klein (ca. 14 cm lang) (75g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
1 1/3 oz (mL)
- ☐ Salatdressing
1/3 lbs (mL)
- ☐ Ranch-Dressing
2 TL (mL)
- ☐ Olivenöl
1 TL (mL)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
4 1/4 lbs (1900g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1/2 Tasse (59g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Äpfel
2 mittel (Durchm. 3") (364g)
- ☐ Trauben
2 Tasse (184g)
- ☐ Limettensaft
1/2 fl oz (mL)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
3 g (3g)
- ☐ Knoblauchpulver
2 g (2g)
- ☐ Chilipulver
2 TL (5g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
1/4 oz (8g)
- ☐ Chiliflocken
1 1/4 TL (2g)
- ☐ Balsamicoessig
3/4 EL (mL)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/4 EL (1g)
- ☐ frischer Basilikum
4 Blätter (2g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Linsen, roh
1/3 Tasse (64g)
- ☐ fester Tofu
1/2 lbs (255g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
3/4 Dose(n) (336g)

Andere

- ☐ Chuck-Roast, ohne Knochen, Rind, roh
1/2 lbs (227g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
10 1/2 Tasse (315g)
- ☐ Gekaufte Vinaigrette, beliebiger Geschmack
3 EL (mL)
- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
2 Behälter (300g)
- ☐ Coleslaw-Mischung
1/2 Tasse (45g)
- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher
3 Becher (510g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Rinderbrühe
2 EL (mL)
- ☐ Pesto
1/4 Tasse (72g)
- ☐ Barbecue-Soße
8 fl oz (279g)

☐ **Birnen**
2 mittel (356g)

☐ **Fruchtsaft**
32 fl oz (mL)

☐ **Avocados**
3 1/4 Avocado(s) (653g)

☐ **Zitronensaft**
1/2 EL (mL)

Rindfleischprodukte

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

Milch- und Eierprodukte

☐ **Ei(er)**
8 groß (400g)

☐ **Butter**
2 2/3 EL (36g)

☐ **MagerHüttenkäse (1% Fett)**
1 1/2 Tasse (339g)

☐ **Vollmilch**
1 1/3 Tasse(n) (mL)

Snacks

☐ **proteinreicher Müsliriegel**
2 Riegel (80g)

Getränke

☐ **Wasser**
1 1/3 Tasse(n) (mL)

☐ **Apfelessig**
3/4 EL (mL)

Fisch- und Schalentierprodukte

☐ **Sardinen, in Öl (Konserven)**
2 Dose (184g)

☐ **Dosen-Thunfisch**
1 1/2 Dose (258g)

Backwaren

☐ **Brot**
22 1/2 oz (640g)

☐ **Hamburgerbrötchen**
5 Brötchen (255g)

Süßwaren

☐ **Honig**
3 oz (84g)

Schweinefleischprodukte

☐ **bacon, gekocht**
9 Scheibe(n) (90g)

Würste und Aufschnitt

☐ **Schinkenaufschnitt**
1/2 lbs (227g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 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.

Paleo Rindfleisch- & Ei-Bowl

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hackfleisch, 93% mager

4 oz (114g)

Ei(er)

1 groß (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hackfleisch, 93% mager

1/2 lbs (227g)

Ei(er)

2 groß (100g)

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

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Toast mit Butter

2 Scheibe(n) - 227 kcal ● 8g Protein ● 10g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
2 Scheibe (64g)
Butter
2 TL (9g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Brot
6 Scheibe (192g)
Butter
2 EL (27g)

1. Das Brot nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.
2. Die Butter auf das Brot streichen.

Bacon

3 Scheibe(n) - 152 kcal ● 11g Protein ● 12g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

bacon, gekocht
3 Scheibe(n) (30g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

bacon, gekocht
9 Scheibe(n) (90g)

1. Hinweis: Befolgen Sie die Anweisungen auf der Verpackung, falls diese von den untenstehenden abweichen. Die Garzeit für Bacon hängt von der gewählten Methode und dem gewünschten Bräunungsgrad ab. Hier eine allgemeine Anleitung:
2. Herd (Pfanne): Mittlere Hitze: 8–12 Minuten, dabei gelegentlich wenden.
3. Ofen: 400°F (200°C): 15–20 Minuten auf einem mit Backpapier oder Folie ausgelegten Backblech.
4. Mikrowelle: Bacon zwischen Papiertüchern auf einen mikrowellengeeigneten Teller legen. Bei hoher Leistung 3–6 Minuten mikrowellen.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Milch

2/3 Tasse(n) - 99 kcal ● 5g Protein ● 5g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch

2/3 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

1 1/3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Eier mit Tomate und Avocado

326 kcal ● 15g Protein ● 24g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz

2 Prise (1g)

Ei(er)

2 groß (100g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise (0g)

Tomaten

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

Avocados, in Scheiben geschnitten

1/2 Avocado(s) (101g)

frischer Basilikum, gehackt

2 Blätter (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz

4 Prise (2g)

Ei(er)

4 groß (200g)

schwarzer Pfeffer

4 Prise (0g)

Tomaten

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

Avocados, in Scheiben geschnitten

1 Avocado(s) (201g)

frischer Basilikum, gehackt

4 Blätter (2g)

1. Eier nach Wunsch zubereiten und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Tomatenscheiben auf einem Teller auslegen, mit Avocado und Basilikum belegen und die Eier darübergerben.
3. Servieren.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat

380 kcal ● 50g Protein ● 17g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



frischer Spinat

2 1/2 Tasse(n) (75g)

Öl

1 1/4 TL (mL)

Salatdressing

2 EL (mL)

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

1/2 lbs (213g)

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.

Kürbiskerne

366 kcal ● 18g Protein ● 29g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

1/2 Tasse (59g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 2

An Tag 2 und Tag 3 essen

Gewürztes Tofu-Pesto-Sandwich

1 1/2 Sandwich(es) - 570 kcal ● 25g Protein ● 30g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
3 Scheibe(n) (96g)
Pesto
2 1/4 EL (36g)
Öl
1/2 EL (mL)
Gemahlener Kreuzkümmel
1/2 EL (3g)
Chilipulver
1/4 EL (2g)
Gemischte Blattsalate
3/4 Tasse (23g)
Chiliflocken
3 Prise (1g)
fester Tofu
1/4 lbs (128g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot
6 Scheibe(n) (192g)
Pesto
1/4 Tasse (72g)
Öl
1 EL (mL)
Gemahlener Kreuzkümmel
1 EL (6g)
Chilipulver
1/2 EL (4g)
Gemischte Blattsalate
1 1/2 Tasse (45g)
Chiliflocken
1/4 EL (1g)
fester Tofu
1/2 lbs (255g)

1. Brot toasten.
2. Tofu in Streifen schneiden. Mit Öl bestreichen und rundherum mit Kreuzkümmel und Chilipulver einreiben. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze ein paar Minuten pro Seite braten, bis er knusprig ist.
3. Auf eine Hälfte des Brotes Salat und Tofu schichten. Pesto auf die andere Hälfte streichen und mit Chiliflocken bestreuen. Die beiden Hälften zum Sandwich formen. Servieren.

Hüttenkäse & Honig

3/4 Tasse(n) - 187 kcal ● 21g Protein ● 2g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

MagerHüttenkäse (1% Fett)
3/4 Tasse (170g)
Honig
1 EL (21g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

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

Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

136 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

Salatdressing

3 EL (mL)

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

BBQ-Aufgeschnittenes-Schinken-Sandwich

2 Sandwich(es) - 696 kcal ● 40g Protein ● 12g Fett ● 103g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 2 Sandwich(es)

Hamburgerbrötchen

2 Brötchen (102g)

Barbecue-Soße

6 EL (102g)

Süße Gewürzgurken

8 Chips (60g)

Schinkenaufschnitt, klein gehackt

1/2 lbs (227g)

1. In einer kleinen Schüssel Schinken und Barbecuesauce vermischen, bis der Schinken vollständig bedeckt ist.
2. Optional: Schinken und Barbecuesauce zusammen in einer Pfanne erhitzen, dabei gelegentlich umrühren, bis es einige Minuten durchgewärmt ist.
3. Schinken in ein Brötchen legen und mit Essiggurken belegen. Servieren.

Mittagessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 essen

Einfacher Kichererbsensalat

350 kcal ● 18g Protein ● 7g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Balsamicoessig
3/4 EL (mL)
Apfelessig
3/4 EL (mL)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
3/4 Dose(n) (336g)
Zwiebel, dünn geschnitten
3/8 klein (26g)
Tomaten, halbiert
3/4 Tasse Cherrytomaten (112g)
frische Petersilie, gehackt
2 1/4 Stängel (2g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen. Servieren!

Zerrupftes BBQ- & Ranch-Hähnchensandwich

1 Sandwich(es) - 456 kcal ● 39g Protein ● 16g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sandwich(es)
Barbecue-Soße
2 EL (34g)
Hamburgerbrötchen
1 Brötchen (51g)
Ranch-Dressing
2 TL (mL)
Römersalat
1 Blatt innen (6g)
Oliveöl
1 TL (mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
6 oz (170g)

1. Rohe Hähnchenbrüste in einen Topf geben und mit etwa einem Zentimeter Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und 10–15 Minuten kochen, bis das Hähnchen vollständig durchgegart ist.
Das Hähnchen in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Sobald es abgekühlt ist, mit zwei Gabeln zerpfücken.
Hähnchen und Barbecuesauce in einer Schüssel vermengen. Ranch-Dressing auf das Brötchen streichen. Die Hähnchenmischung und Salat darauf geben.
Servieren.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Gemischter Salat

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Römersalat, geraspelt
3/4 Herzen (375g)
Tomaten, gewürfelt
3/4 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (68g)
Salatdressing
1 1/2 EL (mL)
rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten
1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Römersalat, geraspelt
1 1/2 Herzen (750g)
Tomaten, gewürfelt
1 1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (137g)
Salatdressing
3 EL (mL)
rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten
3/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (41g)
Gurke, in Scheiben geschnitten oder gewürfelt
3/8 Gurke (ca. 21 cm) (113g)
Karotten, geschält und geraspelt oder in Scheiben geschnitten
1 1/2 klein (ca. 14 cm lang) (75g)

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.

Avocado-Thunfisch-Sandwich

1 1/2 Sandwich(es) - 555 kcal ● 42g Protein ● 21g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer
3/4 Prise (0g)
Salz
3/4 Prise (0g)
Limettensaft
1/4 EL (mL)
Avocados
3/8 Avocado(s) (75g)
Brot
3 Scheibe (96g)
Dosen-Thunfisch, abgetropft
3/4 Dose (129g)
Zwiebel, fein gehackt
1/6 klein (13g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise (0g)
Salz
1 1/2 Prise (1g)
Limettensaft
1/2 EL (mL)
Avocados
3/4 Avocado(s) (151g)
Brot
6 Scheibe (192g)
Dosen-Thunfisch, abgetropft
1 1/2 Dose (258g)
Zwiebel, fein gehackt
3/8 klein (26g)

1. In einer kleinen Schüssel den abgetropften Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermengen.
2. Die Mischung zwischen zwei Brotscheiben geben und servieren.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

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 2 Mahlzeiten:

proteinreicher Müsliriegel
2 Riegel (80g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gekochte Eier

1 Ei(s) - 69 kcal ● 6g Protein ● 5g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
1 groß (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
2 groß (100g)

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.

Trauben

58 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Trauben
1 Tasse (92g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Trauben
2 Tasse (184g)

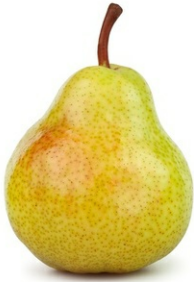
1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 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.

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.
-

Snacks 3 [🔗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Avocado

176 kcal ● 2g Protein ● 15g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Avocados
1/2 Avocado(s) (101g)
Zitronensaft
1/2 TL (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Avocados
1 1/2 Avocado(s) (302g)
Zitronensaft
1/2 EL (mL)

1. Die Avocado öffnen und das Fruchtfleisch herauslöffeln.
2. Nach Belieben mit Zitronen- oder Limettensaft bestreuen.
3. Servieren und essen.

Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher - 131 kcal ● 14g Protein ● 3g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher (170g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Hüttenkäse & Fruchtbecher
3 Becher (510g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.
-

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Geröstete Tomaten

1/2 Tomate(n) - 30 kcal ● 0g Protein ● 2g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tomate(n)

Öl

1/2 TL (mL)

Tomaten

1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (46g)

1. Den Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Tomaten der Länge nach durch den Stiel halbieren und mit Öl einreiben. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
3. 30–35 Minuten backen, bis sie weich sind. Servieren.

Linsen

231 kcal ● 16g Protein ● 1g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Wasser

1 1/3 Tasse(n) (mL)

Salz

2/3 Prise (0g)

Linsen, roh, abgespült

1/3 Tasse (64g)

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.

Mexikanisches Rind aus dem Slow Cooker

478 kcal ● 45g Protein ● 31g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

**Knoblauchpulver**

4 Prise (2g)

Chuck-Roast, ohne Knochen, Rind, roh

1/2 lbs (227g)

Rinderbrühe

2 EL (mL)

Chilipulver

4 Prise (1g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1/4 EL (2g)

Limettensaft

1/2 EL (mL)

Zwiebel, in Scheiben geschnitten

1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

1. Die Gewürze plus etwas Salz in einer kleinen Schüssel mischen und die Gewürzmischung über den gesamten Braten reiben.
2. Die in Scheiben geschnittene Zwiebel auf den Boden des Slow Cookers legen und den Braten daraufsetzen. Den Limettensaft über den Braten träufeln und die Rinderbrühe dazugeben.
3. Abdecken und 8–10 Stunden auf Low garen, bis das Rind zart ist.
4. Das Rind mit zwei Gabeln zerpfücken und mit Zwiebeln und Bratensaft vermischen. Servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Einfacher Sardinensalat

531 kcal ● 48g Protein ● 33g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe

**Gemischte Blattsalate**

3 Tasse (90g)

Gekaufte Vinaigrette, beliebiger Geschmack

3 EL (mL)

Sardinen, in Öl (Konserve), abgetropft

2 Dose (184g)

1. Lege einen Teller mit Blattsalat aus und gib Sardinen darauf. Beträufle alles mit Vinaigrette und serviere.

Einfaches Knoblauchbrot

2 Scheibe(n) - 229 kcal ● 8g Protein ● 10g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 2 Scheibe(n)

Brot

2 Scheibe (64g)

Butter

2 TL (9g)

Knoblauchpulver

1 Prise (1g)

1. Butter auf das Brot streichen, etwas Knoblauchpulver darüberstreuen und im Toasterofen rösten, bis das Brot goldbraun ist.

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

BBQ-Hähnchen gefüllte Süßkartoffeln

1 1/2 Kartoffel(n) - 779 kcal ● 81g Protein ● 9g Fett ● 83g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Barbecue-Soße

4 EL (71g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

3/4 lbs (336g)

Süßkartoffeln, halbiert

1 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (315g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Barbecue-Soße

1/2 Tasse (143g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 1/2 lbs (672g)

Süßkartoffeln, halbiert

3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (630g)

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. Inzwischen den Ofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen und die Süßkartoffeln mit der Schnittseite nach oben auf ein Backblech legen.
4. Ca. 35 Minuten backen, bis sie weich sind.
5. In einem Topf bei mittlerer bis niedriger Hitze das zerpfückte Hähnchen mit der BBQ-Sauce vermengen und 5–10 Minuten erwärmen.
6. Jede Kartoffel mit gleichen Löffelmengen der Hähnchenmischung belegen.
7. Servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Hot-Honey-Hähnchensandwich

1 Sandwich(es) - 474 kcal ● 51g Protein ● 10g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (227g)

Hamburgerbrötchen

1 Brötchen (51g)

Honig

1 EL (21g)

Chiliflocken

2 Prise (0g)

Coleslaw-Mischung

4 EL (23g)

Öl

1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 lbs (454g)

Hamburgerbrötchen

2 Brötchen (102g)

Honig

2 EL (42g)

Chiliflocken

4 Prise (1g)

Coleslaw-Mischung

1/2 Tasse (45g)

Öl

1 TL (mL)

1. Öl in einer Pfanne oder Grillpfanne erhitzen. Hähnchen hinzufügen, einmal wenden, und braten, bis es innen nicht mehr rosa ist. Beiseitestellen.
2. In einer kleinen Schüssel den Honig geben. 5–10 Sekunden in der Mikrowelle erwärmen, sodass der Honig flüssig wird. Die Chiliflocken und eine Prise Salz/Pfeffer hinzufügen. Die Menge der Chiliflocken nach gewünschter Schärfe anpassen. Gut mischen und über das Hähnchen gießen, sodass es bedeckt ist.
3. Hähnchen auf das Brötchen legen und mit Coleslaw belegen. Servieren.

Fruchtsaft

2 Tasse - 229 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Fruchtsaft

16 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Fruchtsaft

32 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

136 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

Salatdressing

3 EL (mL)

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

Einfache Hähnchenbrust

14 oz - 555 kcal ● 88g Protein ● 23g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 14 oz

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

14 oz (392g)

Öl

2 1/2 TL (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.
-