

Meal Plan - 2600-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

2724 kcal ● 195g Protein (29%) ● 115g Fett (38%) ● 183g Kohlenhydrate (27%) ● 45g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

430 kcal, 24g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal



Karottensticks

2 1/2 Karotte(n)- 68 kcal



Einfache Rühreier

2 Ei(er)- 159 kcal

Snacks

415 kcal, 60g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Geröstete Cashewnüsse

1/6 Tasse(n)- 139 kcal



Double Chocolate Proteinshake

275 kcal

Mittagessen

930 kcal, 41g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Toast mit gewürzten Kichererbsen & Avocado

1 Toast(s)- 481 kcal



Milch

3 Tasse(n)- 447 kcal

Abendessen

950 kcal, 70g Eiweiß, 78g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Truthahn-Gemischtes-Gemüse-Quinoa-Bowl

914 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

38 kcal

Day

2

2678 kcal ● 269g Protein (40%) ● 109g Fett (37%) ● 121g Kohlenhydrate (18%) ● 33g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

430 kcal, 24g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal



Karottensticks

2 1/2 Karotte(n)- 68 kcal



Einfache Rühreier

2 Ei(er)- 159 kcal

Snacks

415 kcal, 60g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Geröstete Cashewnüsse

1/6 Tasse(n)- 139 kcal



Double Chocolate Proteinshake

275 kcal

Mittagessen

870 kcal, 96g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Einfaches Knoblauchhähnchen

14 Unze(s)- 639 kcal



Karotten-Pommes

231 kcal

Abendessen

965 kcal, 90g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal



Einfacher Kichererbsensalat

234 kcal



Hähnchen Marsala

10 oz Hähnchen- 582 kcal

Day

3

2629 kcal ● 217g Protein (33%) ● 127g Fett (43%) ● 114g Kohlenhydrate (17%) ● 41g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

410 kcal, 22g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Gekochte Eier

2 Ei(s)- 139 kcal



Mit Räucherlachs gefüllte Avocado

1/2 Avocado(s)- 271 kcal

Mittagessen

935 kcal, 74g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n)- 104 kcal



Salsa-Verde-Hähnchensalat

718 kcal



Birne

1 Birne(n)- 113 kcal

Snacks

320 kcal, 31g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher- 155 kcal



Karottensticks

1 Karotte(n)- 27 kcal



Truthahn-Pepperoni

32 Scheiben- 137 kcal

Abendessen

965 kcal, 90g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal



Einfacher Kichererbsensalat

234 kcal



Hähnchen Marsala

10 oz Hähnchen- 582 kcal

Day 4

2605 kcal ● 181g Protein (28%) ● 136g Fett (47%) ● 131g Kohlenhydrate (20%) ● 33g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

410 kcal, 22g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal



Mit Räucherlachs gefüllte Avocado
1/2 Avocado(s)- 271 kcal

Mittagessen

935 kcal, 74g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



Geröstete Cashewnüsse
1/8 Tasse(n)- 104 kcal



Salsa-Verde-Hähnchensalat
718 kcal



Birne
1 Birne(n)- 113 kcal

Snacks

320 kcal, 31g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



fettarmer griechischer Joghurt
1 Becher- 155 kcal



Karottensticks
1 Karotte(n)- 27 kcal



Truthahn-Pepperoni
32 Scheiben- 137 kcal

Abendessen

940 kcal, 54g Eiweiß, 65g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



Hähnchen Milano
659 kcal



Einfacher griechischer Gurkensalat
281 kcal

Day 5 2613 kcal ● 233g Protein (36%) ● 129g Fett (44%) ● 99g Kohlenhydrate (15%) ● 32g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

410 kcal, 22g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal



Mit Räucherlachs gefüllte Avocado
1/2 Avocado(s)- 271 kcal

Snacks

390 kcal, 62g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Schokoladen-Protein-Tassenkuchen
2 Tassenkuchen- 389 kcal

Mittagessen

875 kcal, 95g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl
786 kcal



Brombeeren
1 1/4 Tasse(n)- 87 kcal

Abendessen

940 kcal, 54g Eiweiß, 65g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



Hähnchen Milano
659 kcal



Einfacher griechischer Gurkensalat
281 kcal

Day

6

2574 kcal ● 171g Protein (27%) ● 116g Fett (41%) ● 180g Kohlenhydrate (28%) ● 32g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

420 kcal, 21g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n)- 104 kcal



Toast mit Butter

1 Scheibe(n)- 114 kcal



Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin

203 kcal

Snacks

390 kcal, 62g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Schokoladen-Protein-Tassenkuchen

2 Tassenkuchen- 389 kcal

Mittagessen

880 kcal, 60g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal



Stückige Dosenuppe (nicht cremig)

1 Dose- 247 kcal



Gegrilltes Käse-Sandwich

1 Sandwich(s)- 495 kcal

Abendessen

885 kcal, 28g Eiweiß, 96g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Tomaten-Gurken-Salat

141 kcal



Tortilla-Chips

188 kcal



Hummus-Cheesesteak-Sub

1 Sub(s)- 554 kcal

Day

7

2574 kcal ● 171g Protein (27%) ● 116g Fett (41%) ● 180g Kohlenhydrate (28%) ● 32g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

420 kcal, 21g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n)- 104 kcal



Toast mit Butter

1 Scheibe(n)- 114 kcal



Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin

203 kcal

Snacks

390 kcal, 62g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Schokoladen-Protein-Tassenkuchen

2 Tassenkuchen- 389 kcal

Mittagessen

880 kcal, 60g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal



Stückige Dosenuppe (nicht cremig)

1 Dose- 247 kcal



Gegrilltes Käse-Sandwich

1 Sandwich(s)- 495 kcal

Abendessen

885 kcal, 28g Eiweiß, 96g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Tomaten-Gurken-Salat

141 kcal



Tortilla-Chips

188 kcal



Hummus-Cheesesteak-Sub

1 Sub(s)- 554 kcal

Backwaren

- Brot
1/2 lbs (224g)
- Semmelbrösel
1/4 Tasse (31g)
- Backpulver
1 EL (15g)

Obst und Fruchtsäfte

- Zitronensaft
1 1/3 fl oz (mL)
- Avocados
2 3/4 Avocado(s) (552g)
- Birnen
2 mittel (356g)
- Brombeeren
1 1/4 Tasse (180g)

Gewürze und Kräuter

- Gemahlener Kreuzkümmel
4 TL (8g)
- Chiliflocken
1 TL (2g)
- Salz
1 1/4 TL (8g)
- schwarzer Pfeffer
1/4 EL, gemahlen (2g)
- Balsamicoessig
1 1/2 Flüssigunze (mL)
- Rosmarin, getrocknet
1/2 EL (2g)
- getrockneter Dill
2 TL (2g)
- Rotweinessig
2 TL (mL)
- Thymian, getrocknet
1/2 TL, Blätter (0g)

Fette und Öle

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

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

Nuss- und Samenprodukte

- Geröstete Cashews
13 1/4 EL (114g)
- geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
6 EL (44g)

Getränke

- Wasser
1/4 Gallon (mL)

Süßwaren

- Kakaopulver
1/3 Tasse (29g)

Andere

- Proteinpulver, Schokolade
10 Schöpfer (je ≈80 ml) (310g)
- Aromatisierte Quinoa-Mischung
5/8 Packung (≈140 g) (81g)
- Gemischte Blattsalate
5 1/4 Tasse (158g)
- kalorienfreier Süßstoff
4 EL (42g)
- Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
2 Behälter (300g)
- Sub-Brötchen
2 Brötchen (170g)

Geflügelprodukte

- Hackfleisch (Pute), roh
9 1/4 oz (265g)
- Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen,
roh
4 2/3 lbs (2083g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Apfelessig
1 1/4 EL (mL)
- Gemüsebrühe (servierbereit)
5/8 Tasse(n) (mL)
- Salsa Verde
3 EL (48g)
- Hühnerbrühe (servierbereit)
1/2 Tasse(n) (mL)
- Herzhaftige Dosen-Suppe (nicht-cremig)
2 Dose (≈540 g) (1052g)

- Kichererbsen, konserviert**
1 1/2 Dose(n) (672g)
- schwarze Bohnen**
6 EL (90g)
- Hummus**
1/2 Tasse (123g)

Milch- und Eierprodukte

- Vollmilch**
5 1/2 Tasse(n) (mL)
- Ei(er)**
20 groß (1000g)
- Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**
2 1/2 Becher (420g)
- Butter**
1/2 Stange (61g)
- fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt**
2 Becher (je ca. 150 g) (300g)
- Ziegenkäse**
1 1/2 oz (43g)
- Schlagsahne**
1/2 Tasse, Flüssigkeit (ergibt 2 Tassen geschlagen)
(mL)
- Scheibenkäse**
6 Scheibe (je ca. 28 g) (168g)

Snacks

- proteinreicher Müsliriegel**
2 Riegel (80g)
- Tortilla-Chips**
2 2/3 oz (76g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- Karotten**
12 1/2 mittel (764g)
- gemischtes Tiefkühlgemüse**
5/8 Packung (je ca. 450 g) (265g)
- Tomaten**
6 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (714g)
- Zwiebel**
1 2/3 mittel ($\approx 6,4$ cm \varnothing) (185g)
- frische Petersilie**
3 Stängel (3g)
- Pilze**
10 oz (284g)
- Knoblauch**
9 Zehe(n) (27g)
- Sonnengetrocknete Tomaten**
4 EL (14g)
- rote Zwiebel**
1 mittel ($\approx 6,4$ cm \varnothing) (125g)
- Gurke**
3 Gurke (ca. 21 cm) (903g)

Würste und Aufschnitt

- Puten-Peperoni**
64 Scheiben (113g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- geräucherter Lachs**
2 1/4 oz (64g)

Getreide und Teigwaren

- ungekochte trockene Pasta**
4 oz (114g)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)

1/2 lbs (198g)

Kale-Blätter

2 Tasse, gehackt (80g)

Paprika

2 mittel (238g)

Frühstück 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.

Karottensticks

2 1/2 Karotte(n) - 68 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Karotten
2 1/2 mittel (153g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten
5 mittel (305g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

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.

Frühstück 2 ↗

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 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)

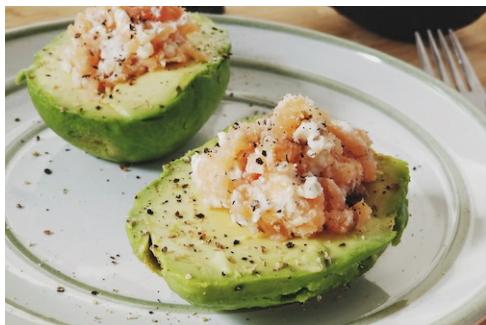
Für alle 3 Mahlzeiten:

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.

Mit Räucherlachs gefüllte Avocado

1/2 Avocado(s) - 271 kcal ● 10g Protein ● 22g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geräucherter Lachs

3/4 oz (21g)

Ziegenkäse

1/2 oz (14g)

Zitronensaft

1/4 TL (mL)

Avocados, halbiert, entkernt und geschält

1/2 Avocado(s) (101g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

geräucherter Lachs

2 1/4 oz (64g)

Ziegenkäse

1 1/2 oz (43g)

Zitronensaft

1/4 EL (mL)

Avocados, halbiert, entkernt und geschält

1 1/2 Avocado(s) (302g)

1. Den Räucherlachs in Stücke schneiden.
2. Lachs mit dem Ziegenkäse in eine Schüssel geben und mit einer Gabel vermengen, bis die Mischung gleichmäßig ist.
3. Die Mulden der Avocado mit der Räucherlachsmischung füllen.
4. Mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit Pfeffer abschmecken.
5. Sofort servieren.

Frühstück 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n) - 104 kcal ● 3g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Geröstete Cashews

2 EL (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

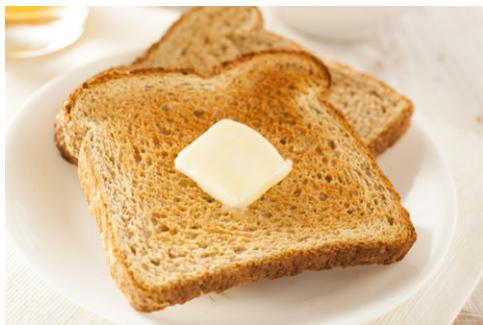
Geröstete Cashews

4 EL (34g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin

203 kcal ● 15g Protein ● 12g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1/2 TL (mL)
Wasser
3 EL (mL)
Balsamicoessig
1 TL (mL)
Rosmarin, getrocknet
2 Prise (0g)
Tomaten
1/2 Tasse, gehackt (90g)
Ei(er)
2 groß (100g)
Kale-Blätter
1 Tasse, gehackt (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1 TL (mL)
Wasser
6 EL (mL)
Balsamicoessig
2 TL (mL)
Rosmarin, getrocknet
4 Prise (1g)
Tomaten
1 Tasse, gehackt (180g)
Ei(er)
4 groß (200g)
Kale-Blätter
2 Tasse, gehackt (80g)

1. In einer kleinen Pfanne das gewünschte Öl bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
2. Grünkohl, Tomaten, Rosmarin und das Wasser hinzufügen. Abdecken und etwa 4 Minuten garen, dabei gelegentlich umrühren, bis das Gemüse weich ist.
3. Eier hinzufügen und unter Rühren mit dem Gemüse verquirlen.
4. Wenn die Eier gar sind, vom Herd nehmen und anrichten. Nach Belieben mit Balsamico-Vinaigrette beträufeln (optional). Servieren.

Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

Toast mit gewürzten Kichererbsen & Avocado

1 Toast(s) - 481 kcal ● 17g Protein ● 22g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Ergibt 1 Toast(s)

Brot

1 Scheibe(n) (32g)

Zitronensaft

1/2 TL (mL)

Gemahlener Kreuzkümmel

1 TL (2g)

Chiliflocken

1 Prise (0g)

Öl

1/4 TL (mL)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

1/2 Dose(n) (224g)

Avocados, geschält und entkernt

1/2 Avocado(s) (101g)

1. Den Ofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
2. Kichererbsen mit Öl, Kreuzkümmel und einer Prise Salz vermengen. Auf ein Backblech geben und 10–15 Minuten rösten, bis sie goldbraun sind.
3. In der Zwischenzeit die Avocado mit einer Gabel in einer Schüssel zerdrücken. Zitronensaft und eine Prise Salz/Pfeffer hinzufügen und gut vermischen.
4. Brot toasten.
5. Aufbauen: Avocadomasse auf dem Brot verstreichen, großzüig gewürzte Kichererbsen darauf geben und mit Chiliflocken bestreuen. Servieren.

Milch

3 Tasse(n) - 447 kcal ● 23g Protein ● 24g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 3 Tasse(n)



Vollmilch

3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 essen

Einfaches Knoblauchhähnchen

14 Unze(s) - 639 kcal ● 93g Protein ● 21g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 14 Unze(s)

Butter

3 1/2 TL (17g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

14 oz (397g)

Semmelbrösel

1/4 Tasse (31g)

Knoblauch, fein gehackt

3 1/2 Zehe(n) (10g)

1. Den Ofen auf 375°F (190°C) vorheizen.
2. In einem kleinen Topf Butter/Margarine mit Knoblauch schmelzen. Hähnchenteile in die Butter-Knoblauch-Sauce tauchen, überschüssige Sauce abtropfen lassen und dann vollständig mit Semmelbröseln panieren.
3. Die panierten Hähnchenteile in eine Auflaufform legen. Übrige Butter-Knoblauch-Sauce mit Semmelbröseln vermischen und die Mischung über die Hähnchenteile löffeln. Im vorgeheizten Ofen 20–30 Minuten backen oder bis das Hähnchen innen nicht mehr rosa ist. Die Zeit variiert je nach Dicke der Brustfilets.
4. Servieren.

Karotten-Pommes

231 kcal ● 3g Protein ● 12g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Olivenöl

2 1/2 TL (mL)

Rosmarin, getrocknet

1 TL (1g)

Salz

1/4 TL (1g)

Karotten, geschält

10 oz (284g)

1. Backofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen. Backblech mit Alufolie auslegen.
2. Karotten der Länge nach in lange, dünne Streifen schneiden.
3. In einer großen Schüssel die Karotten mit allen anderen Zutaten vermengen. Gut durchmischen.
4. Gleichmäßig auf dem Backblech verteilen und etwa 20 Minuten backen, bis sie zart und gebräunt sind.
5. Servieren.

Mittagessen 3 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n) - 104 kcal ● 3g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Geröstete Cashews
2 EL (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Geröstete Cashews
4 EL (34g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Salsa-Verde-Hähnchensalat

718 kcal ● 71g Protein ● 37g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salsa Verde
1 1/2 EL (24g)
Gemahlener Kreuzkümmel
1/2 EL (3g)
geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
3 EL (22g)
Gemischte Blattsalate
2 1/4 Tasse (68g)
Öl
1/2 EL (mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1/2 lbs (255g)
Tomaten, gehackt
3/4 Roma-Tomate (60g)
schwarze Bohnen, abgetropft und abgespült
3 EL (45g)
Avocados, in Scheiben geschnitten
3 Scheiben (75g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salsa Verde
3 EL (48g)
Gemahlener Kreuzkümmel
1 EL (6g)
geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
6 EL (44g)
Gemischte Blattsalate
4 1/2 Tasse (135g)
Öl
1 EL (mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
18 oz (510g)
Tomaten, gehackt
1 1/2 Roma-Tomate (120g)
schwarze Bohnen, abgetropft und abgespült
6 EL (90g)
Avocados, in Scheiben geschnitten
6 Scheiben (150g)

1. Hähnchen mit Öl, Kreuzkümmel und einer Prise Salz einreiben. In einer Pfanne oder Grillpfanne ca. 10 Minuten pro Seite braten, bis das Hähnchen durchgegart, aber noch saftig ist. Hähnchen aus der Pfanne nehmen und zum Abkühlen beiseite stellen.
2. Die schwarzen Bohnen in die Pfanne geben und nur kurz erwärmen, ein paar Minuten. Vom Herd nehmen und beiseite stellen.
3. Wenn das Hähnchen kühl genug zum Anfassen ist, in mundgerechte Stücke schneiden.
4. Gemischte Blattsalate in eine Schüssel geben und Hähnchen, Bohnen, Avocado und Tomaten darauf anrichten. Den Salat vorsichtig vermengen. Mit Kürbiskernen und Salsa Verde toppen. Servieren.

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.

Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 essen

Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl

786 kcal ● 92g Protein ● 35g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Öl

1 3/4 EL (mL)

Thymian, getrocknet

1/2 TL, Blätter (0g)

Apfelessig

7/8 TL (mL)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), in Würfel geschnitten

1/2 lbs (198g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, in Würfel geschnitten

14 oz (392g)

Karotten, dünn in Scheiben geschnitten

7/8 mittel (53g)

1. Die Hälfte des Öls in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Hähnchenwürfel mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen und braten, bis sie durchgegart und goldbraun sind.

2. Hähnchen mit gewürfelter Rote Bete und in Scheiben geschnittenen Karotten anrichten. Mit dem restlichen Öl, Essig, Thymian und etwas zusätzlichem Salz und Pfeffer beträufeln. Servieren.

Brombeeren

1 1/4 Tasse(n) - 87 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/4 Tasse(n)

Brombeeren

1 1/4 Tasse (180g)

1. Brombeeren abspülen und servieren.

Mittagessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 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.

Stückige Dosenuppe (nicht cremig)

1 Dose - 247 kcal ● 18g Protein ● 7g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Herzhafte Dosen-Suppe
(nicht-cremig)**
1 Dose (≈540 g) (526g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Herzhafte Dosen-Suppe
(nicht-cremig)**
2 Dose (≈540 g) (1052g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Gegrilltes Käse-Sandwich

1 Sandwich(s) - 495 kcal ● 22g Protein ● 33g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
2 Scheibe (64g)
Butter
1 EL (14g)
Scheibenkäse
2 Scheibe (je ca. 28 g) (56g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot
4 Scheibe (128g)
Butter
2 EL (28g)
Scheibenkäse
4 Scheibe (je ca. 28 g) (112g)

1. Die Pfanne auf mittlere bis niedrige Hitze vorheizen.
2. Butter auf eine Seite einer Brotscheibe streichen.
3. Die Brotscheibe mit der gebutterten Seite nach unten in die Pfanne legen und Käse darauf legen.
4. Die andere Brotscheibe auf einer Seite buttern und (butter-up) mit der gebutterten Seite nach oben auf den Käse legen.
5. Grillen bis leicht gebräunt, dann wenden. Weitergrillen bis der Käse geschmolzen ist.

Snacks 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Geröstete Cashewnüsse

1/6 Tasse(n) - 139 kcal ● 3g Protein ● 11g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Geröstete Cashews
2 2/3 EL (23g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Geröstete Cashews
1/3 Tasse (46g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Double Chocolate Proteinshake

275 kcal ● 56g Protein ● 2g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
2 Tasse(n) (mL)
Kakaopulver
2 TL (4g)
Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
4 EL (70g)
Proteinpulver, Schokolade
2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
4 Tasse(n) (mL)
Kakaopulver
4 TL (7g)
Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
1/2 Tasse (140g)
Proteinpulver, Schokolade
4 Schöpfer (je ≈80 ml) (124g)

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

Snacks 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

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.

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.

Truthahn-Pepperoni

32 Scheiben - 137 kcal ● 18g Protein ● 6g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Puten-Peperoni
32 Scheiben (56g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Puten-Peperoni
64 Scheiben (113g)

1. Guten Appetit.

Snacks 3 ↗

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Schokoladen-Protein-Tassenkuchen

2 Tassenkuchen - 389 kcal ● 62g Protein ● 11g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Proteinpulver, Schokolade
2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)
Backpulver
1 TL (5g)
Kakaopulver
4 TL (7g)
Ei(er)
2 groß (100g)
Wasser
4 TL (mL)
kalorienfreier Süßstoff
4 TL (14g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Proteinpulver, Schokolade
6 Schöpfer (je ≈80 ml) (186g)
Backpulver
1 EL (15g)
Kakaopulver
4 EL (22g)
Ei(er)
6 groß (300g)
Wasser
12 TL (mL)
kalorienfreier Süßstoff
4 EL (42g)

1. Alle Zutaten in einer großen Tasse vermischen. Achten Sie darauf, oben etwas Platz zu lassen, da der Kuchen beim Garen aufgehen wird.
2. In der Mikrowelle bei höchster Leistung etwa 45–80 Sekunden garen, dabei die Zeit gegen Ende in kurzen Intervallen prüfen. Die Garzeit hängt von der Mikrowelle ab. Nicht übergaren, sonst wird die Textur schwammig. Servieren.

Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

Truthahn-Gemischtes-Gemüse-Quinoa-Bowl

914 kcal ● 70g Protein ● 31g Fett ● 75g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Salz
1/4 TL (2g)
schwarzer Pfeffer
1/4 TL, gemahlen (1g)
Hackfleisch (Pute), roh
9 1/3 oz (265g)
Aromatisierte Quinoa-Mischung
5/8 Packung (≈140 g) (81g)
gemischtes Tiefkühlgemüse
5/8 Packung (je ca. 450 g) (265g)
Olivenöl
1 TL (mL)

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

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

38 kcal ● 1g Protein ● 2g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate
3/4 Tasse (23g)
Tomaten
2 EL Cherrytomaten (19g)
Salatdressing
3/4 EL (mL)

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

Abendessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

Milch

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch
1 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch
2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Einfacher Kichererbsensalat

234 kcal ● 12g Protein ● 5g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Balsamicoessig
1/2 EL (mL)
Apfelessig
1/2 EL (mL)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
1/2 Dose(n) (224g)
Zwiebel, dünn geschnitten
1/4 klein (18g)
Tomaten, halbiert
1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)
frische Petersilie, gehackt
1 1/2 Stängel (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Balsamicoessig
1 EL (mL)
Apfelessig
1 EL (mL)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
1 Dose(n) (448g)
Zwiebel, dünn geschnitten
1/2 klein (35g)
Tomaten, halbiert
1 Tasse Cherrytomaten (149g)
frische Petersilie, gehackt
3 Stängel (3g)

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

Hähnchen Marsala

10 oz Hähnchen - 582 kcal ● 70g Protein ● 28g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
10 oz (280g)
Gemüsebrühe (servierbereit)
1/3 Tasse(n) (mL)
Vollmilch
1/3 Tasse(n) (mL)
Zitronensaft
2 TL (mL)
Balsamicoessig
2 TL (mL)
Öl, aufgeteilt
1 1/4 EL (mL)
Pilze, in Scheiben geschnitten
5 oz (142g)
Knoblauch, gewürfelt
1 1/4 Zehe(n) (4g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1 1/4 lbs (560g)
Gemüsebrühe (servierbereit)
5/8 Tasse(n) (mL)
Vollmilch
5/8 Tasse(n) (mL)
Zitronensaft
1 1/4 EL (mL)
Balsamicoessig
1 1/4 EL (mL)
Öl, aufgeteilt
2 1/2 EL (mL)
Pilze, in Scheiben geschnitten
10 oz (284g)
Knoblauch, gewürfelt
2 1/2 Zehe(n) (8g)

1. Erhitze die Hälfte des Öls in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze. Brate das Hähnchen an, ca. 3–4 Minuten pro Seite. Nimm das Hähnchen aus der Pfanne und stelle es beiseite.
2. Gib das restliche Öl, Knoblauch und Pilze dazu. Mit Salz/Pfeffer abschmecken. Etwa 5 Minuten kochen, bis die Pilze weich sind.
3. Gib Brühe, Milch, Balsamico-Essig und Zitronensaft dazu. Hitze reduzieren, Hähnchen wieder in die Pfanne geben und 8–10 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce eingedickt ist und das Hähnchen durchgegart ist. Servieren.

Abendessen 3 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

Hähnchen Milano

659 kcal ● 36g Protein ● 36g Fett ● 46g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Butter
1/4 EL (4g)
Hühnerbrühe (servierbereit)
1/4 Tasse(n) (mL)
Schlagsahne
4 EL, Flüssigkeit (ergibt 2 ELn geschlagen) (mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
4 oz (112g)
Öl
1/2 EL (mL)
Salz, nach Geschmack
3 Prise (2g)
ungekochte trockene Pasta, (Fettuccini)
2 oz (57g)
Sonnengetrocknete Tomaten, gehackt
2 EL (7g)
schwarzer Pfeffer, nach Geschmack
2 Prise, gemahlen (1g)
Knoblauch, fein gehackt
1/2 Zehe(n) (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Butter
1/2 EL (7g)
Hühnerbrühe (servierbereit)
1/2 Tasse(n) (mL)
Schlagsahne
1/2 Tasse, Flüssigkeit (ergibt 2 Tassen geschlagen) (mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1/2 lbs (224g)
Öl
1 EL (mL)
Salz, nach Geschmack
1/4 EL (5g)
ungekochte trockene Pasta, (Fettuccini)
4 oz (114g)
Sonnengetrocknete Tomaten, gehackt
4 EL (14g)
schwarzer Pfeffer, nach Geschmack
4 Prise, gemahlen (1g)
Knoblauch, fein gehackt
1 Zehe(n) (3g)

1. Einen großen Topf Wasser zum Kochen bringen. Pasta nach Packungsangabe kochen. Abgießen und beiseitestellen.
2. Inzwischen das Hähnchen beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. In einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze Öl erwärmen und das Hähnchen anbraten. Gelegentlich leicht auf das Hähnchen drücken und etwa 4 Minuten pro Seite braten oder bis es durchgegart ist und innen nicht mehr rosa ist.
3. Das Hähnchen auf einen Teller geben, abdecken und warm halten.
4. Butter in die Pfanne geben und schmelzen lassen; Knoblauch hinzufügen und 30 Sekunden braten, bis er duftet. Tomaten und Hühnerbrühe zugeben; zum Köcheln bringen und offen etwa 10 Minuten kochen, bis die Tomaten weich sind. Sahne hinzufügen und aufkochen lassen; umrühren. Bei mittlerer Hitze sieden lassen, bis die Sauce dick genug ist, um den Löffelrücken zu bedecken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Hähnchen in Streifen schneiden. Die Pasta auf Teller geben, mit Hähnchen belegen und mit der Cremesauce überziehen. Servieren.

Einfacher griechischer Gurkensalat

281 kcal ● 18g Protein ● 14g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
1/2 Tasse (140g)
Zitronensaft
1/2 EL (mL)
getrockneter Dill
1 TL (1g)
Rotweinessig
1 TL (mL)
Olivenöl
1 EL (mL)
rote Zwiebel, dünn geschnitten
1/4 mittel (\approx 6,4 cm Ø) (28g)
Gurke, in Halbmonde geschnitten
1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
1 Tasse (280g)
Zitronensaft
1 EL (mL)
getrockneter Dill
2 TL (2g)
Rotweinessig
2 TL (mL)
Olivenöl
2 EL (mL)
rote Zwiebel, dünn geschnitten
1/2 mittel (\approx 6,4 cm Ø) (55g)
Gurke, in Halbmonde geschnitten
2 Gurke (ca. 21 cm) (602g)

1. In einer kleinen Schüssel Joghurt, Zitronensaft, Essig, Olivenöl, Dill sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren.
2. Gurken und Zwiebeln in eine große Schüssel geben und das Dressing darüber gießen. Gut vermengen, bei Bedarf mehr Salz/Pfeffer zugeben und servieren.
3. Meal-Prep-Hinweis: Vorgebereitete Gemüse und Dressing getrennt im Kühlschrank aufbewahren. Unmittelbar vor dem Servieren kombinieren.

Abendessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 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 (\varnothing \approx 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 (\varnothing \approx 6,0 cm) (246g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.

Tortilla-Chips

188 kcal ● 3g Protein ● 8g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tortilla-Chips
1 1/3 oz (38g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tortilla-Chips
2 2/3 oz (76g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Hummus-Cheesesteak-Sub

1 Sub(s) - 554 kcal ● 22g Protein ● 22g Fett ● 57g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1 TL (mL)
Chiliflocken
4 Prise (1g)
Hummus
4 EL (62g)
Scheibenkäse
1 Scheibe (je ca. 28 g) (28g)
Knoblauch, fein gehackt
1 Zehe (3g)
Zwiebel, in dünne Streifen geschnitten
1/2 groß (75g)
Sub-Brötchen, gespalten
1 Brötchen (85g)
Paprika, entkernt und in dünne Streifen geschnitten
1 mittel (119g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
2 TL (mL)
Chiliflocken
1 TL (2g)
Hummus
1/2 Tasse (123g)
Scheibenkäse
2 Scheibe (je ca. 28 g) (56g)
Knoblauch, fein gehackt
2 Zehe (6g)
Zwiebel, in dünne Streifen geschnitten
1 groß (150g)
Sub-Brötchen, gespalten
2 Brötchen (170g)
Paprika, entkernt und in dünne Streifen geschnitten
2 mittel (238g)

1. Erhitze Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze. Gib Zwiebel, Paprika, Knoblauch und Chiliflocken hinzu. Etwa 5–7 Minuten sautieren, bis sie weich sind.
2. Bestreiche das Innere des Brötchens mit Hummus und fülle es mit der Paprika-Zwiebel-Mischung. Mit Käse belegen.
3. Optional: Das Sandwich 1–2 Minuten unter den Grill legen, bis der Käse schmilzt und das Brot knusprig ist.
4. Servieren.