

# Meal Plan - 3100-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

3143 kcal ● 250g Protein (32%) ● 132g Fett (38%) ● 198g Kohlenhydrate (25%) ● 40g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

575 kcal, 65g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Trauben**

58 kcal



**Proteinshake (Milch)**

516 kcal

### Snacks

395 kcal, 9g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



**Geröstete Mandeln**

1/4 Tasse(n)- 222 kcal



**Dunkle Schokolade**

1 Quadrat(e)- 60 kcal



**Apfelmus**

114 kcal

### Mittagessen

1010 kcal, 59g Eiweiß, 82g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



**Mit Mandeln paniertes Tilapia**

7 1/2 oz- 529 kcal



**Gebackene Pommes**

483 kcal

### Abendessen

1160 kcal, 118g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



**Süßkartoffelspalten**

347 kcal



**Würzige Dry-Rub-Hähnchenschenkel**

4 Hähnchenschenkel- 815 kcal

Day  
2

3127 kcal ● 236g Protein (30%) ● 136g Fett (39%) ● 206g Kohlenhydrate (26%) ● 34g Ballaststoffe (4%)

### Frühstück

575 kcal, 65g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Trauben**  
58 kcal



**Proteinshake (Milch)**  
516 kcal

### Snacks

395 kcal, 9g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



**Geröstete Mandeln**  
1/4 Tasse(n)- 222 kcal



**Dunkle Schokolade**  
1 Quadrat(e)- 60 kcal



**Apfelmus**  
114 kcal

### Mittagessen

1030 kcal, 104g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



**Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli**  
3 Tasse(n)- 209 kcal



**Griechische Putenfleischbällchen**  
6 Fleischbällchen- 822 kcal

### Abendessen

1125 kcal, 58g Eiweiß, 120g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



**Pad Thai mit Garnelen & Ei**  
900 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**  
227 kcal

Day  
3

3087 kcal ● 253g Protein (33%) ● 123g Fett (36%) ● 210g Kohlenhydrate (27%) ● 32g Ballaststoffe (4%)

### Frühstück

575 kcal, 65g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Trauben**  
58 kcal



**Proteinshake (Milch)**  
516 kcal

### Snacks

355 kcal, 26g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Protein-Griechischer Joghurt**  
1 Becher- 139 kcal



**Klementine**  
2 Klementine(n)- 78 kcal



**Geröstete Kichererbsen**  
1/4 Tasse- 138 kcal

### Mittagessen

1030 kcal, 104g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



**Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli**  
3 Tasse(n)- 209 kcal



**Griechische Putenfleischbällchen**  
6 Fleischbällchen- 822 kcal

### Abendessen

1125 kcal, 58g Eiweiß, 120g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



**Pad Thai mit Garnelen & Ei**  
900 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**  
227 kcal

## Day 4

3107 kcal ● 203g Protein (26%) ● 136g Fett (39%) ● 227g Kohlenhydrate (29%) ● 41g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

570 kcal, 22g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



#### Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal



#### Geröstete Erdnüsse

1/4 Tasse(n)- 230 kcal



#### Overnight Oats mit Apfelmus und Chia

192 kcal

### Snacks

355 kcal, 26g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



#### Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal



#### Klementine

2 Klementine(n)- 78 kcal



#### Geröstete Kichererbsen

1/4 Tasse- 138 kcal

### Mittagessen

1170 kcal, 105g Eiweiß, 86g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



#### Gegrilltes Hähnchen-Sandwich

1 Sandwich(es)- 460 kcal



#### Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n)- 222 kcal



#### Proteinriegel

2 Riegel- 490 kcal

### Abendessen

1010 kcal, 50g Eiweiß, 65g netto Kohlenhydrate, 56g Fett



#### Süßkartoffelspalten

434 kcal



#### Buffalo-Hähnchenflügel

12 oz- 507 kcal



#### Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal

## Day 5

3107 kcal ● 203g Protein (26%) ● 136g Fett (39%) ● 227g Kohlenhydrate (29%) ● 41g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

570 kcal, 22g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



#### Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal



#### Geröstete Erdnüsse

1/4 Tasse(n)- 230 kcal



#### Overnight Oats mit Apfelmus und Chia

192 kcal

### Snacks

355 kcal, 26g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



#### Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal



#### Klementine

2 Klementine(n)- 78 kcal



#### Geröstete Kichererbsen

1/4 Tasse- 138 kcal

### Mittagessen

1170 kcal, 105g Eiweiß, 86g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



#### Gegrilltes Hähnchen-Sandwich

1 Sandwich(es)- 460 kcal



#### Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n)- 222 kcal



#### Proteinriegel

2 Riegel- 490 kcal

### Abendessen

1010 kcal, 50g Eiweiß, 65g netto Kohlenhydrate, 56g Fett



#### Süßkartoffelspalten

434 kcal



#### Buffalo-Hähnchenflügel

12 oz- 507 kcal



#### Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal

## Day 6

3066 kcal ● 218g Protein (28%) ● 131g Fett (38%) ● 223g Kohlenhydrate (29%) ● 32g Ballaststoffe (4%)

### Frühstück

515 kcal, 25g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Proteinreicher Müsliriegel**  
1 Riegel(n)- 204 kcal



**Milch**  
1 Tasse(n)- 149 kcal



**Eier mit Tomate und Avocado**  
163 kcal

### Snacks

420 kcal, 28g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Geröstete Mandeln**  
1/8 Tasse(n)- 111 kcal



**fettarmer griechischer Joghurt**  
2 Becher- 310 kcal

### Mittagessen

1060 kcal, 95g Eiweiß, 82g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



**Weißer Reis**  
3/4 Tasse gekochter Reis- 164 kcal



**Rind-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl**  
898 kcal

### Abendessen

1065 kcal, 69g Eiweiß, 82g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



**Cheeseburger-Quesadilla**  
1 Quesadilla(s)- 500 kcal



**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
2 Becher- 261 kcal



**Geröstete Erdnüsse**  
1/3 Tasse(n)- 307 kcal

## Day 7

3066 kcal ● 218g Protein (28%) ● 131g Fett (38%) ● 223g Kohlenhydrate (29%) ● 32g Ballaststoffe (4%)

### Frühstück

515 kcal, 25g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Proteinreicher Müsliriegel**  
1 Riegel(n)- 204 kcal



**Milch**  
1 Tasse(n)- 149 kcal



**Eier mit Tomate und Avocado**  
163 kcal

### Snacks

420 kcal, 28g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Geröstete Mandeln**  
1/8 Tasse(n)- 111 kcal



**fettarmer griechischer Joghurt**  
2 Becher- 310 kcal

### Mittagessen

1060 kcal, 95g Eiweiß, 82g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



**Weißer Reis**  
3/4 Tasse gekochter Reis- 164 kcal



**Rind-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl**  
898 kcal

### Abendessen

1065 kcal, 69g Eiweiß, 82g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



**Cheeseburger-Quesadilla**  
1 Quesadilla(s)- 500 kcal



**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
2 Becher- 261 kcal



**Geröstete Erdnüsse**  
1/3 Tasse(n)- 307 kcal

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandeln  
1/2 lbs (213g)
- ☐ Chiasamen  
1 EL (14g)

## Süßwaren

- ☐ Zartbitterschokolade, 70–85 %  
2 Quadrat(e) (20g)
- ☐ Ahornsirup  
1 EL (mL)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Apfelmus  
1 1/4 lbs (549g)
- ☐ Trauben  
3 Tasse (276g)
- ☐ Limetten  
3 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (201g)
- ☐ Klementinen  
6 Frucht (444g)
- ☐ Avocados  
1/2 Avocado(s) (101g)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Vollmilch  
10 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Ei(er)  
6 1/2 groß (325g)
- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt  
4 Becher (je ca. 150 g) (600g)
- ☐ Cheddar  
6 EL, geraspelt (42g)

## Getränke

- ☐ Proteinpulver  
6 Schöpfer (je ≈80 ml) (186g)
- ☐ Wasser  
1 Tasse(n) (mL)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Tilapia, roh  
1/2 lbs (210g)
- ☐ Garnelen, roh  
3/4 lbs (340g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Kartoffeln  
1 1/4 groß (Durchm. 3–4,25") (461g)
- ☐ Süßkartoffeln  
7 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (1470g)
- ☐ Knoblauch  
3 Zehe (9g)
- ☐ Tomaten  
3 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (428g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli  
2 lbs (877g)
- ☐ rote Zwiebel  
3/4 klein (53g)
- ☐ frische Petersilie  
6 EL, gehackt (23g)
- ☐ Zucchini  
3/4 mittel (147g)
- ☐ Ketchup  
4 EL (68g)
- ☐ Süße Gewürzgurken  
8 Chips (60g)

## Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut  
4 Schenkel (592g)
- ☐ Hackfleisch (Pute), roh  
30 oz (851g)
- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
1 lbs (454g)
- ☐ Hähnchenflügel, mit Haut, roh  
1 1/2 lbs (681g)

## Andere

- ☐ Pad-Thai Woksoße  
6 EL (85g)
- ☐ Gemischte Blattsalate  
12 1/2 Tasse (375g)
- ☐ Tzatziki  
3/4 Tasse(n) (168g)
- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert  
3 Behälter (450g)
- ☐ Geröstete Kichererbsen  
3/4 Tasse (85g)
- ☐ Proteinriegel (20 g Protein)  
4 Riegel (200g)
- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher  
4 Becher (680g)

## Getreide und Teigwaren

- ☐ Allzweckmehl  
1/4 Tasse(n) (26g)
- ☐ Reismudeln  
6 oz (171g)
- ☐ Langkorn-Weißreis  
1/2 Tasse (93g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz  
2/3 oz (19g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
4 g (4g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel  
1/2 EL (3g)
- ☐ Chilipulver  
1/2 EL (4g)
- ☐ Cayennepfeffer  
1/4 EL (1g)
- ☐ Oregano (getrocknet)  
1 EL, Blätter (3g)
- ☐ Knoblauchpulver  
1/2 EL (5g)
- ☐ Dijon-Senf  
1 EL (15g)
- ☐ frischer Basilikum  
2 Blätter (1g)
- ☐ Paprika  
1/2 TL (1g)

## Fette und Öle

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

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ geröstete Erdnüsse  
1/2 lbs (200g)

## Frühstückscerealien

- ☐ Haferflocken (zarte Haferflocken)  
1/2 Tasse(n) (41g)

## Backwaren

- ☐ Kaisersemmeln  
2 Brötchen (Durchm. ca. 9 cm) (114g)
- ☐ Weizentortillas  
2 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (144g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Frank's RedHot Sauce  
4 EL (mL)

## Snacks

- ☐ proteinreicher Müsliriegel  
2 Riegel (80g)

## Rindfleischprodukte

- ☐ Hackfleisch, 93% mager  
2 lbs (964g)



## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Trauben

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Trauben**  
1 Tasse (92g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Trauben**  
3 Tasse (276g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Proteinshake (Milch)

516 kcal ● 64g Protein ● 17g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Vollmilch**  
2 Tasse(n) (mL)  
**Proteinpulver**  
2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Vollmilch**  
6 Tasse(n) (mL)  
**Proteinpulver**  
6 Schöpfer (je ≈80 ml) (186g)

1. Gut vermischen.\r\nServieren.

## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 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.

### Geröstete Erdnüsse

1/4 Tasse(n) - 230 kcal ● 9g Protein ● 18g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### **geröstete Erdnüsse**

4 EL (37g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **geröstete Erdnüsse**

1/2 Tasse (73g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Overnight Oats mit Apfelmus und Chia

192 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### **Ahornsirup**

1/2 EL (mL)

#### **Chiasamen**

1/2 EL (7g)

#### **Apfelmus**

2 EL (31g)

#### **Haferflocken (zarte Haferflocken)**

1/4 Tasse(n) (20g)

#### **Vollmilch**

1/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Ahornsirup**

1 EL (mL)

#### **Chiasamen**

1 EL (14g)

#### **Apfelmus**

4 EL (61g)

#### **Haferflocken (zarte Haferflocken)**

1/2 Tasse(n) (41g)

#### **Vollmilch**

1/2 Tasse(n) (mL)

1. In ein Einmachglas oder einen luftdichten Behälter alle Zutaten geben und gut umrühren.
2. Abdecken und mindestens 4 Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank stellen, bis die Haferflocken und Chiasamen die Flüssigkeit aufgenommen haben und weich sind. Kalt servieren.

## Frühstück 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.

### 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.

### Eier mit Tomate und Avocado

163 kcal ● 8g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salz**

1 Prise (0g)

**Ei(er)**

1 groß (50g)

**schwarzer Pfeffer**

1 Prise (0g)

**Tomaten**

1 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (27g)

**Avocados, in Scheiben geschnitten**

1/4 Avocado(s) (50g)

**frischer Basilikum, gehackt**

1 Blätter (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salz**

2 Prise (1g)

**Ei(er)**

2 groß (100g)

**schwarzer Pfeffer**

2 Prise (0g)

**Tomaten**

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

**Avocados, in Scheiben geschnitten**

1/2 Avocado(s) (101g)

**frischer Basilikum, gehackt**

2 Blätter (1g)

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

## Mittagessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 essen

### Mit Mandeln paniertes Tilapia

7 1/2 oz - 529 kcal ● 51g Protein ● 25g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 7 1/2 oz

**Mandeln**

5 EL, in Streifen (34g)

**Tilapia, roh**

1/2 lbs (210g)

**Allzweckmehl**

1/6 Tasse(n) (26g)

**Salz**

1 1/4 Prise (1g)

**Olivenöl**

2 TL (mL)

1. Die Hälfte der Mandeln mit dem Mehl in einer flachen Schüssel vermengen.
2. Fisch mit Salz würzen und in der Mehl-Mandel-Mischung wenden.
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und den Fisch etwa 4 Minuten pro Seite braten, bis er goldbraun ist. Auf einen Teller geben.
4. Die restlichen Mandeln in die Pfanne geben und unter Rühren etwa eine Minute rösten, bis sie aromatisch sind.
5. Mandeln über den Fisch streuen.
6. Servieren.

### Gebackene Pommes

483 kcal ● 8g Protein ● 18g Fett ● 62g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



### Kartoffeln

1 1/4 groß (Durchm. 3–4,25") (461g)

### Öl

1 1/4 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 2 [🔗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

3 Tasse(n) - 209 kcal ● 8g Protein ● 14g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise (0g)

#### Salz

1 1/2 Prise (1g)

#### Gefrorener Brokkoli

3 Tasse (273g)

#### Olivenöl

1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### schwarzer Pfeffer

3 Prise (0g)

#### Salz

3 Prise (1g)

#### Gefrorener Brokkoli

6 Tasse (546g)

#### Olivenöl

2 EL (mL)

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

## Griechische Putenfleischbällchen

6 Fleischbällchen - 822 kcal ● 96g Protein ● 41g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hackfleisch (Pute), roh**  
15 oz (425g)  
**Ei(er)**  
3/4 groß (38g)  
**rote Zwiebel, gewürfelt**  
3/8 klein (26g)  
**Oregano (getrocknet)**  
1/4 EL, Blätter (1g)  
**Knoblauchpulver**  
1/4 EL (2g)  
**Tzatziki**  
3/8 Tasse(n) (84g)  
**frische Petersilie, gehackt**  
3 EL, gehackt (11g)  
**Zucchini, gerieben oder fein gehackt**  
3/8 mittel (74g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hackfleisch (Pute), roh**  
30 oz (851g)  
**Ei(er)**  
1 1/2 groß (75g)  
**rote Zwiebel, gewürfelt**  
3/4 klein (53g)  
**Oregano (getrocknet)**  
1/2 EL, Blätter (2g)  
**Knoblauchpulver**  
1/2 EL (5g)  
**Tzatziki**  
3/4 Tasse(n) (168g)  
**frische Petersilie, gehackt**  
6 EL, gehackt (23g)  
**Zucchini, gerieben oder fein gehackt**  
3/4 mittel (147g)

1. Ofen auf 350°F (180°C) vorheizen und ein Backblech einfetten. Blech beiseitestellen.
  2. In einer großen Schüssel alle Zutaten außer dem Tzatziki vermengen.
  3. Zu Fleischbällchen formen (Anzahl laut Portionsangaben im Rezept verwenden).
  4. Fleischbällchen auf das Backblech legen und 20–30 Minuten backen, bis sie durchgegart sind und innen nicht mehr rosa.
  5. Mit Tzatziki als Dip servieren.
-

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Gegrilltes Hähnchen-Sandwich

1 Sandwich(es) - 460 kcal ● 58g Protein ● 11g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

1/2 lbs (227g)

**Tomaten**

3 Scheibe(n), dünn/klein (45g)

**Gemischte Blattsalate**

4 EL (8g)

**Dijon-Senf**

1/2 EL (8g)

**Kaisersemmeln**

1 Brötchen (Durchm. ca. 9 cm)  
(57g)

**Öl**

1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1 lbs (454g)

**Tomaten**

6 Scheibe(n), dünn/klein (90g)

**Gemischte Blattsalate**

1/2 Tasse (15g)

**Dijon-Senf**

1 EL (15g)

**Kaisersemmeln**

2 Brötchen (Durchm. ca. 9 cm)  
(114g)

**Öl**

1 TL (mL)

1. Hähnchen mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Öl in einer Pfanne oder Grillpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Hähnchen hinzufügen, einmal wenden, und braten, bis es innen nicht mehr rosa ist. Beiseite stellen.
3. Kaiserbrötchen der Länge nach halbieren und Senf auf die Schnittseite des Brötchens streichen.
4. Auf das untere Brötchen grüne Blätter, Tomate und das gegarte Hähnchenbrustfilet schichten. Deckel auflegen. Servieren.

### Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n) - 222 kcal ● 8g Protein ● 18g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Mandeln**

4 EL, ganz (36g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Mandeln**

1/2 Tasse, ganz (72g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Proteinriegel

2 Riegel - 490 kcal ● 40g Protein ● 10g Fett ● 52g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Proteinriegel (20 g Protein)**  
2 Riegel (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Proteinriegel (20 g Protein)**  
4 Riegel (200g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

---

### Weißer Reis

3/4 Tasse gekochter Reis - 164 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**  
1/2 Tasse(n) (mL)  
**Langkorn-Weißreis**  
4 EL (46g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Wasser**  
1 Tasse(n) (mL)  
**Langkorn-Weißreis**  
1/2 Tasse (93g)

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.

---

### Rind-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl

898 kcal ● 92g Protein ● 33g Fett ● 45g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gefrorener Brokkoli**

5/8 Packung (166g)

**Paprika**

1/4 TL (1g)

**Hackfleisch, 93% mager**

14 oz (397g)

**Öl**

1 TL (mL)

**Süßkartoffeln, in mundgerechte  
Würfel geschnitten**

1 1/6 Süßkartoffel, 12,5 cm lang  
(245g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gefrorener Brokkoli**

1 1/6 Packung (331g)

**Paprika**

1/2 TL (1g)

**Hackfleisch, 93% mager**

1 3/4 lbs (794g)

**Öl**

3/4 EL (mL)

**Süßkartoffeln, in mundgerechte  
Würfel geschnitten**

2 1/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang  
(490g)

1. Ofen auf 400 F (200 C) vorheizen.
2. Die Süßkartoffeln mit Öl bestreichen und mit Paprika sowie etwas Salz/Pfeffer würzen.
3. Die Süßkartoffeln gleichmäßig auf ein Backblech legen. 20 Minuten backen.
4. Währenddessen das Hackfleisch in einer großen, beschichteten Pfanne bei mittelhoher Hitze 7–10 Minuten braten, dabei gelegentlich umrühren. Beisitestellen.
5. Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten.
6. Wenn alles fertig ist, Rind, Brokkoli und Süßkartoffeln zusammengeben. Mit zusätzlichem Salz und Pfeffer servieren.

## Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n) - 222 kcal ● 8g Protein ● 18g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Mandeln**

4 EL, ganz (36g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Mandeln**

1/2 Tasse, ganz (72g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Dunkle Schokolade

1 Quadrat(e) - 60 kcal ● 1g Protein ● 4g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zartbitterschokolade, 70–85 %**  
1 Quadrat(e) (10g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zartbitterschokolade, 70–85 %**  
2 Quadrat(e) (20g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Apfelmus

114 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Apfelmus**  
2 Takeaway-Behälter (ca. 115 g)  
(244g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Apfelmus**  
4 Takeaway-Behälter (ca. 115 g)  
(488g)

1. Ein 4 oz To-go-Behälter Apfelmus entspricht etwa einer halben Tasse Apfelmus.

## Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 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 3 Mahlzeiten:

**Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert**  
3 Behälter (450g)

1. Guten Appetit.

## Klementine

2 Klementine(n) - 78 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Klementinen**  
2 Frucht (148g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Klementinen**  
6 Frucht (444g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Geröstete Kichererbsen

1/4 Tasse - 138 kcal ● 5g Protein ● 6g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Geröstete Kichererbsen**  
4 EL (28g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Geröstete Kichererbsen**  
3/4 Tasse (85g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Snacks 3 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

---

### Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Mandeln**  
2 EL, ganz (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Mandeln**  
4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## fettarmer griechischer Joghurt

2 Becher - 310 kcal ● 25g Protein ● 8g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**fettarmer aromatisierter  
griechischer Joghurt**  
2 Becher (je ca. 150 g) (300g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**fettarmer aromatisierter  
griechischer Joghurt**  
4 Becher (je ca. 150 g) (600g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Süßkartoffelspalten

347 kcal ● 5g Protein ● 11g Fett ● 48g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



**Öl**

1 EL (mL)

**Salz**

1/4 EL (4g)

**schwarzer Pfeffer**

1/3 TL, gemahlen (1g)

**Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten**

1 1/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (280g)

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.

### Würzige Dry-Rub-Hähnchenschenkel

4 Hähnchenschenkel - 815 kcal ● 114g Protein ● 38g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 4 Hähnchenschenkel

**Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut**

4 Schenkel (592g)

**Gemahlener Kreuzkümmel**

1/2 EL (3g)

**Chilipulver**

1/2 EL (4g)

**Cayennepfeffer**

1/4 EL (1g)

**Oregano (getrocknet)**

1/2 EL, Blätter (1g)

1. Den Ofen auf 190 °C (375 °F) vorheizen. In einer Schüssel die Gewürze und eine Prise Salz vermischen. Nach Belieben Cayennepfeffer anpassen. Das Hähnchen hinzufügen und umrühren, bis es gleichmäßig bedeckt ist. Die Hähnchenschenkel auf ein Backblech legen und 20–30 Minuten backen, bis sie durchgegart und innen nicht mehr rosa sind. Servieren.

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Pad Thai mit Garnelen & Ei

900 kcal ● 53g Protein ● 27g Fett ● 104g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**

3/4 EL (mL)

**Ei(er)**

1 1/2 groß (75g)

**Reisnudeln**

3 oz (86g)

**Pad-Thai Woksoße**

3 EL (43g)

**Limetten**

1 1/2 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (101g)

**Garnelen, roh, geschält und entdarmt**

6 oz (170g)

**geröstete Erdnüsse, zerdrückt**

15 Erdnuss(en) (15g)

**Knoblauch, gewürfelt**

1 1/2 Zehe (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**

1 1/2 EL (mL)

**Ei(er)**

3 groß (150g)

**Reisnudeln**

6 oz (171g)

**Pad-Thai Woksoße**

6 EL (85g)

**Limetten**

3 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (201g)

**Garnelen, roh, geschält und entdarmt**

3/4 lbs (340g)

**geröstete Erdnüsse, zerdrückt**

30 Erdnuss(en) (30g)

**Knoblauch, gewürfelt**

3 Zehe (9g)

1. Reisnudeln nach Packungsanweisung kochen. Abtropfen lassen und beiseitestellen.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Knoblauch hinzufügen und etwa eine Minute anbraten, bis er duftet.
3. Ei hinzufügen und leicht stocken lassen – etwa 30 Sekunden, dabei rühren.
4. Garnelen hinzufügen und kochen, bis Garnelen und Ei größtenteils durch sind – etwa 3 Minuten.
5. Reisnudeln und Pad-Thai-Sauce hinzufügen und ein paar Minuten weitergaren, bis alles durchgewärmt ist.
6. Auf einem Teller anrichten und optional mit zerstoßenen Erdnüssen und Limettenspalten servieren.

## Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

227 kcal ● 5g Protein ● 14g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

### Gemischte Blattsalate

4 1/2 Tasse (135g)

### Tomaten

3/4 Tasse Cherrytomaten (112g)

### Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

### Gemischte Blattsalate

9 Tasse (270g)

### Tomaten

1 1/2 Tasse Cherrytomaten (224g)

### Salatdressing

1/2 Tasse (mL)

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

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Süßkartoffelspalten

434 kcal ● 6g Protein ● 14g Fett ● 60g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

### Öl

1 1/4 EL (mL)

### Salz

1 TL (5g)

### schwarzer Pfeffer

1/2 TL, gemahlen (1g)

### Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten

1 2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (350g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

### Öl

2 1/2 EL (mL)

### Salz

1/2 EL (10g)

### schwarzer Pfeffer

1 TL, gemahlen (2g)

### Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten

3 1/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (700g)

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.

## Buffalo-Hähnchenflügel

12 oz - 507 kcal ● 43g Protein ● 37g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**

1 TL (mL)

**Salz**

1 1/2 Prise (1g)

**schwarzer Pfeffer**

1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

**Hähnchenflügel, mit Haut, roh**

3/4 lbs (341g)

**Frank's RedHot Sauce**

2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**

3/4 EL (mL)

**Salz**

3 Prise (2g)

**schwarzer Pfeffer**

3 Prise, gemahlen (1g)

**Hähnchenflügel, mit Haut, roh**

1 1/2 lbs (681g)

**Frank's RedHot Sauce**

4 EL (mL)

1. Ofen auf 400 F (200 C) vorheizen.
2. Flügel auf einem großen Backblech auslegen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Etwa 1 Stunde im Ofen garen, oder bis die Kerntemperatur 165 F (75 C) erreicht ist. Während des Garens die Flüssigkeit mehrmals abgießen, damit die Flügel knuspriger werden.
4. Kurz bevor das Hähnchen fertig ist, die scharfe Sauce und das Öl Ihrer Wahl in einen Topf geben. Erwärmen und verrühren.
5. Die Flügel aus dem Ofen nehmen und mit der scharfen Sauce vermengen, bis sie überzogen sind.
6. Servieren.

## Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Blattsalate**

1 1/2 Tasse (45g)

**Salatdressing**

1 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Blattsalate**

3 Tasse (90g)

**Salatdressing**

3 EL (mL)

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

## Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Cheeseburger-Quesadilla

1 Quesadilla(s) - 500 kcal ● 29g Protein ● 19g Fett ● 50g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Weizentortillas

1 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (72g)

#### Hackfleisch, 93% mager

3 oz (85g)

#### Cheddar

3 EL, geraspelt (21g)

#### Ketchup

2 EL (34g)

#### Tomaten, gehackt

2 Scheibe(n), dünn/klein (30g)

#### Süße Gewürzgurken, gehackt

4 Chips (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Weizentortillas

2 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.)

(144g)

#### Hackfleisch, 93% mager

6 oz (170g)

#### Cheddar

6 EL, geraspelt (42g)

#### Ketchup

4 EL (68g)

#### Tomaten, gehackt

4 Scheibe(n), dünn/klein (60g)

#### Süße Gewürzgurken, gehackt

8 Chips (60g)

1. Rinderhack in einer Pfanne bei mittlerer Hitze anbraten, bis es durchgegart ist. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.
2. Eine große Pfanne mit Kochspray einsprühen und eine Tortilla hineingeben.
3. Die Hälfte der Tortilla mit Rindfleisch, Käse, Tomaten und Essiggurken belegen und die andere Hälfte darüberklappen. Quesadilla toasten, bis sie goldbraun ist, dann wenden und die andere Seite toasten.
4. Aus der Pfanne nehmen und mit einem Pizzaroller in Dreiecke schneiden. Mit Ketchup servieren.

### Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher - 261 kcal ● 28g Protein ● 5g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher (340g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Hüttenkäse & Fruchtbecher

4 Becher (680g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

### Geröstete Erdnüsse

1/3 Tasse(n) - 307 kcal ● 12g Protein ● 24g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**geröstete Erdnüsse**

1/3 Tasse (49g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geröstete Erdnüsse**

2/3 Tasse (97g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-