

Meal Plan - 2300-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 2271 kcal ● 147g Protein (26%) ● 87g Fett (34%) ● 179g Kohlenhydrate (32%) ● 46g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

430 kcal, 20g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Käse-Stick

1 Stück- 83 kcal



Apfel

1 Apfel(s)- 105 kcal



Ei in einer Aubergine

241 kcal

Snacks

230 kcal, 26g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Grapefruit

1/2 Grapefruit- 59 kcal



Thunfisch-Gurken-Häppchen

173 kcal

Mittagessen

845 kcal, 51g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



fettarmer griechischer Joghurt

2 Becher- 310 kcal



Kürbiskerne

183 kcal



Einfacher Kichererbsensalat

350 kcal

Abendessen

765 kcal, 49g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Hähnchen-Pfanne mit Reis

533 kcal



Tomaten-Avocado-Salat

235 kcal

Day 2 2329 kcal ● 165g Protein (28%) ● 99g Fett (38%) ● 171g Kohlenhydrate (29%) ● 24g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

430 kcal, 20g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Käse-Stick

1 Stück- 83 kcal



Apfel

1 Apfel(s)- 105 kcal



Ei in einer Aubergine

241 kcal

Snacks

230 kcal, 26g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Grapefruit

1/2 Grapefruit- 59 kcal



Thunfisch-Gurken-Häppchen

173 kcal

Mittagessen

815 kcal, 56g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Truthahnsandwich mit Senf

1 1/2 Sandwich(s)- 680 kcal



Getrocknete Cranberries

1/4 Tasse- 136 kcal

Abendessen

850 kcal, 63g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Fruchtsaft

2 Tasse- 229 kcal



Buffalo-Hähnchen-Slaw-Salat

623 kcal

Day 3

2287 kcal ● 189g Protein (33%) ● 102g Fett (40%) ● 123g Kohlenhydrate (22%) ● 29g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

430 kcal, 20g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal



Apfel
1 Apfel(s)- 105 kcal



Ei in einer Aubergine
241 kcal

Snacks

255 kcal, 8g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



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



Reiswaffel
4 Reiswaffel(n)- 139 kcal

Mittagessen

800 kcal, 57g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Edamame- und Rote-Bete-Salat
342 kcal



Zerrupftes BBQ- & Ranch-Hähnchensandwich
1 Sandwich(es)- 456 kcal

Abendessen

805 kcal, 104g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Hähnchenbrust mit Balsamico
16 oz- 631 kcal



Tomaten-Avocado-Salat
176 kcal

Day 4

2287 kcal ● 183g Protein (32%) ● 99g Fett (39%) ● 140g Kohlenhydrate (25%) ● 26g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

430 kcal, 14g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Kleiner getoasteter Bagel mit Butter
1 Bagel(s)- 241 kcal



Pistazien
188 kcal

Snacks

255 kcal, 8g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



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



Reiswaffel
4 Reiswaffel(n)- 139 kcal

Mittagessen

800 kcal, 57g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Edamame- und Rote-Bete-Salat
342 kcal



Zerrupftes BBQ- & Ranch-Hähnchensandwich
1 Sandwich(es)- 456 kcal

Abendessen

805 kcal, 104g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Hähnchenbrust mit Balsamico
16 oz- 631 kcal



Tomaten-Avocado-Salat
176 kcal

Day 5 2349 kcal ● 207g Protein (35%) ● 76g Fett (29%) ● 179g Kohlenhydrate (30%) ● 31g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

430 kcal, 14g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Kleiner getoasteter Bagel mit Butter
1 Bagel(s)- 241 kcal



Pistazien
188 kcal

Snacks

340 kcal, 19g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal



Toast mit Butter und Marmelade
1 1/2 Scheibe(n)- 200 kcal

Mittagessen

795 kcal, 64g Eiweiß, 84g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
151 kcal



BBQ-Delikatessen-Hähnchensandwich
2 1/2 Sandwich(es)- 645 kcal

Abendessen

785 kcal, 110g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Gemischtes Gemüse
2 Tasse(n)- 194 kcal



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer
16 oz- 592 kcal

Day 6 2324 kcal ● 151g Protein (26%) ● 81g Fett (32%) ● 219g Kohlenhydrate (38%) ● 28g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

400 kcal, 19g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Grapefruit
1 Grapefruit- 119 kcal



Toast mit Butter
1 Scheibe(n)- 114 kcal



Ei & Käse Mini-Muffin
3 Mini-Muffin(s)- 168 kcal

Snacks

340 kcal, 19g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal



Toast mit Butter und Marmelade
1 1/2 Scheibe(n)- 200 kcal

Mittagessen

795 kcal, 64g Eiweiß, 84g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
151 kcal



BBQ-Delikatessen-Hähnchensandwich
2 1/2 Sandwich(es)- 645 kcal

Abendessen

790 kcal, 50g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Tomaten-Avocado-Salat
156 kcal



Pasta mit Lauch und Hackfleisch
632 kcal

Day
7

2302 kcal ● 157g Protein (27%) ● 106g Fett (42%) ● 154g Kohlenhydrate (27%) ● 25g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

400 kcal, 19g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Grapefruit

1 Grapefruit- 119 kcal



Toast mit Butter

1 Scheibe(n)- 114 kcal



Ei & Käse Mini-Muffin

3 Mini-Muffin(s)- 168 kcal

Snacks

340 kcal, 19g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Gekochte Eier

2 Ei(s)- 139 kcal



Toast mit Butter und Marmelade

1 1/2 Scheibe(n)- 200 kcal

Mittagessen

775 kcal, 70g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Geröstete Karotten

4 Karotte(s)- 211 kcal



Einfaches Putenhack

12 oz- 563 kcal

Abendessen

790 kcal, 50g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Tomaten-Avocado-Salat

156 kcal



Pasta mit Lauch und Hackfleisch

632 kcal

Milch- und Eierprodukte

- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
2 Becher (je ca. 150 g) (300g)
- ☐ Käsestange
3 Stange (84g)
- ☐ Ei(er)
15 groß (750g)
- ☐ Scheibenkäse
3 Scheibe (je ca. 20–22 g) (63g)
- ☐ Butter
3/8 Stange (43g)
- ☐ Cheddar
1/4 Tasse, geraspelt (32g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
4 EL (30g)
- ☐ geschälte Pistazien
1/2 Tasse (62g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Balsamicoessig
3/4 EL (mL)
- ☐ Salz
1 TL (7g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1 1/4 TL, gemahlen (3g)
- ☐ Knoblauchpulver
1 TL (3g)
- ☐ Dijon-Senf
1/2 EL (8g)
- ☐ Zitronenpfeffer
1 EL (7g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Apfelessig
3/4 EL (mL)
- ☐ Frank's RedHot Sauce
3 EL (mL)
- ☐ Barbecue-Soße
14 EL (238g)
- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
2 Tasse(n) (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Kichererbsen, konserviert
3/4 Dose(n) (336g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Äpfel
3 mittel (Durchm. 3") (546g)
- ☐ Grapefruit
3 groß (ca. 4,5" Durchm.) (996g)
- ☐ Limettensaft
4 EL (mL)
- ☐ Avocados
2 Avocado(s) (385g)
- ☐ Fruchtsaft
16 fl oz (mL)
- ☐ getrocknete Cranberries
4 EL (40g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
3 oz (mL)
- ☐ Olivenöl
1 oz (mL)
- ☐ Ranch-Dressing
2 Portion (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
6 1/4 oz (mL)
- ☐ Salatdressing
6 EL (mL)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch
3 Päckchen (222g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Langkorn-Weißreis
4 EL (46g)
- ☐ ungekochte trockene Pasta
6 oz (171g)

Getränke

- ☐ Wasser
1/8 Gallon (mL)

Andere

- ☐ Wok-/Stir-Fry-Soße
2 3/4 EL (45g)
- ☐ Coleslaw-Mischung
3 Tasse (285g)

- ☐ geröstete Erdnüsse
4 EL (37g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Zwiebel
3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (84g)
- ☐ Tomaten
4 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (569g)
- ☐ frische Petersilie
2 1/4 Stängel (2g)
- ☐ Aubergine
6 1 Zoll (2,5 cm) Scheibe(n) (360g)
- ☐ Gurke
3/4 Gurke (ca. 21 cm) (226g)
- ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse
14 1/2 oz (412g)
- ☐ Römersalat
3 1/2 Blatt innen (21g)
- ☐ Edamame, gefroren, geschält
2 Tasse (236g)
- ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
8 Rote Bete(n) (400g)
- ☐ Lauch
1 Lauch (89g)
- ☐ Karotten
4 groß (288g)

- ☐ Gemischte Blattsalate
10 Tasse (300g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung
1 TL (4g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
4 3/4 lbs (2119g)
- ☐ Hackfleisch (Pute), roh
3/4 lbs (340g)

Würste und Aufschnitt

- ☐ Putenaufschnitt
6 oz (170g)
- ☐ Hähnchenaufschnitt
1 1/4 lbs (567g)

Backwaren

- ☐ Brot
16 1/2 oz (464g)
- ☐ Hamburgerbrötchen
2 Brötchen (102g)
- ☐ Bagel
2 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (138g)

Snacks

- ☐ Reiswaffeln, beliebiger Geschmack
8 Kuchen (72g)

Süßwaren

- ☐ Gelee
1 1/2 EL (32g)

Rindfleischprodukte

- ☐ Hackfleisch, 93% mager
3/4 lbs (339g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Käse-Stick

1 Stück - 83 kcal ● 7g Protein ● 6g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Käsestange

1 Stange (28g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Käsestange

3 Stange (84g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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 3 Mahlzeiten:

Äpfel

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Ei in einer Aubergine

241 kcal ● 13g Protein ● 19g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Aubergine

2 1 Zoll (2,5 cm) Scheibe(n) (120g)

Öl

2 TL (mL)

Ei(er)

2 groß (100g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Aubergine

6 1 Zoll (2,5 cm) Scheibe(n) (360g)

Öl

2 EL (mL)

Ei(er)

6 groß (300g)

1. Aubergine mit Öl bestreichen und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten pro Seite braten, bis sie weich und leicht gebräunt ist.
2. Aubergine aus der Pfanne nehmen und, wenn sie handhabbar kühl ist, ein kleines Loch in die Mitte schneiden und den ausgeschnittenen Kreis beiseitelegen.
3. Aubergine zurück in die Pfanne legen und ein Ei in die Mitte des Lochs aufschlagen. 4 Minuten garen, dann wenden und weitere 2–3 Minuten garen.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen mit dem beiseitegelegten Auberginenkreis servieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Kleiner getoasteter Bagel mit Butter

1 Bagel(s) - 241 kcal ● 7g Protein ● 7g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Butter

1/2 EL (7g)

Bagel

1 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (69g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Butter

1 EL (14g)

Bagel

2 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (138g)

1. Den Bagel nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.
2. Die Butter aufstreichen.
3. Genießen.

Pistazien

188 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geschälte Pistazien
4 EL (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geschälte Pistazien
1/2 Tasse (62g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Grapefruit

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Grapefruit
1 groß (ca. 4,5" Durchm.) (332g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Grapefruit
2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (664g)

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

Toast mit Butter

1 Scheibe(n) - 114 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
1 Scheibe (32g)
Butter
1 TL (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

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

Ei & Käse Mini-Muffin

3 Mini-Muffin(s) - 168 kcal ● 13g Protein ● 12g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
1 1/2 groß (75g)
Wasser
1/2 EL (mL)
Cheddar
2 1/4 EL, geraspelt (16g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
3 groß (150g)
Wasser
1 EL (mL)
Cheddar
1/4 Tasse, geraspelt (32g)

1. Heize den Ofen auf 375°F (190°C) vor.
2. Verquirle Eier, Wasser und etwas Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel. Rühre den Käse unter.
3. Verwende Silikon-Backförmchen oder fette ein Muffinblech mit Antihaft-Spray ein (nutze die gleiche Anzahl Muffins wie in den Rezeptdetails angegeben). Fülle die Muffinformen mit der Eimischung etwa halbhoch.
4. Backe 15 Minuten, bis das Ei gestockt und die Oberseite golden ist. Servieren.
5. Meal Prep Hinweis: Lass Reste auf Raumtemperatur abkühlen und verpacke sie dann oder lagere sie in einem luftdichten Behälter. Bewahre die Muffins bis zu 3–4 Tage im Kühlschrank auf. Alternativ einzelne Muffins einpacken und einfrieren. Zum Aufwärmen Muffins auspacken und kurz in der Mikrowelle erwärmen.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

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.

Kürbiskerne

183 kcal ● 9g Protein ● 15g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
4 EL (30g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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!

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Truthahnsandwich mit Senf

1 1/2 Sandwich(s) - 680 kcal ● 56g Protein ● 29g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Sandwich(s)

Putenaufschnitt
6 oz (170g)
Scheibenkäse
3 Scheibe (je ca. 20–22 g) (63g)
Brot
3 Scheibe (96g)
Tomaten
3 Scheibe(n), dünn/klein (45g)
Römersalat
1 1/2 Blatt innen (9g)
Dijon-Senf
1/2 EL (8g)

1. Truthahn, Käse, Salat und Tomate auf eine Brotscheibe legen.
2. Die andere Brotscheibe mit Senf bestreichen und mit der Senfseite nach unten über Truthahn, Käse, Salat und Tomate legen.

Getrocknete Cranberries

1/4 Tasse - 136 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/4 Tasse

getrocknete Cranberries
4 EL (40g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Edamame- und Rote-Bete-Salat

342 kcal ● 18g Protein ● 14g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate

2 Tasse (60g)

Balsamico-Vinaigrette

2 EL (mL)

Edamame, gefroren, geschält

1 Tasse (118g)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt

4 Rote Bete(n) (200g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate

4 Tasse (120g)

Balsamico-Vinaigrette

4 EL (mL)

Edamame, gefroren, geschält

2 Tasse (236g)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt

8 Rote Bete(n) (400g)

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

Zerrupftes BBQ- & Ranch-Hähnchensandwich

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Barbecue-Soße

4 EL (68g)

Hamburgerbrötchen

2 Brötchen (102g)

Ranch-Dressing

4 TL (mL)

Römersalat

2 Blatt innen (12g)

Oliveöl

2 TL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

3/4 lbs (340g)

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 zerpflücken.
Hähnchen und Barbecue-Sauce in einer Schüssel vermengen. Ranch-Dressing auf das Brötchen streichen. Die Hähnchenmischung und Salat darauf geben.
Servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

151 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

Tomaten

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

Salatdressing

3 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate

6 Tasse (180g)

Tomaten

1 Tasse Cherrytomaten (149g)

Salatdressing

6 EL (mL)

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

BBQ-Delikatessen-Hähnchensandwich

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot

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

Hähnchenaufschnitt

10 oz (284g)

Barbecue-Soße

5 EL (85g)

Coleslaw-Mischung

13 1/3 EL (75g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot

5 Scheibe(n) (160g)

Hähnchenaufschnitt

1 1/4 lbs (567g)

Barbecue-Soße

10 EL (170g)

Coleslaw-Mischung

1 2/3 Tasse (150g)

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

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Geröstete Karotten

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



Ergibt 4 Karotte(s)

Öl

2 TL (mL)

Karotten, in Scheiben geschnitten

4 groß (288g)

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.

Einfaches Putenhack

12 oz - 563 kcal ● 67g Protein ● 33g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 12 oz

Hackfleisch (Pute), roh

3/4 lbs (340g)

Öl

1/2 EL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Pute hinzufügen und mit einem Kochlöffel in Stücke zerteilen. Mit Salz, Pfeffer und gewünschten Gewürzen würzen. Braten, bis sie gebräunt ist, 7–10 Minuten.
2. Servieren.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Grapefruit

1/2 Grapefruit - 59 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Grapefruit

1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (166g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Grapefruit

1 groß (ca. 4,5" Durchm.) (332g)

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

Thunfisch-Gurken-Häppchen

173 kcal ● 25g Protein ● 6g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Dosen-Thunfisch

1 1/2 Päckchen (111g)

Gurke, in Scheiben geschnitten

3/8 Gurke (ca. 21 cm) (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Dosen-Thunfisch

3 Päckchen (222g)

Gurke, in Scheiben geschnitten

3/4 Gurke (ca. 21 cm) (226g)

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

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.
-

Reiswaffel

4 Reiswaffel(n) - 139 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Reiswaffeln, beliebiger Geschmack
4 Kuchen (36g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Reiswaffeln, beliebiger Geschmack
8 Kuchen (72g)

1. Guten Appetit.
-

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

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 3 Mahlzeiten:

Ei(er)
6 groß (300g)

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.

Toast mit Butter und Marmelade

1 1/2 Scheibe(n) - 200 kcal ● 6g Protein ● 7g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
1 1/2 Scheibe (48g)
Butter
1/2 EL (7g)
Gelee
1/2 EL (11g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Brot
4 1/2 Scheibe (144g)
Butter
1 1/2 EL (20g)
Gelee
1 1/2 EL (32g)

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

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Hähnchen-Pfanne mit Reis

533 kcal ● 46g Protein ● 9g Fett ● 61g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Langkorn-Weißreis

4 EL (46g)

Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

Salz

1 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

gemischtes Tiefkühlgemüse

1/2 Packung (ca. 285 g) (142g)

Wok-/Stir-Fry-Soße

2 2/3 EL (45g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gewürfelt

6 oz (168g)

Öl, geteilt

1/4 EL (mL)

1. In einem Topf mit Deckel das Wasser zum Kochen bringen. Reis hinzufügen, umrühren, Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren und mit Deckel abdecken. Die Temperatur ist richtig, wenn etwas Dampf am Deckel sichtbar ist. Den Deckel 20 Minuten nicht abnehmen. Wenn fertig, mit einer Gabel auflockern und beiseitestellen.

In der Zwischenzeit die Hälfte des Öls in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Wenn heiß, das gewürfelte Hähnchen mit Salz und Pfeffer hinzufügen. 5–6 Minuten anbraten, bis es fast vollständig gar ist. Hähnchen herausnehmen und beiseitestellen.

Das restliche Öl in die Pfanne geben und das gefrorene Gemüse hinzufügen. 4–5 Minuten anbraten, bis es knusprig, aber durchgewärmt ist.

Hähnchen zurück in die Pfanne geben und umrühren.

Stir-Fry-Sauce dazugeben und gut verteilen.

Hitze reduzieren und köcheln lassen, bis das Hähnchen vollständig durchgegart ist.

Über Reis servieren.

Tomaten-Avocado-Salat

235 kcal ● 3g Protein ● 18g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Zwiebel
1 EL, fein gehackt (15g)
Limettensaft
1 EL (mL)
Olivenöl
1/4 EL (mL)
Knoblauchpulver
2 Prise (1g)
Salz
2 Prise (2g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise, gemahlen (1g)
Avocados, gewürfelt
1/2 Avocado(s) (101g)
Tomaten, gewürfelt
1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Fruchtsaft

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



Ergibt 2 Tasse

Fruchtsaft
16 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Buffalo-Hähnchen-Slaw-Salat

623 kcal ● 59g Protein ● 38g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Öl
 3/4 EL (mL)
Ranch-Dressing
 3 EL (mL)
Frank's RedHot Sauce
 3 EL (mL)
Coleslaw-Mischung
 1 1/2 Tasse (135g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
 1/2 lbs (255g)
Tomaten, halbiert
 3 EL Cherrytomaten (28g)

1. Das Hähnchen mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Öl in einer Pfanne oder Grillpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
3. Das Hähnchen hinzufügen und 5–6 Minuten pro Seite braten, bis es vollständig durchgegart und innen nicht mehr rosa ist. Das Hähnchen beiseitestellen, leicht abkühlen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit scharfer Sauce vermengen.
4. Über ein Bett aus Krautsalat und Cherrytomaten servieren. Ranch darüberträufeln und servieren.
5. Meal-Prep-Tipp: Hähnchen und Ranch separat vom Krautsalat aufbewahren. Alle Komponenten erst kurz vor dem Servieren zusammenfügen, damit der Krautsalat knackig bleibt.

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Hähnchenbrust mit Balsamico

16 oz - 631 kcal ● 102g Protein ● 24g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
 1 lbs (454g)
Balsamico-Vinaigrette
 4 EL (mL)
Öl
 2 TL (mL)
Italienische Gewürzmischung
 4 Prise (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
 2 lbs (907g)
Balsamico-Vinaigrette
 1/2 Tasse (mL)
Öl
 4 TL (mL)
Italienische Gewürzmischung
 1 TL (4g)

1. In einem verschließbaren Beutel Hähnchen, Balsamico-Vinaigrette und italienische Gewürze geben. Hähnchen mindestens 10 Minuten oder bis zu über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.
2. Öl in einer Grillpfanne oder Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Hähnchen aus der Marinade nehmen (Marinade verwerfen) und in die Pfanne legen. Je nach Dicke etwa 5–10 Minuten pro Seite garen, bis das Innere nicht mehr rosa ist. Servieren.

Tomaten-Avocado-Salat

176 kcal ● 2g Protein ● 14g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zwiebel
3/4 EL, fein gehackt (11g)
Limettensaft
3/4 EL (mL)
Olivenöl
1/2 TL (mL)
Knoblauchpulver
1 1/2 Prise (1g)
Salz
1 1/2 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)
Avocados, gewürfelt
3/8 Avocado(s) (75g)
Tomaten, gewürfelt
3/8 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (46g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel
1 1/2 EL, fein gehackt (23g)
Limettensaft
1 1/2 EL (mL)
Olivenöl
1 TL (mL)
Knoblauchpulver
3 Prise (1g)
Salz
3 Prise (2g)
schwarzer Pfeffer
3 Prise, gemahlen (1g)
Avocados, gewürfelt
3/4 Avocado(s) (151g)
Tomaten, gewürfelt
3/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (92g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Gemischtes Gemüse

2 Tasse(n) - 194 kcal ● 9g Protein ● 2g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Ergibt 2 Tasse(n)

gemischtes Tiefkühlgemüse
2 Tasse (270g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

16 oz - 592 kcal ● 102g Protein ● 19g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 16 oz

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 lbs (448g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Zitronenpfeffer

1 EL (7g)

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 6 und Tag 7 essen

Tomaten-Avocado-Salat

156 kcal ● 2g Protein ● 12g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zwiebel
2 TL, fein gehackt (10g)
Limettensaft
2 TL (mL)
Olivenöl
1/2 TL (mL)
Knoblauchpulver
1 1/3 Prise (1g)
Salz
1 1/3 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 1/3 Prise, gemahlen (0g)
Avocados, gewürfelt
1/3 Avocado(s) (67g)
Tomaten, gewürfelt
1/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (41g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel
4 TL, fein gehackt (20g)
Limettensaft
4 TL (mL)
Olivenöl
1 TL (mL)
Knoblauchpulver
1/3 TL (1g)
Salz
1/3 TL (2g)
schwarzer Pfeffer
1/3 TL, gemahlen (1g)
Avocados, gewürfelt
2/3 Avocado(s) (134g)
Tomaten, gewürfelt
2/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (82g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt servieren.

Pasta mit Lauch und Hackfleisch

632 kcal ● 48g Protein ● 17g Fett ● 69g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

ungekochte trockene Pasta
3 oz (86g)
Gemüsebrühe (servierbereit)
1 Tasse(n) (mL)
Öl
1/4 EL (mL)
Hackfleisch, 93% mager
6 oz (170g)
Lauch, gehackt
1/2 Lauch (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

ungekochte trockene Pasta
6 oz (171g)
Gemüsebrühe (servierbereit)
2 Tasse(n) (mL)
Öl
1/2 EL (mL)
Hackfleisch, 93% mager
3/4 lbs (339g)
Lauch, gehackt
1 Lauch (89g)

1. Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Das Hackfleisch hinzufügen und zerteilen, etwa 5 Minuten braten, bis es gebräunt ist.
2. Lauch hinzufügen und 3 Minuten garen, bis der Lauch leicht weich ist.
3. Brühe und Pasta hinzufügen. Zum Simmern bringen und 10–12 Minuten kochen, bis die Pasta nach Wunsch gar ist. Gelegentlich umrühren, damit die Pasta gleichmäßig gart.
4. Mit einer großzügigen Prise Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken und servieren.