

Meal Plan - 2700-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

2745 kcal ● 205g Protein (30%) ● 155g Fett (51%) ● 103g Kohlenhydrate (15%) ● 30g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

495 kcal, 22g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Fruchtsaft

1 Tasse- 115 kcal



Apfel

1 Apfel(s)- 105 kcal



Cremiges Rührei

273 kcal

Snacks

320 kcal, 12g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Gekochte Eier

1 Ei(s)- 69 kcal



Toast mit Butter und Marmelade

1 Scheibe(n)- 133 kcal



Dunkle Schokolade

2 Quadrat(e)- 120 kcal

Mittagessen

960 kcal, 101g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



Würzige Kreuzkümmel-Schweinekoteletts

717 kcal



Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

245 kcal

Abendessen

970 kcal, 71g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 64g Fett



Hähnchenschenkel mit Blauschimmelkäse-Füllung

1 1/2 Schenkel- 678 kcal



Gerösteter Rosenkohl

290 kcal

Day 2

2695 kcal ● 197g Protein (29%) ● 117g Fett (39%) ● 185g Kohlenhydrate (27%) ● 29g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

495 kcal, 22g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Fruchtsaft

1 Tasse- 115 kcal



Apfel

1 Apfel(s)- 105 kcal



Cremiges Rührei

273 kcal

Snacks

320 kcal, 12g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Gekochte Eier

1 Ei(s)- 69 kcal



Toast mit Butter und Marmelade

1 Scheibe(n)- 133 kcal



Dunkle Schokolade

2 Quadrat(e)- 120 kcal

Mittagessen

915 kcal, 93g Eiweiß, 97g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal



BBQ-Delikatessen-Hähnchensandwich

3 Sandwich(es)- 774 kcal

Abendessen

970 kcal, 71g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 64g Fett



Hähnchenschenkel mit Blauschimmelkäse-Füllung

1 1/2 Schenkel- 678 kcal



Gerösteter Rosenkohl

290 kcal

Day 3

2641 kcal ● 179g Protein (27%) ● 95g Fett (32%) ● 237g Kohlenhydrate (36%) ● 31g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

440 kcal, 21g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Gemüse-Omelett im Einmachglas
1 Glas(se)- 155 kcal



Milch
1 Tasse(n)- 149 kcal



Getrocknete Cranberries
1/4 Tasse- 136 kcal

Snacks

320 kcal, 12g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Gekochte Eier
1 Ei(s)- 69 kcal



Toast mit Butter und Marmelade
1 Scheibe(n)- 133 kcal



Dunkle Schokolade
2 Quadrat(e)- 120 kcal

Mittagessen

915 kcal, 93g Eiweiß, 97g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal



BBQ-Delikatessen-Hähnchensandwich
3 Sandwich(es)- 774 kcal

Abendessen

965 kcal, 54g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Rinderbraten
330 kcal



Gebackene Süßkartoffel mit Zimt
1 1/2 Süßkartoffel(n)- 475 kcal



Zuckerschoten mit Butter
161 kcal

Day 4

2688 kcal ● 188g Protein (28%) ● 91g Fett (31%) ● 245g Kohlenhydrate (37%) ● 34g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

440 kcal, 21g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Gemüse-Omelett im Einmachglas
1 Glas(se)- 155 kcal



Milch
1 Tasse(n)- 149 kcal



Getrocknete Cranberries
1/4 Tasse- 136 kcal

Snacks

420 kcal, 9g Eiweiß, 83g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Fruchtsaft
1 Tasse- 115 kcal



Nektarine
2 Nektarine(n)- 140 kcal



Brezeln
165 kcal

Mittagessen

935 kcal, 93g Eiweiß, 76g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Zuckerschoten
41 kcal



Süßkartoffelpüree
366 kcal



Einfache Hähnchenbrust
13 1/3 oz- 529 kcal

Abendessen

890 kcal, 65g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



Süßkartoffelpüree mit Butter
249 kcal



Schweinekoteletts mit Koriander- und Kreuzkümmel-Rub
1 1/2 Kotelett(s)- 642 kcal

Day 5

2731 kcal ● 244g Protein (36%) ● 94g Fett (31%) ● 197g Kohlenhydrate (29%) ● 31g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

440 kcal, 21g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Gemüse-Omelett im Einmachglas
1 Glas(se)- 155 kcal



Milch
1 Tasse(n)- 149 kcal



Getrocknete Cranberries
1/4 Tasse- 136 kcal

Snacks

420 kcal, 9g Eiweiß, 83g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Fruchtsaft
1 Tasse- 115 kcal



Nektarine
2 Nektarine(n)- 140 kcal



Brezeln
165 kcal

Mittagessen

880 kcal, 93g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



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



Heidelbeeren
1 Tasse(s)- 95 kcal

Abendessen

990 kcal, 121g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven
18 oz- 899 kcal



Süßkartoffelpüree
92 kcal

Day 6

2767 kcal ● 200g Protein (29%) ● 111g Fett (36%) ● 208g Kohlenhydrate (30%) ● 35g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

480 kcal, 12g Eiweiß, 77g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Fruchtsaft
1 1/4 Tasse- 143 kcal



Toast mit Butter
1 Scheibe(n)- 114 kcal



Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter und Marmelade
1/2 Bagel(s)- 225 kcal

Snacks

325 kcal, 18g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel(n)- 204 kcal



Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal



Karottensticks
1 1/2 Karotte(n)- 41 kcal

Mittagessen

970 kcal, 49g Eiweiß, 81g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara
5 Zucchinihälfte(n)- 480 kcal



Kefir
300 kcal



Pistazien
188 kcal

Abendessen

990 kcal, 121g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven
18 oz- 899 kcal



Süßkartoffelpüree
92 kcal

Day 7

2708 kcal ● 175g Protein (26%) ● 96g Fett (32%) ● 257g Kohlenhydrate (38%) ● 28g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

480 kcal, 12g Eiweiß, 77g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Fruchtsaft

1 1/4 Tasse- 143 kcal



Toast mit Butter

1 Scheibe(n)- 114 kcal



Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter und Marmelade

1/2 Bagel(s)- 225 kcal

Snacks

325 kcal, 18g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal



Käse-Stick

1 Stück- 83 kcal



Karottensticks

1 1/2 Karotte(n)- 41 kcal

Mittagessen

970 kcal, 49g Eiweiß, 81g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara

5 Zucchinihälfte(n)- 480 kcal



Kefir

300 kcal



Pistazien

188 kcal

Abendessen

930 kcal, 97g Eiweiß, 79g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Einfaches gebratenes Thunfischsteak

12 oz- 529 kcal



Couscous

402 kcal

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)
15 groß (750g)
- ☐ Butter
5/6 Stange (94g)
- ☐ Vollmilch
3 Tasse(n) (mL)
- ☐ Blauschimmelkäse
1 1/2 oz (43g)
- ☐ Käsestange
2 Stange (56g)
- ☐ Ziegenkäse
5 oz (142g)
- ☐ Kefir (aromatisiert)
4 Tasse (mL)

Backwaren

- ☐ Brot
3/4 lbs (352g)
- ☐ Bagel
1 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (105g)

Süßwaren

- ☐ Gelee
1 1/2 oz (42g)
- ☐ Zartbitterschokolade, 70–85 %
6 Quadrat(e) (60g)
- ☐ Zucker
3/4 EL (10g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Fruchtsaft
52 fl oz (mL)
- ☐ Äpfel
2 mittel (Durchm. 3") (364g)
- ☐ getrocknete Cranberries
3/4 Tasse (120g)
- ☐ Nektarine
4 mittel (≈6,4 cm Ø) (568g)
- ☐ grüne Oliven
36 groß (158g)
- ☐ Blaubeeren
1 Tasse (148g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
3/4 oz (18g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
3 1/2 g (3g)
- ☐ Knoblauchpulver
1/4 EL (2g)
- ☐ Chiliflocken
1/4 EL (1g)

Fette und Öle

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

Schweinefleischprodukte

- ☐ Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh
1 1/2 lbs (702g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Gefrorene Zuckerschoten
3 2/3 Tasse (528g)
- ☐ Rosenkohl
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ Paprika
1 1/2 klein (111g)
- ☐ Zwiebel
3/4 klein (53g)
- ☐ Süßkartoffeln
5 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (1155g)
- ☐ Knoblauch
2 1/4 Zehe(n) (7g)
- ☐ Tomaten
36 Kirschtomaten (612g)
- ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
1/2 lbs (198g)
- ☐ Karotten
4 mittel (236g)
- ☐ Zucchini
5 groß (1615g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
3 Oberschenkel (510g)
- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
4 lbs (1786g)

Andere

- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
2 Behälter (300g)
- ☐ Coleslaw-Mischung
2 Tasse (180g)

Würste und Aufschnitt

- ☐ Hähnchenaufschnitt
1 1/2 lbs (680g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Barbecue-Soße
3/4 Tasse (204g)

- ☐ **Gemahlener Kreuzkümmel**
1/4 oz (7g)
- ☐ **Thymian, getrocknet**
1 g (1g)
- ☐ **Paprika**
3 Prise (1g)
- ☐ **Zimt (gemahlen)**
1/2 TL (1g)
- ☐ **gemahlener Koriander**
3/4 EL (4g)
- ☐ **Chilipulver**
2 EL (16g)
- ☐ **frischer Basilikum**
36 Blätter (18g)

- ☐ **Apfelessig**
7/8 TL (mL)
- ☐ **Pasta-Sauce**
1 1/4 Tasse (325g)

Rindfleischprodukte

- ☐ **Rinderbraten aus Oberschale**
1/4 Braten (190g)

Snacks

- ☐ **harte, gesalzene Brezeln**
3 oz (85g)
- ☐ **proteinreicher Müsliriegel**
2 Riegel (80g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ **geschälte Pistazien**
1/2 Tasse (62g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ **Gelbflossen-Thunfischsteaks, roh**
3/4 lbs (340g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ **Instant-Couscous, gewürzt**
2/3 Schachtel (≈165 g) (110g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Fruchtsaft

1 Tasse - 115 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Fruchtsaft
8 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Fruchtsaft
16 fl oz (mL)

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 2 Mahlzeiten:

Äpfel
2 mittel (Durchm. 3") (364g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Cremiges Rührei

273 kcal ● 20g Protein ● 20g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
3 groß (150g)
Salz
1 1/2 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)
Butter
1/2 EL (7g)
Vollmilch
1/8 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
6 groß (300g)
Salz
3 Prise (2g)
schwarzer Pfeffer
3 Prise, gemahlen (1g)
Butter
1 EL (14g)
Vollmilch
1/6 Tasse(n) (mL)

1. Eier, Milch, Salz und Pfeffer in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen, bis alles vermischt ist.
2. Butter in einer großen Antihaf-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bis sie heiß ist.
3. Die Eiermischung hineingießen.
4. Sobald die Eier zu stocken beginnen, unter leichtem Rühren zusammenschaben.
5. Vorgang wiederholen (ohne ständig umzurühren), bis das Rührei dick ist und keine flüssigen Eier mehr vorhanden sind.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Gemüse-Omelett im Einmachglas

1 Glas(se) - 155 kcal ● 13g Protein ● 10g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
2 groß (100g)
Paprika, gehackt
1/2 klein (37g)
Zwiebel, gewürfelt
1/4 klein (18g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Ei(er)
6 groß (300g)
Paprika, gehackt
1 1/2 klein (111g)
Zwiebel, gewürfelt
3/4 klein (53g)

1. Fülle ein 16 oz Einmachglas ein und gib Paprika, Zwiebel und Eier hinein. (Wenn du mehrere Gläser vorbereitest, verteile die Zutaten gleichmäßig auf die Gläser)
2. Verschließe den Deckel und schüttle, bis alles gut vermischt ist.
3. Deckel entfernen und im Mikrowellenherd bei niedriger Leistung 4 Minuten garen, dabei genau beobachten, da Eier beim Garen aufgehen.
4. Entnehmen, mit Salz/Pfeffer nach Geschmack würzen und servieren.
5. Meal-Prep-Hinweis: Du kannst das Gemüse vorbereiten und in die Einmachgläser geben zusammen mit 2 gespülten, unaufgebrochenen Eiern pro Glas. Deckel aufsetzen und im Kühlschrank lagern. Beim Servieren Eier aufschlagen und ab Schritt zwei fortfahren.

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 3 Mahlzeiten:

Vollmilch
3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Getrocknete Cranberries

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

getrocknete Cranberries
4 EL (40g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

getrocknete Cranberries
3/4 Tasse (120g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Fruchtsaft

1 1/4 Tasse - 143 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Fruchtsaft
10 fl oz (mL)

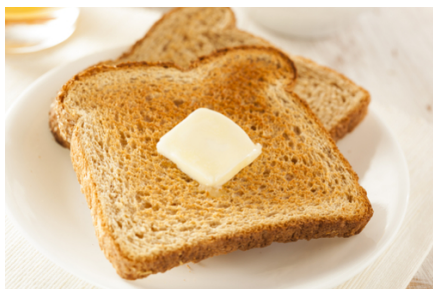
Für alle 2 Mahlzeiten:

Fruchtsaft
20 fl oz (mL)

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.

Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter und Marmelade

1/2 Bagel(s) - 225 kcal ● 6g Protein ● 7g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Bagel
1/2 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (53g)
Butter
1/2 EL (7g)
Gelee
1/2 EL (11g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Bagel
1 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (105g)
Butter
1 EL (14g)
Gelee
1 EL (21g)

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

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Würzige Kreuzkümmel-Schweinekoteletts

717 kcal ● 92g Protein ● 37g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Öl
1/2 EL (mL)
Knoblauchpulver
1/4 EL (2g)
Chiliflocken
1/4 EL (1g)
Gemahlener Kreuzkümmel
1 TL (2g)
Schweinelenenkoteletts, ohne Knochen, roh
15 oz (425g)

1. Wende die Schweinekoteletts von allen Seiten in Kreuzkümmel, Chiliflocken, Knoblauchpulver sowie etwas Salz und Pfeffer.
2. Erhitze Öl in einer Grillpfanne oder Bratpfanne bei mittelhoher Hitze.
3. Gib die Koteletts in die Pfanne und brate sie 4–5 Minuten pro Seite, bis sie gebräunt und durchgegart sind. Servieren.

Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

245 kcal ● 8g Protein ● 14g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise (0g)
Salz
1 1/2 Prise (1g)
Gefrorene Zuckerschoten
2 Tasse (288g)
Olivenöl
1 EL (mL)

1. Zuckerschoten gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 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.

BBQ-Delikatessen-Hähnchensandwich

3 Sandwich(es) - 774 kcal ● 73g Protein ● 10g Fett ● 89g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
3 Scheibe(n) (96g)
Hähnchenaufschnitt
3/4 lbs (340g)
Barbecue-Soße
6 EL (102g)
Coleslaw-Mischung
1 Tasse (90g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot
6 Scheibe(n) (192g)
Hähnchenaufschnitt
1 1/2 lbs (680g)
Barbecue-Soße
3/4 Tasse (204g)
Coleslaw-Mischung
2 Tasse (180g)

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

Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 essen

Zuckerschoten

41 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Gefrorene Zuckerschoten
2/3 Tasse (96g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Süßkartoffelpüree

366 kcal ● 7g Protein ● 0g Fett ● 72g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Süßkartoffeln
2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

1. Süßkartoffeln mit einer Gabel ein paar Mal einstechen, damit sie ablüften, und bei hoher Leistung etwa 5–10 Minuten in der Mikrowelle garen, bis die Süßkartoffel durchgehend weich ist. Zum leichten Abkühlen beiseitestellen.
2. Wenn sie kühl genug sind, die Schale entfernen und wegwerfen. Das Fruchtfleisch in eine kleine Schüssel geben und mit der Rückseite einer Gabel zu einem glatten Püree zerdrücken. Mit einer Prise Salz abschmecken und servieren.

Einfache Hähnchenbrust

13 1/3 oz - 529 kcal ● 84g Protein ● 22g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 13 1/3 oz

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

13 1/3 oz (373g)

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.

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.

Heidelbeeren

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



Ergibt 1 Tasse(s)

Blaubeeren
1 Tasse (148g)

1. Heidelbeeren abspülen und servieren.

Mittagessen 5 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara

5 Zucchinihälfte(n) - 480 kcal ● 26g Protein ● 25g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pasta-Sauce
10 EL (163g)
Ziegenkäse
2 1/2 oz (71g)
Zucchini
2 1/2 groß (808g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pasta-Sauce
1 1/4 Tasse (325g)
Ziegenkäse
5 oz (142g)
Zucchini
5 groß (1615g)

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.

Kefir

300 kcal ● 16g Protein ● 4g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kefir (aromatisiert)
2 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kefir (aromatisiert)
4 Tasse (mL)

1. In ein Glas gießen und trinken.

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.

Snacks 1 [🔗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

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 3 Mahlzeiten:

Ei(er)
3 groß (150g)

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 Scheibe(n) - 133 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
1 Scheibe (32g)
Butter
1 TL (5g)
Gelee
1 TL (7g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Brot
3 Scheibe (96g)
Butter
1 EL (14g)
Gelee
1 EL (21g)

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

Dunkle Schokolade

2 Quadrat(e) - 120 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:
Zartbitterschokolade, 70–85 %
 2 Quadrat(e) (20g)

Für alle 3 Mahlzeiten:
Zartbitterschokolade, 70–85 %
 6 Quadrat(e) (60g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2 [🔗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Fruchtsaft

1 Tasse - 115 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Fruchtsaft
 8 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Fruchtsaft
 16 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Nektarine

2 Nektarine(n) - 140 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Nektarine, entkernt
 2 mittel (≈6,4 cm Ø) (284g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Nektarine, entkernt
 4 mittel (≈6,4 cm Ø) (568g)

1. Nektarinenkern entfernen, in Scheiben schneiden und servieren.

Brezeln

165 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

harte, gesalzene Brezeln
1 1/2 oz (43g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

harte, gesalzene Brezeln
3 oz (85g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 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.

Käse-Stick

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Käsestange
1 Stange (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Käsestange
2 Stange (56g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Karottensticks

1 1/2 Karotte(n) - 41 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Karotten

1 1/2 mittel (92g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten

3 mittel (183g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Abendessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Hähnchenschenkel mit Blauschimmelkäse-Füllung

1 1/2 Schenkel - 678 kcal ● 62g Protein ● 47g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Blauschimmelkäse

3/4 oz (21g)

Thymian, getrocknet

1/4 TL, gemahlen (0g)

Olivenöl

1/2 TL (mL)

Paprika

1 1/2 Prise (0g)

Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh

1 1/2 Oberschenkel (255g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Blauschimmelkäse

1 1/2 oz (43g)

Thymian, getrocknet

1/2 TL, gemahlen (1g)

Olivenöl

1 TL (mL)

Paprika

3 Prise (1g)

Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh

3 Oberschenkel (510g)

1. Blauschimmelkäse und Thymian in einer kleinen Schüssel vermengen.
2. Die Haut des Hähnchens lösen und die Käsemischung vorsichtig unter die Haut streichen, dabei darauf achten, die Haut nicht einzureißen. Die Haut leicht massieren, damit sich die Mischung gleichmäßig verteilt.
3. Paprika rundherum auf das Hähnchen streuen.
4. Das Öl in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Das Hähnchen mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und 5 Minuten braten. Wenden und weitere 5–7 Minuten braten, bis die Kerntemperatur 165 F (75 C) erreicht. Servieren.

Gerösteter Rosenkohl

290 kcal ● 9g Protein ● 17g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz
1/3 TL (2g)
schwarzer Pfeffer
1/4 TL, gemahlen (0g)
Rosenkohl
10 oz (284g)
Olivenöl
1 1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz
5 Prise (4g)
schwarzer Pfeffer
3 1/3 Prise, gemahlen (1g)
Rosenkohl
1 1/4 lbs (567g)
Olivenöl
2 1/2 EL (mL)

1. Backofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
2. Rosenkohl vorbereiten: die braunen Enden abschneiden und eventuell gelbe äußere Blätter entfernen.
3. In einer mittelgroßen Schüssel mit Öl, Salz und Pfeffer vermengen, bis alles gleichmäßig bedeckt ist.
4. Auf ein Backblech gleichmäßig verteilen und etwa 30–35 Minuten rösten, bis sie innen zart sind. Während des Garens gelegentlich das Blech schütteln, damit sie gleichmäßig bräunen.
5. Aus dem Ofen nehmen und servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Rinderbraten

330 kcal ● 44g Protein ● 17g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Rinderbraten aus Oberschale

1/4 Braten (190g)
Öl
1/4 EL (mL)

1. Heize den Ofen auf 350°F (180°C) vor.
2. Bestreiche das Rind mit Öl und würze es mit etwas Salz und Pfeffer. Lege es auf ein Bratblech und backe es etwa 30–40 Minuten, bis es den gewünschten Gargrad erreicht hat (medium rare = 130–135°F (54–57°C)).
3. Schneide auf und serviere.

Gebackene Süßkartoffel mit Zimt

1 1/2 Süßkartoffel(n) - 475 kcal ● 5g Protein ● 17g Fett ● 64g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Süßkartoffel(n)

Süßkartoffeln
1 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (315g)
Zucker
3/4 EL (10g)
Zimt (gemahlen)
1/2 TL (1g)
Butter
1 1/2 EL (21g)

1. OFEN:\r\nBackofen auf 400°F (200°C) vorheizen.\r\nSüßkartoffeln 45 bis 75 Minuten backen (größere benötigen länger).\r\nWenn sie fertig sind, ist die Außenseite dunkler und das Innere weich.\r\nMIKROWELLE:\r\nDie Süßkartoffelschalen 5–6 Mal einstechen.\r\nAuf einen mikrowellengeeigneten Teller legen und 5–8 Minuten in der Mikrowelle garen, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden. Die Kartoffel ist fertig, wenn die Schale aufbläht und das Innere weich ist. Die Garzeit verlängert sich, wenn mehrere Kartoffeln gleichzeitig in der Mikrowelle sind.\r\nZucker und Zimt vermischen und beiseitestellen.\r\nZum Servieren eine Kartoffel der Länge nach aufschneiden. Butter hinzufügen, dann etwas Zimt/Zucker darüber streuen.

Zuckerschoten mit Butter

161 kcal ● 4g Protein ● 11g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



schwarzer Pfeffer

3/4 Prise (0g)

Salz

3/4 Prise (0g)

Butter

1 EL (14g)

Gefrorene Zuckerschoten

1 Tasse (144g)

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

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 essen

Süßkartoffelpüree mit Butter

249 kcal ● 3g Protein ● 7g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Süßkartoffeln

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

Butter

2 TL (9g)

1. Süßkartoffeln mit einer Gabel ein paar Mal einstechen, damit sie ablüften, und bei hoher Leistung etwa 5–10 Minuten in der Mikrowelle garen, bis die Süßkartoffel durchgehend weich ist. Zum leichten Abkühlen beiseitestellen.
2. Wenn sie kühl genug sind, die Schale entfernen und wegwerfen. Das Fruchtfleisch in eine kleine Schüssel geben und mit der Rückseite einer Gabel zu einem glatten Püree zerdrücken. Mit einer Prise Salz abschmecken, mit Butter beträufeln und servieren.

Schweinekoteletts mit Koriander- und Kreuzkümmel-Rub

1 1/2 Kotelett(s) - 642 kcal ● 62g Protein ● 41g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Kotelett(s)

Salz

3 Prise (2g)

Gemahlener Kreuzkümmel

3/4 EL (5g)

gemahlener Koriander

3/4 EL (4g)

Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh

1 1/2 Kotelett (278g)

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise (0g)

Knoblauch, fein gehackt

2 1/4 Zehe(n) (7g)

Oliveöl, geteilt

1 1/2 EL (mL)

1. Salz, Kreuzkümmel, Koriander, Knoblauch und die Hälfte des Olivenöls zu einer Paste verrühren. Die Schweinekoteletts mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Paste einreiben. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Koteletts je Seite etwa 5 Minuten braten, bis eine Kerntemperatur von 145 °F (63 °C) erreicht ist. Servieren.

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

18 oz - 899 kcal ● 120g Protein ● 37g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tomaten
18 Kirschtomaten (306g)
Olivenöl
1 EL (mL)
Salz
1/4 EL (5g)
grüne Oliven
18 groß (79g)
schwarzer Pfeffer
1/4 EL (1g)
Chilipulver
1 EL (8g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
18 oz (510g)
frischer Basilikum, geraspelt
18 Blätter (9g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten
36 Kirschtomaten (612g)
Olivenöl
2 EL (mL)
Salz
1/2 EL (9g)
grüne Oliven
36 groß (158g)
schwarzer Pfeffer
1/2 EL (1g)
Chilipulver
2 EL (16g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
2 1/4 lbs (1021g)
frischer Basilikum, geraspelt
36 Blätter (18g)

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

Süßkartoffelpüree

92 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Süßkartoffeln
1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (105g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffeln
1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

1. Süßkartoffeln mit einer Gabel ein paar Mal einstechen, damit sie ablüften, und bei hoher Leistung etwa 5–10 Minuten in der Mikrowelle garen, bis die Süßkartoffel durchgehend weich ist. Zum leichten Abkühlen beiseitestellen.
2. Wenn sie kühl genug sind, die Schale entfernen und wegwerfen. Das Fruchtfleisch in eine kleine Schüssel geben und mit der Rückseite einer Gabel zu einem glatten Püree zerdrücken. Mit einer Prise Salz abschmecken und servieren.

Abendessen 5 [🔗](#)

An Tag 7 essen

Einfaches gebratenes Thunfischsteak

12 oz - 529 kcal ● 83g Protein ● 22g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 12 oz

Olivenöl

1 1/2 EL (mL)

Gelbflossen-Thunfischsteaks, roh
3/4 lbs (340g)

1. Beide Seiten der Steaks mit Olivenöl einreiben.
Beide Seiten großzügig mit Salz, Pfeffer und weiteren gewünschten Gewürzen würzen.
Eine Pfanne auf hohe Hitze stellen. Wenn die Pfanne heiß ist, die Thunfischsteaks hinzufügen. Für selten bis medium-rare etwa 1–2 Minuten pro Seite anbraten. Falls Sie Thunfisch stärker durchgegart bevorzugen, die Steaks pro Seite 1–2 Minuten länger braten. Nicht zu lange garen, da Thunfisch sonst trocken werden kann.
Den Thunfisch aus der Pfanne nehmen und 1–2 Minuten ruhen lassen.
Den Thunfisch gegen die Faser aufschneiden und servieren.

Couscous

402 kcal ● 14g Protein ● 1g Fett ● 79g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Instant-Couscous, gewürzt
2/3 Schachtel (≈165 g) (110g)

1. Den Anweisungen auf der Verpackung folgen.