

# Meal Plan - 2800-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** 2839 kcal ● 186g Protein (26%) ● 132g Fett (42%) ● 187g Kohlenhydrate (26%) ● 40g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

510 kcal, 28g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



### Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal



### Einfache Spiegeleier

2 Ei- 159 kcal



### Zerdrücktes Himbeer-Mandelbutter-Toast

1 Toast(s)- 203 kcal

## Snacks

370 kcal, 16g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



### Himbeeren

1 Tasse- 72 kcal



### Gekochte Eier

1 Ei(s)- 69 kcal



### Toast mit Butter

2 Scheibe(n)- 227 kcal

## Mittagessen

955 kcal, 67g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



### Süßkartoffelspalten

261 kcal



### Einfach angebratener Spinat

50 kcal



### Schweinekoteletts mit Koriander- und Kreuzkümmel-Rub

1 1/2 Kotelett(s)- 642 kcal

## Abendessen

1005 kcal, 76g Eiweiß, 88g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



### Puten-Mac and Cheese

860 kcal



### Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

147 kcal

**Day 2** 2764 kcal ● 252g Protein (36%) ● 134g Fett (44%) ● 106g Kohlenhydrate (15%) ● 33g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

510 kcal, 28g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



**Milch**

1 Tasse(n)- 149 kcal



**Einfache Spiegeleier**

2 Ei- 159 kcal



**Zerdrücktes Himbeer-Mandelbutter-Toast**

1 Toast(s)- 203 kcal

### Snacks

370 kcal, 16g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Himbeeren**

1 Tasse- 72 kcal



**Gekochte Eier**

1 Ei(s)- 69 kcal



**Toast mit Butter**

2 Scheibe(n)- 227 kcal

### Mittagessen

955 kcal, 67g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



**Süßkartoffelspalten**

261 kcal



**Einfach angebratener Spinat**

50 kcal



**Schweinekoteletts mit Koriander- und Kreuzkümmel-Rub**

1 1/2 Kotelett(s)- 642 kcal

### Abendessen

930 kcal, 141g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



**Tomaten-Avocado-Salat**

117 kcal



**Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer**

22 oz- 814 kcal

**Day 3** 2761 kcal ● 256g Protein (37%) ● 91g Fett (30%) ● 200g Kohlenhydrate (29%) ● 30g Ballaststoffe (4%)

### Frühstück

510 kcal, 28g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



**Milch**

1 Tasse(n)- 149 kcal



**Einfache Spiegeleier**

2 Ei- 159 kcal



**Zerdrücktes Himbeer-Mandelbutter-Toast**

1 Toast(s)- 203 kcal

### Snacks

335 kcal, 6g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Schoko-Bananen-Haferbrei**

337 kcal

### Mittagessen

980 kcal, 80g Eiweiß, 115g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Einfache Hähnchenbrust**

10 oz- 397 kcal



**Süßkartoffelpüree**

183 kcal



**Couscous**

402 kcal

### Abendessen

930 kcal, 141g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



**Tomaten-Avocado-Salat**

117 kcal



**Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer**

22 oz- 814 kcal

**Day 4** 2789 kcal ● 190g Protein (27%) ● 111g Fett (36%) ● 203g Kohlenhydrate (29%) ● 55g Ballaststoffe (8%)

### Frühstück

470 kcal, 28g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Einfache Spiegeleier**

2 Ei- 159 kcal



**Milch**

1 Tasse(n)- 149 kcal



**Gekochtes Ei und Avocado-Schüssel**

160 kcal

### Snacks

335 kcal, 6g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Schoko-Bananen-Haferbrei**

337 kcal

### Mittagessen

980 kcal, 80g Eiweiß, 115g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Einfache Hähnchenbrust**

10 oz- 397 kcal



**Süßkartoffelpüree**

183 kcal



**Couscous**

402 kcal

### Abendessen

1000 kcal, 75g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



**Knoblauch-Collard Greens**

319 kcal



**Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat**

3 halbe Paprika(n)- 683 kcal

---

**Day 5** 2829 kcal ● 212g Protein (30%) ● 125g Fett (40%) ● 179g Kohlenhydrate (25%) ● 36g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

470 kcal, 28g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Einfache Spiegeleier**

2 Ei- 159 kcal



**Milch**

1 Tasse(n)- 149 kcal



**Gekochtes Ei und Avocado-Schüssel**

160 kcal

### Snacks

375 kcal, 33g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Proteinshake (Milch)**

258 kcal



**Banane**

1 Banane(n)- 117 kcal

### Mittagessen

985 kcal, 86g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



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

12 oz- 599 kcal



**Gebackene Pommes**

386 kcal

### Abendessen

1000 kcal, 65g Eiweiß, 71g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



**Weißer Reis**

1 1/4 Tasse gekochter Reis- 273 kcal



**Avocado-Thunfischsalat**

545 kcal



**Kürbiskerne**

183 kcal

---

**Day 6** 2756 kcal ● 194g Protein (28%) ● 118g Fett (38%) ● 184g Kohlenhydrate (27%) ● 46g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

455 kcal, 27g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



**Rührei mit Gemüse und Speck**  
384 kcal



**Himbeeren**  
1 Tasse- 72 kcal

### Snacks

375 kcal, 33g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Proteinshake (Milch)**  
258 kcal



**Banane**  
1 Banane(n)- 117 kcal

### Mittagessen

925 kcal, 69g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



**Avocado-Thunfisch-Sandwich**  
2 1/2 Sandwich(es)- 925 kcal

### Abendessen

1000 kcal, 65g Eiweiß, 71g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



**Weißer Reis**  
1 1/4 Tasse gekochter Reis- 273 kcal



**Avocado-Thunfischsalat**  
545 kcal



**Kürbiskerne**  
183 kcal

---

**Day 7** 2751 kcal ● 187g Protein (27%) ● 96g Fett (31%) ● 241g Kohlenhydrate (35%) ● 44g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

455 kcal, 27g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



**Rührei mit Gemüse und Speck**  
384 kcal



**Himbeeren**  
1 Tasse- 72 kcal

### Snacks

375 kcal, 33g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Proteinshake (Milch)**  
258 kcal



**Banane**  
1 Banane(n)- 117 kcal

### Mittagessen

925 kcal, 69g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



**Avocado-Thunfisch-Sandwich**  
2 1/2 Sandwich(es)- 925 kcal

### Abendessen

995 kcal, 58g Eiweiß, 128g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Pasta mit Fleischsauce**  
842 kcal



**Brötchen**  
2 Brötchen- 154 kcal

---

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Himbeeren  
1 1/4 lbs (549g)
- ☐ Limettensaft  
1 1/2 fl oz (mL)
- ☐ Avocados  
4 1/4 Avocado(s) (854g)
- ☐ Banane  
4 1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (531g)
- ☐ grüne Oliven  
12 groß (53g)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)  
20 groß (1000g)
- ☐ Butter  
4 TL (18g)
- ☐ Vollmilch  
8 3/4 Tasse(n) (mL)

## Backwaren

- ☐ Brot  
19 oz (544g)
- ☐ Brötchen  
2 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch) (56g)

## Fette und Öle

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

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandelbutter  
3 EL (48g)
- ☐ Leinsamen  
3 Schuss (3g)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen  
1/2 Tasse (59g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz  
3/4 oz (22g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
4 g (4g)

## Schweinefleischprodukte

- ☐ Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh  
3 Kotelett (555g)
- ☐ bacon, gekocht  
3 Scheibe(n) (30g)

## Geflügelprodukte

- ☐ Hackfleisch (Pute), roh  
15 oz (425g)
- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
4 3/4 lbs (2132g)

## Andere

- ☐ Mac and Cheese (Box, ungekocht)  
1/2 Packung (103g)
- ☐ Schokoladenstückchen  
3 EL (42g)
- ☐ Gemischte Blattsalate  
2 1/2 Tasse (75g)

## Getränke

- ☐ Wasser  
4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver  
3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

## Getreide und Teigwaren

- ☐ Instant-Couscous, gewürzt  
1 1/3 Schachtel (≈165 g) (219g)
- ☐ Langkorn-Weißreis  
13 1/4 EL (154g)
- ☐ ungekochte trockene Pasta  
4 oz (114g)

## Süßwaren

- ☐ Ahornsirup  
1/2 EL (mL)

## Frühstückscerealien

- ☐ Haferflocken (zarte Haferflocken)  
3/4 Tasse(n) (61g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch  
6 1/2 Dose (1118g)

- ☐ **Gemahlener Kreuzkümmel**  
1 1/2 EL (9g)
- ☐ **gemahlener Koriander**  
1 1/2 EL (8g)
- ☐ **Knoblauchpulver**  
2 Prise (1g)
- ☐ **Zitronenpfeffer**  
2 3/4 EL (19g)
- ☐ **Chilipulver**  
2 TL (5g)
- ☐ **frischer Basilikum**  
12 Blätter (6g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ **Pasta-Sauce**  
3/8 Glas (ca. 680 g) (252g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ **Süßkartoffeln**  
4 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (840g)
  - ☐ **frischer Spinat**  
5 Tasse(n) (150g)
  - ☐ **Knoblauch**  
8 Zehe(n) (24g)
  - ☐ **Karotten**  
3/8 mittel (23g)
  - ☐ **Römersalat**  
3/4 Herzen (375g)
  - ☐ **Tomaten**  
4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (470g)
  - ☐ **Zwiebel**  
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (199g)
  - ☐ **Paprika**  
3 groß (479g)
  - ☐ **Grünkohl (Collard Greens)**  
1 lbs (454g)
  - ☐ **Kartoffeln**  
1 groß (Durchm. 3–4,25") (369g)
-

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, 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 3 Mahlzeiten:

#### Vollmilch

3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Einfache Spiegeleier

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Ei(er)

2 groß (100g)

#### Öl

1/2 TL (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Ei(er)

6 groß (300g)

#### Öl

1/2 EL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen.
2. Eier in die Pfanne aufschlagen und braten, bis das Eiweiß nicht mehr flüssig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

## Zerdrücktes Himbeer-Mandelbutter-Toast

1 Toast(s) - 203 kcal ● 8g Protein ● 11g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**  
1 Scheibe(n) (32g)  
**Mandelbutter**  
1 EL (16g)  
**Leinsamen**  
1 Schuss (1g)  
**Himbeeren**  
10 Himbeeren (19g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Brot**  
3 Scheibe(n) (96g)  
**Mandelbutter**  
3 EL (48g)  
**Leinsamen**  
3 Schuss (3g)  
**Himbeeren**  
30 Himbeeren (57g)

1. Brot toasten (optional).
2. Mandelbutter auf das Brot streichen. Himbeeren auf der Mandelbutter platzieren und mit der Rückseite einer Gabel vorsichtig zerdrücken. Mit Leinsamen bestreuen und servieren.

## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Einfache Spiegeleier

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen.
2. Eier in die Pfanne aufschlagen und braten, bis das Eiweiß nicht mehr flüssig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

### 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.

### Gekochtes Ei und Avocado-Schüssel

160 kcal ● 7g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zwiebel**  
1/2 EL, gehackt (5g)  
**Paprika**  
1/2 EL, gewürfelt (5g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/2 Prise (0g)  
**Ei(er)**  
1 groß (50g)  
**Salz**  
1/2 Prise (0g)  
**Avocados, gehackt**  
1/4 Avocado(s) (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zwiebel**  
1 EL, gehackt (10g)  
**Paprika**  
1 EL, gewürfelt (9g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise (0g)  
**Ei(er)**  
2 groß (100g)  
**Salz**  
1 Prise (0g)  
**Avocados, gehackt**  
1/2 Avocado(s) (101g)

1. Die Eier in einen kleinen Topf legen und mit Wasser bedecken.  
Wasser zum Kochen bringen. Sobald es kocht, den Topf abdecken und die Hitze ausschalten. Die Eier 8–10 Minuten ruhen lassen.  
Während die Eier kochen, Paprika, Zwiebel und Avocado schneiden.  
Die Eier für ein paar Minuten in ein Eisbad geben.  
Die Eier schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.  
Eier mit allen anderen Zutaten kombinieren und umrühren.  
Servieren.

## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Rührei mit Gemüse und Speck

384 kcal ● 25g Protein ● 27g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zwiebel**  
3 EL, gehackt (30g)  
**Olivenöl**  
1/2 EL (mL)  
**Ei(er)**  
3 groß (150g)  
**Paprika**  
3/4 Tasse, gehackt (112g)  
**bacon, gekocht, gekocht und gehackt**  
1 1/2 Scheibe(n) (15g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zwiebel**  
6 EL, gehackt (60g)  
**Olivenöl**  
1 EL (mL)  
**Ei(er)**  
6 groß (300g)  
**Paprika**  
1 1/2 Tasse, gehackt (224g)  
**bacon, gekocht, gekocht und gehackt**  
3 Scheibe(n) (30g)

1. Eier mit Zwiebeln, Paprika, Speck sowie etwas Salz und Pfeffer in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen, bis alles verbunden ist.
2. Öl in einer großen Antihaft-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bis es heiß ist.
3. Eimischung hineingeben.
4. Wenn die Eier zu stocken beginnen, rühren und zu Rührei verarbeiten.
5. Wiederholen (nicht ständig rühren), bis die Eier fest sind und keine flüssige Masse mehr vorhanden ist.

### Himbeeren

1 Tasse - 72 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Himbeeren**  
1 Tasse (123g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Himbeeren**  
2 Tasse (246g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

---

## Mittagessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

---

### Süßkartoffelspalten

261 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
3/4 EL (mL)  
**Salz**  
4 Prise (3g)  
**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise, gemahlen (1g)  
**Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten**  
1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
1 1/2 EL (mL)  
**Salz**  
1 TL (6g)  
**schwarzer Pfeffer**  
4 Prise, gemahlen (1g)  
**Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten**  
2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

1. Backofen auf 400 F (200 C) vorheizen und ein Backblech einfetten.
2. Die Süßkartoffeln mit Öl vermengen, bis alle Seiten gut bedeckt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und noch einmal durchmischen, dann in einer einzigen Schicht auf dem Backblech auslegen (bei zu viel Platzmangel ein zweites Backblech verwenden).
3. Insgesamt 25 Minuten backen oder bis sie goldbraun und zart sind, dabei zur Halbzeit einmal wenden, damit sie gleichmäßig garen.

---

### Einfach angebratener Spinat

50 kcal ● 2g Protein ● 4g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**schwarzer Pfeffer**  
1/2 Prise, gemahlen (0g)  
**Salz**  
1/2 Prise (0g)  
**Olivenöl**  
1/4 EL (mL)  
**frischer Spinat**  
2 Tasse(n) (60g)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
1/4 Zehe (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise, gemahlen (0g)  
**Salz**  
1 Prise (1g)  
**Olivenöl**  
1/2 EL (mL)  
**frischer Spinat**  
4 Tasse(n) (120g)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
1/2 Zehe (2g)

1. Öl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen.
2. Knoblauch hinzufügen und ein bis zwei Minuten sautieren, bis er duftet.
3. Bei hoher Hitze Spinat, Salz und Pfeffer hinzufügen und schnell umrühren, bis der Spinat zusammengefallen ist.
4. Servieren.

## Schweinekoteletts mit Koriander- und Kreuzkümmel-Rub

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**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)  
**Olivenöl, geteilt**  
1 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salz**  
1/4 EL (5g)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
1 1/2 EL (9g)  
**gemahlener Koriander**  
1 1/2 EL (8g)  
**Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh**  
3 Kotelett (555g)  
**schwarzer Pfeffer**  
3 Prise (0g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
4 1/2 Zehe(n) (14g)  
**Olivenöl, geteilt**  
3 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.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Einfache Hähnchenbrust

10 oz - 397 kcal ● 63g Protein ● 16g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

10 oz (280g)

**Öl**

2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1 1/4 lbs (560g)

**Öl**

1 1/4 EL (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.

### Süßkartoffelpüree

183 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Süßkartoffeln**

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**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.

### Couscous

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Instant-Couscous, gewürzt**  
1 1/3 Schachtel (≈165 g) (219g)

1. Den Anweisungen auf der Verpackung folgen.

## Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 5 essen

### Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

12 oz - 599 kcal ● 80g Protein ● 25g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 12 oz

**Tomaten**  
12 Kirschtomaten (204g)  
**Olivenöl**  
2 TL (mL)  
**Salz**  
4 Prise (3g)  
**grüne Oliven**  
12 groß (53g)  
**schwarzer Pfeffer**  
4 Prise (0g)  
**Chilipulver**  
2 TL (5g)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
3/4 lbs (340g)  
**frischer Basilikum, geraspelt**  
12 Blätter (6g)

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.

### Gebackene Pommes

386 kcal ● 6g Protein ● 14g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



### Kartoffeln

1 groß (Durchm. 3–4,25") (369g)

Öl

1 EL (mL)

1. Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen und ein Backblech mit Alufolie auslegen.
2. Kartoffel in dünne Stifte schneiden und auf das Backblech legen. Etwas Öl über die Kartoffeln träufeln und großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln schwenken, damit sie gleichmäßig bedeckt sind.
3. Kartoffeln etwa 15 Minuten rösten, mit einem Spatel wenden und weitere 10–15 Minuten rösten, bis sie weich und goldbraun sind. Servieren.

---

## Mittagessen 4 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

---

### Avocado-Thunfisch-Sandwich

2 1/2 Sandwich(es) - 925 kcal ● 69g Protein ● 36g Fett ● 63g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**schwarzer Pfeffer**

1 1/4 Prise (0g)

**Salz**

1 1/4 Prise (1g)

**Limettensaft**

1 1/4 TL (mL)

**Avocados**

5/8 Avocado(s) (126g)

**Brot**

5 Scheibe (160g)

**Dosen-Thunfisch, abgetropft**

1 1/4 Dose (215g)

**Zwiebel, fein gehackt**

1/3 klein (22g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**

1/3 TL (0g)

**Salz**

1/3 TL (1g)

**Limettensaft**

2 1/2 TL (mL)

**Avocados**

1 1/4 Avocado(s) (251g)

**Brot**

10 Scheibe (320g)

**Dosen-Thunfisch, abgetropft**

2 1/2 Dose (430g)

**Zwiebel, fein gehackt**

5/8 klein (44g)

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

## Snacks 1 [🔗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

---

### Himbeeren

1 Tasse - 72 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Himbeeren**  
1 Tasse (123g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Himbeeren**  
2 Tasse (246g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

---

### Gekochte Eier

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ei(er)**  
1 groß (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
2 groß (100g)

1. Hinweis: Vorgekochte Eier sind in vielen Supermärkten erhältlich, aber Sie können sie auch selbst aus rohen Eiern wie unten beschrieben zubereiten.
2. Die Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken.
3. Das Wasser zum Kochen bringen und weiterkochen, bis die Eier die gewünschte Garstufe erreicht haben. Typischerweise 6–7 Minuten ab dem Kochpunkt für weichgekochte Eier und 8–10 Minuten für hartgekochte Eier.
4. Die Eier pellen, nach Geschmack würzen (Salz, Pfeffer, Sriracha sind gut) und essen.

### Toast mit Butter

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brot**  
4 Scheibe (128g)  
**Butter**  
4 TL (18g)

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

## Snacks 2 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Schoko-Bananen-Haferbrei

337 kcal ● 6g Protein ● 9g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**  
3/4 Tasse(n) (mL)  
**Ahornsirup**  
1/4 EL (mL)  
**Haferflocken (zarte Haferflocken)**  
3/8 Tasse(n) (30g)  
**Schokoladenstückchen**  
1 1/2 EL (21g)  
**Banane, in Scheiben geschnitten**  
3/4 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (89g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Wasser**  
1 1/2 Tasse(n) (mL)  
**Ahornsirup**  
1/2 EL (mL)  
**Haferflocken (zarte Haferflocken)**  
3/4 Tasse(n) (61g)  
**Schokoladenstückchen**  
3 EL (42g)  
**Banane, in Scheiben geschnitten**  
1 1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (177g)

1. Alle Zutaten außer der Hälfte der Bananenscheiben hinzufügen und etwa 2 Minuten in der Mikrowelle erhitzen. Mit den restlichen Bananenscheiben garnieren und servieren.  
Hinweis: Haferflocken, Schokostückchen und Ahornsirup können vermischt und bis zu 5 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Wenn Sie essen möchten, Wasser und die Hälfte der Bananenscheiben hinzufügen und in der Mikrowelle erwärmen. Mit der restlichen Banane toppen.

## Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### Proteinshake (Milch)

258 kcal ● 32g Protein ● 8g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### **Vollmilch**

1 Tasse(n) (mL)

#### **Proteinpulver**

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### **Vollmilch**

3 Tasse(n) (mL)

#### **Proteinpulver**

3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

1. Gut vermischen.\r\nServieren.

### Banane

1 Banane(n) - 117 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### **Banane**

1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### **Banane**

3 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (354g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Puten-Mac and Cheese

860 kcal ● 70g Protein ● 29g Fett ● 77g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



**Hackfleisch (Pute), roh**

1/2 lbs (255g)

**frischer Spinat**

1 Tasse(n) (30g)

**Vollmilch**

3/4 Tasse(n) (mL)

**Mac and Cheese (Box, ungekocht)**

1/2 Packung (103g)

**Wasser, heiß**

3/4 Tasse(n) (mL)

1. Putenhack in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze 6–8 Minuten braten, dabei zerkleinern und umrühren.
2. Heißes Wasser, Milch, Makkaroni und Käsepulver einrühren. Aufkochen lassen.
3. Etwa 7–9 Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrühren, bis die Pasta weich ist.
4. Spinat unterrühren und weitere 2 Minuten kochen, bis der Spinat zusammengefallen ist. Servieren.

### Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

147 kcal ● 6g Protein ● 5g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



**Salatdressing**

1 EL (mL)

**Karotten, in Scheiben geschnitten**

3/8 mittel (23g)

**Römersalat, grob gehackt**

3/4 Herzen (375g)

**Tomaten, gewürfelt**

3/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (92g)

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

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zwiebel**  
1/2 EL, fein gehackt (8g)  
**Limettensaft**  
1/2 EL (mL)  
**Olivenöl**  
3/8 TL (mL)  
**Knoblauchpulver**  
1 Prise (0g)  
**Salz**  
1 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise, gemahlen (0g)  
**Avocados, gewürfelt**  
1/4 Avocado(s) (50g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**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.

### Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

22 oz - 814 kcal ● 140g Protein ● 26g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
22 oz (616g)  
**Olivenöl**  
2 TL (mL)  
**Zitronenpfeffer**  
4 TL (9g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
2 3/4 lbs (1232g)  
**Olivenöl**  
4 TL (mL)  
**Zitronenpfeffer**  
2 3/4 EL (19g)

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 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

### Knoblauch-Collard Greens

319 kcal ● 14g Protein ● 17g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 18g Ballaststoffe



**Grünkohl (Collard Greens)**  
1 lbs (454g)  
**Öl**  
1 EL (mL)  
**Salz**  
2 Prise (2g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
3 Zehe(n) (9g)

1. Die Collards abspülen, trocken tupfen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken.
2. Das Öl Ihrer Wahl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Sobald das Öl warm ist (etwa 1 Minute), den Knoblauch hinzufügen und etwa 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
3. Die Collards zugeben und 4–6 Minuten unter häufigem Rühren weich dünsten, bis sie hellgrün und zart sind (nicht zu dunkel werden lassen, da dies den Geschmack beeinträchtigt).
4. Mit Salz abschmecken und servieren.

## Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

3 halbe Paprika(n) - 683 kcal ● 61g Protein ● 36g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Ergibt 3 halbe Paprika(n)

### Avocados

3/4 Avocado(s) (151g)

### Limettensaft

1/2 EL (mL)

### Salz

1 1/2 Prise (1g)

### schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise (0g)

### Paprika

1 1/2 groß (246g)

### Zwiebel

3/8 klein (26g)

### Dosen-Thunfisch, abgetropft

1 1/2 Dose (258g)

1. In einer kleinen Schüssel den abgetropften Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermischen.
2. Die Paprika aushöhlen. Sie können den oberen Teil abschneiden und die Paprika so füllen oder die Paprika halbieren und jede Hälfte füllen.
3. Sie können die gefüllte Paprika so essen oder bei 350 F (180 C) für 15 Minuten in den Ofen geben, bis sie durchgewärmt ist.

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Weißer Reis

1 1/4 Tasse gekochter Reis - 273 kcal ● 6g Protein ● 1g Fett ● 61g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

### Wasser

5/6 Tasse(n) (mL)

### Langkorn-Weißreis

6 2/3 EL (77g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

### Wasser

1 2/3 Tasse(n) (mL)

### Langkorn-Weißreis

13 1/3 EL (154g)

1. (Hinweis: Befolgen Sie die Anweisungen auf der Reisverpackung, falls diese abweichen)
2. Reis, Wasser und eine Prise Salz in einen Topf geben und umrühren.
3. Bei hoher Hitze zum Kochen bringen. Sobald es kocht, die Hitze auf niedrig reduzieren, zudecken und 15–18 Minuten köcheln lassen, oder bis das Wasser aufgenommen ist und der Reis zart ist.
4. Vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.
5. Mit einer Gabel auflockern und servieren.

## Avocado-Thunfischsalat

545 kcal ● 51g Protein ● 30g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Avocados**  
5/8 Avocado(s) (126g)  
**Limettensaft**  
1 1/4 TL (mL)  
**Salz**  
1 1/4 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 1/4 Prise (0g)  
**Gemischte Blattsalate**  
1 1/4 Tasse (38g)  
**Dosen-Thunfisch**  
1 1/4 Dose (215g)  
**Tomaten**  
5 EL, gehackt (56g)  
**Zwiebel, fein gehackt**  
1/3 klein (22g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Avocados**  
1 1/4 Avocado(s) (251g)  
**Limettensaft**  
2 1/2 TL (mL)  
**Salz**  
1/3 TL (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/3 TL (0g)  
**Gemischte Blattsalate**  
2 1/2 Tasse (75g)  
**Dosen-Thunfisch**  
2 1/2 Dose (430g)  
**Tomaten**  
10 EL, gehackt (113g)  
**Zwiebel, fein gehackt**  
5/8 klein (44g)

1. In einer kleinen Schüssel Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermischen.
2. Die Thunfischmischung auf einem Bett aus Blattsalat anrichten und mit gehackten Tomaten bestreuen.
3. Servieren.

## Kürbiskerne

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
4 EL (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

### Pasta mit Fleischsauce

842 kcal ● 52g Protein ● 21g Fett ● 101g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



#### ungekochte trockene Pasta

4 oz (114g)

#### Salz

2 Prise (2g)

#### schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

#### Öl

1/4 EL (mL)

#### Pasta-Sauce

3/8 Glas (ca. 680 g) (252g)

#### Hackfleisch (Pute), roh

6 oz (170g)

1. Öl in einen Topf geben und auf mittlere Hitze erhitzen. Salz, Pfeffer und Pute hinzufügen und garen, bis sie durchgebraten ist (sie sollte gebräunt und fest sein). Zwischendurch umrühren/zerdrücken, bis die gewünschte Stückigkeit erreicht ist.
2. Die Pastasauce einrühren.
3. Die Pasta nach Packungsanweisung kochen.
4. Die Pasta mit Sauce servieren und genießen.

### Brötchen

2 Brötchen - 154 kcal ● 5g Protein ● 2g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 2 Brötchen

#### Brötchen

2 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch) (56g)

1. Guten Appetit.