

# Meal Plan - 3300-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

3322 kcal ● 209g Protein (25%) ● 199g Fett (54%) ● 123g Kohlenhydrate (15%) ● 50g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

555 kcal, 37g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



**Trauben**  
87 kcal



**Frühstücksschüssel mit Hähnchenwürstchen und Eiweiß**  
468 kcal

### Snacks

395 kcal, 20g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Kleiner Müsliriegel**  
1 Riegel(n)- 119 kcal



**Gekochte Eier**  
2 Ei(s)- 139 kcal



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

### Mittagessen

1240 kcal, 64g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 82g Fett



**Gegrilltes Käse-Sandwich**  
2 Sandwich(s)- 990 kcal



**Käse-Stick**  
3 Stück- 248 kcal

### Abendessen

1135 kcal, 89g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 66g Fett



**Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat**  
4 halbe Paprika(n)- 911 kcal



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

## Day 2

3322 kcal ● 209g Protein (25%) ● 199g Fett (54%) ● 123g Kohlenhydrate (15%) ● 50g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

555 kcal, 37g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



**Trauben**  
87 kcal



**Frühstücksschüssel mit Hähnchenwürstchen und Eiweiß**  
468 kcal

### Snacks

395 kcal, 20g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Kleiner Müsliriegel**  
1 Riegel(n)- 119 kcal



**Gekochte Eier**  
2 Ei(s)- 139 kcal



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

### Mittagessen

1240 kcal, 64g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 82g Fett



**Gegrilltes Käse-Sandwich**  
2 Sandwich(s)- 990 kcal



**Käse-Stick**  
3 Stück- 248 kcal

### Abendessen

1135 kcal, 89g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 66g Fett



**Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat**  
4 halbe Paprika(n)- 911 kcal



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

## Day 3

3268 kcal ● 244g Protein (30%) ● 147g Fett (40%) ● 203g Kohlenhydrate (25%) ● 41g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

535 kcal, 29g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



**Geröstete Mandeln**

1/4 Tasse(n)- 222 kcal



**Kohl & Bacon-Pfanne**

312 kcal

### Snacks

425 kcal, 42g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Proteinreicher Müsliriegel**

1 Riegel(n)- 204 kcal



**Beef Jerky**

220 kcal

### Mittagessen

1130 kcal, 87g Eiweiß, 105g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Avocado-Thunfisch-Sandwich**

2 Sandwich(es)- 740 kcal



**Nektarine**

2 Nektarine(n)- 140 kcal



**Hüttenkäse & Honig**

1 Tasse(n)- 249 kcal

### Abendessen

1180 kcal, 88g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 60g Fett



**Gemischtes Gemüse**

2 Tasse(n)- 194 kcal



**In der Pfanne gebratene Schweinekoteletts**

3 Frühstückskotelett(s)- 987 kcal

## Day 4

3277 kcal ● 275g Protein (34%) ● 150g Fett (41%) ● 172g Kohlenhydrate (21%) ● 35g Ballaststoffe (4%)

### Frühstück

535 kcal, 29g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



**Geröstete Mandeln**

1/4 Tasse(n)- 222 kcal



**Kohl & Bacon-Pfanne**

312 kcal

### Snacks

425 kcal, 42g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Proteinreicher Müsliriegel**

1 Riegel(n)- 204 kcal



**Beef Jerky**

220 kcal

### Mittagessen

1135 kcal, 59g Eiweiß, 75g netto Kohlenhydrate, 60g Fett



**Rosmarin-Pilz-Käse-Sandwich**

2 1/2 Sandwich(es)- 1019 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**

113 kcal

### Abendessen

1185 kcal, 146g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



**Linsen**

405 kcal



**In der Pfanne gebratener Tilapia**

21 oz- 782 kcal

## Day 5

3261 kcal ● 226g Protein (28%) ● 179g Fett (49%) ● 147g Kohlenhydrate (18%) ● 39g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

535 kcal, 29g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



**Geröstete Mandeln**

1/4 Tasse(n)- 222 kcal



**Kohl & Bacon-Pfanne**

312 kcal

### Snacks

425 kcal, 42g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Proteinreicher Müsliriegel**

1 Riegel(n)- 204 kcal



**Beef Jerky**

220 kcal

### Mittagessen

1135 kcal, 59g Eiweiß, 75g netto Kohlenhydrate, 60g Fett



**Rosmarin-Pilz-Käse-Sandwich**

2 1/2 Sandwich(es)- 1019 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**

113 kcal

### Abendessen

1170 kcal, 97g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 64g Fett



**Avocado-Thunfischsalat**

873 kcal



**Milch**

2 Tasse(n)- 298 kcal

## Day 6

3290 kcal ● 246g Protein (30%) ● 139g Fett (38%) ● 221g Kohlenhydrate (27%) ● 42g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

580 kcal, 37g Eiweiß, 53g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Hüttenkäse mit Ananas**

186 kcal



**Apfelmus**

171 kcal



**Geröstete Mandeln**

1/4 Tasse(n)- 222 kcal

### Snacks

410 kcal, 25g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Apfel mit Protein-Frucht-Dip**

408 kcal

### Mittagessen

1130 kcal, 86g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



**Truthahn-Gurken-Dill-Sandwich**

2 Sandwich(es)- 901 kcal



**Geröstete Erdnüsse**

1/4 Tasse(n)- 230 kcal

### Abendessen

1170 kcal, 98g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



**Mit Mandeln paniertes Tilapia**

14 oz- 988 kcal



**Süßkartoffelpüree**

183 kcal

## Day 7

3290 kcal ● 246g Protein (30%) ● 139g Fett (38%) ● 221g Kohlenhydrate (27%) ● 42g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

580 kcal, 37g Eiweiß, 53g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Hüttenkäse mit Ananas**

186 kcal



**Apfelmus**

171 kcal



**Geröstete Mandeln**

1/4 Tasse(n)- 222 kcal

### Snacks

410 kcal, 25g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Apfel mit Protein-Frucht-Dip**

408 kcal

### Mittagessen

1130 kcal, 86g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



**Truthahn-Gurken-Dill-Sandwich**

2 Sandwich(es)- 901 kcal



**Geröstete Erdnüsse**

1/4 Tasse(n)- 230 kcal

### Abendessen

1170 kcal, 98g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



**Mit Mandeln paniertes Tilapia**

14 oz- 988 kcal



**Süßkartoffelpüree**

183 kcal

## Snacks

- ☐ kleiner Müsliriegel  
2 Riegel (50g)
- ☐ proteinreicher Müsliriegel  
3 Riegel (120g)
- ☐ Beef Jerky  
1/2 lbs (255g)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)  
4 groß (200g)
- ☐ Eiklar  
1 Tasse (243g)
- ☐ Butter  
1/4 Tasse (62g)
- ☐ Scheibenkäse  
13 1/4 oz (376g)
- ☐ Käsestange  
6 Stange (168g)
- ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)  
3 Tasse (678g)
- ☐ Käse  
2 1/2 Tasse, gerieben (283g)
- ☐ Vollmilch  
2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)  
2 1/2 Becher (445g)

## Andere

- ☐ Geröstete Kichererbsen  
1/2 Tasse (57g)
- ☐ Hähnchen-Frühstückswurst  
8 Würstchen (240g)
- ☐ Gemischte Blattsalate  
9 Tasse (270g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Trauben  
3 Tasse (276g)
- ☐ Avocados  
4 1/2 Avocado(s) (905g)
- ☐ Limettensaft  
2 1/3 EL (mL)
- ☐ Nektarine  
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (284g)
- ☐ Ananas in Dosen  
1/2 Tasse, Stücke (91g)
- ☐ Apfelmus  
6 Takeaway-Behälter (ca. 115 g) (732g)
- ☐ Äpfel  
2 mittel (Durchm. 3") (364g)

## Backwaren

- ☐ Brot  
2 lbs (960g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz  
11 g (11g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
1/8 oz (4g)
- ☐ Cayennepfeffer  
3 Prise (1g)
- ☐ Würzsalz  
3 Prise (2g)
- ☐ Rosmarin, getrocknet  
1 1/4 TL (2g)
- ☐ Zimt (gemahlen)  
2 TL (5g)
- ☐ getrockneter Dill  
1 TL (1g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch  
7 Dose (1204g)
- ☐ Tilapia, roh  
3 lbs (1372g)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandeln  
13 1/4 oz (376g)

## Süßwaren

- ☐ Honig  
4 TL (28g)

## Schweinefleischprodukte

- ☐ Speck, roh  
6 Scheibe(n) (170g)
- ☐ Kotelett (mit Knochen)  
3 Frühstücks-Chop (336g)

## Getreide und Teigwaren

- ☐ Allzweckmehl  
1 1/6 Tasse(n) (144g)

## Getränke

- ☐ Wasser  
2 1/3 Tasse(n) (mL)

## Fette und Öle

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

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten  
2 1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (276g)
  - ☐ Paprika  
4 groß (656g)
  - ☐ Zwiebel  
1 3/4 klein (123g)
  - ☐ Kohl  
3 Tasse, gehackt (267g)
  - ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse  
2 Tasse (270g)
  - ☐ Pilze  
1/2 lbs (213g)
  - ☐ Gurke  
24 Scheiben (168g)
  - ☐ Süßkartoffeln  
2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)
- 

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Linsen, roh  
9 1/4 EL (112g)
- ☐ Erdnussbutter  
4 EL (64g)
- ☐ geröstete Erdnüsse  
1/2 Tasse (73g)

## Würste und Aufschnitt

- ☐ Putenaufschnitt  
1 lbs (454g)

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Trauben

87 kcal ● 1g Protein ● 1g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Trauben

1 1/2 Tasse (138g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Trauben

3 Tasse (276g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Frühstücksschüssel mit Hähnchenwürstchen und Eiweiß

468 kcal ● 36g Protein ● 30g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Eiklar

1/2 Tasse (122g)

#### Öl

1 TL (mL)

#### Hähnchen-Frühstückswurst

4 Würstchen (120g)

#### Tomaten, halbiert

4 EL Cherrytomaten (37g)

#### Avocados, gehackt

1/2 Avocado(s) (101g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Eiklar

1 Tasse (243g)

#### Öl

2 TL (mL)

#### Hähnchen-Frühstückswurst

8 Würstchen (240g)

#### Tomaten, halbiert

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

#### Avocados, gehackt

1 Avocado(s) (201g)

1. Hähnchenwürstchen nach Packungsanweisung zubereiten. In mundgerechte Stücke schneiden und beiseitestellen.
2. Öl in einer Pfanne bei niedriger Hitze erhitzen. Eiweiße hineingeben und rühren, bis sie undurchsichtig und fest sind.
3. Eiweiße in eine Schüssel geben und Hähnchenwürstchen, Tomaten und Avocado hinzufügen. Mit einer Prise Salz/Pfeffer würzen und servieren.

## Frühstück 2 [↗](#)

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

#### **Mandeln**

3/4 Tasse, ganz (107g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Kohl & Bacon-Pfanne

312 kcal ● 21g Protein ● 23g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### **Speck, roh**

2 Scheibe(n) (57g)

#### **Kohl**

1 Tasse, gehackt (89g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### **Speck, roh**

6 Scheibe(n) (170g)

#### **Kohl**

3 Tasse, gehackt (267g)

1. Bacon in einer Pfanne bei mittlerer Hitze hinzufügen. 4–5 Minuten braten, wenden und weitere 3–4 Minuten braten, bis er knusprig ist. Den Bacon auf einen Teller mit Küchenpapier zum Abtropfen legen, dabei das Baconfett in der Pfanne belassen.
2. Kohl in die Pfanne geben und im Baconfett 5–7 Minuten unter gelegentlichem Rühren garen, bis er weich ist. Den gekochten Kohl in eine Schüssel geben, den Bacon darüber bröseln und nach Wunsch mit Pfeffer würzen. Servieren.



## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Hüttenkäse mit Ananas

186 kcal ● 28g Protein ● 2g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**MagerHüttenkäse (1% Fett)**

1 Tasse (226g)

**Ananas in Dosen, abgetropft**

4 EL, Stücke (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**MagerHüttenkäse (1% Fett)**

2 Tasse (452g)

**Ananas in Dosen, abgetropft**

1/2 Tasse, Stücke (91g)

1. Den Ananassaft abgießen und die Ananasstücke mit dem Hüttenkäse vermischen.  
Sie können auch andere Früchte verwenden: Bananen, Beeren, Pfirsiche, Melone usw.

### Apfelmus

171 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 37g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Apfelmus**

3 Takeaway-Behälter (ca. 115 g)  
(366g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Apfelmus**

6 Takeaway-Behälter (ca. 115 g)  
(732g)

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

### 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.

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Gegrilltes Käse-Sandwich

2 Sandwich(s) - 990 kcal ● 43g Protein ● 65g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brot**  
8 Scheibe (256g)  
**Butter**  
4 EL (57g)  
**Scheibenkäse**  
8 Scheibe (je ca. 28 g) (224g)

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

### Käse-Stick

3 Stück - 248 kcal ● 20g Protein ● 17g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Käsestange**  
3 Stange (84g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Käsestange**  
6 Stange (168g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

### Avocado-Thunfisch-Sandwich

2 Sandwich(es) - 740 kcal ● 55g Protein ● 29g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Ergibt 2 Sandwich(es)

#### **schwarzer Pfeffer**

1 Prise (0g)

#### **Salz**

1 Prise (0g)

#### **Limettensaft**

1 TL (mL)

#### **Avocados**

1/2 Avocado(s) (101g)

#### **Brot**

4 Scheibe (128g)

#### **Dosen-Thunfisch, abgetropft**

1 Dose (172g)

#### **Zwiebel, fein gehackt**

1/4 klein (18g)

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.

### Nektarine

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



Ergibt 2 Nektarine(n)

#### **Nektarine, entkernt**

2 mittel (≈6,4 cm Ø) (284g)

1. Nektarinenkern entfernen, in Scheiben schneiden und servieren.

### Hüttenkäse & Honig

1 Tasse(n) - 249 kcal ● 28g Protein ● 2g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse(n)

#### **MagerHüttenkäse (1% Fett)**

1 Tasse (226g)

#### **Honig**

4 TL (28g)

1. Hüttenkäse in eine Schüssel geben und mit Honig beträufeln.

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Rosmarin-Pilz-Käse-Sandwich

2 1/2 Sandwich(es) - 1019 kcal ● 57g Protein ● 53g Fett ● 67g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**  
5 Scheibe(n) (160g)  
**Käse**  
1 1/4 Tasse, gerieben (141g)  
**Pilze**  
1/4 lbs (106g)  
**Rosmarin, getrocknet**  
5 Prise (1g)  
**Gemischte Blattsalate**  
1 1/4 Tasse (38g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brot**  
10 Scheibe(n) (320g)  
**Käse**  
2 1/2 Tasse, gerieben (283g)  
**Pilze**  
1/2 lbs (213g)  
**Rosmarin, getrocknet**  
1 1/4 TL (2g)  
**Gemischte Blattsalate**  
2 1/2 Tasse (75g)

1. Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Die untere Brotscheibe mit der Hälfte des Käses belegen, dann Rosmarin, Pilze, Salat und den restlichen Käse darauf schichten. Mit einer Prise Salz/Pfeffer würzen und mit der oberen Brotscheibe abschließen.
3. Das Sandwich in die Pfanne legen und etwa 4–5 Minuten auf jeder Seite braten, bis das Brot knusprig und der Käse geschmolzen ist. Servieren.

### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

113 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Blattsalate**  
2 1/4 Tasse (68g)  
**Tomaten**  
6 EL Cherrytomaten (56g)  
**Salatdressing**  
2 1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Blattsalate**  
4 1/2 Tasse (135g)  
**Tomaten**  
3/4 Tasse Cherrytomaten (112g)  
**Salatdressing**  
1/4 Tasse (mL)

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

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Truthahn-Gurken-Dill-Sandwich

2 Sandwich(es) - 901 kcal ● 78g Protein ● 36g Fett ● 59g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Putenaufschnitt**  
1/2 lbs (227g)  
**Brot**  
4 Scheibe(n) (128g)  
**Scheibenkäse**  
4 Scheibe (je ca. 20 g) (76g)  
**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**  
3 EL (53g)  
**getrockneter Dill**  
4 Prise (1g)  
**Gurke, gehackt**  
12 Scheiben (84g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Putenaufschnitt**  
1 lbs (454g)  
**Brot**  
8 Scheibe(n) (256g)  
**Scheibenkäse**  
8 Scheibe (je ca. 20 g) (152g)  
**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**  
6 EL (105g)  
**getrockneter Dill**  
1 TL (1g)  
**Gurke, gehackt**  
24 Scheiben (168g)

1. Gehackte Gurke, griechischen Joghurt, Dill und etwas Salz/Pfeffer in einer kleinen Schüssel vermischen, bis die Gurke vollständig bedeckt ist.
2. Sandwich zusammenstellen, indem Käse und Putenscheiben auf die untere Brotscheibe gelegt werden. Gurkenmischung darauf verteilen und die obere Brotscheibe auflegen. Servieren.

### 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.



## Snacks 1 [🔗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Kleiner Müsliriegel

1 Riegel(n) - 119 kcal ● 3g Protein ● 5g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**kleiner Müsliriegel**  
1 Riegel (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**kleiner Müsliriegel**  
2 Riegel (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Gekochte Eier

2 Ei(s) - 139 kcal ● 13g Protein ● 10g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ei(er)**  
2 groß (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
4 groß (200g)

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.

### 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 2 Mahlzeiten:

**Geröstete Kichererbsen**  
1/2 Tasse (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Snacks 2 [↗](#)

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

**proteinreicher Müsliriegel**

3 Riegel (120g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
- 

### Beef Jerky

220 kcal ● 32g Protein ● 2g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Beef Jerky**

3 oz (85g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Beef Jerky**

1/2 lbs (255g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

## Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Apfel mit Protein-Frucht-Dip

408 kcal ● 25g Protein ● 17g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**  
1 Becher (170g)  
**Zimt (gemahlen)**  
1 TL (3g)  
**Erdnussbutter**  
2 EL (32g)  
**Äpfel, in Scheiben geschnitten**  
1 mittel (Durchm. 3") (182g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**  
2 Becher (340g)  
**Zimt (gemahlen)**  
2 TL (5g)  
**Erdnussbutter**  
4 EL (64g)  
**Äpfel, in Scheiben geschnitten**  
2 mittel (Durchm. 3") (364g)

1. Den griechischen Joghurt öffnen und Erdnussbutter sowie Zimt hinzufügen (oder alles in einer kleinen Schüssel mischen). Gut vermengen.  
Einen Apfel in Scheiben schneiden.  
Apfelscheiben in den Dip tunken und genießen.

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

4 halbe Paprika(n) - 911 kcal ● 82g Protein ● 49g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Avocados**  
1 Avocado(s) (201g)  
**Limettensaft**  
2 TL (mL)  
**Salz**  
2 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise (0g)  
**Paprika**  
2 groß (328g)  
**Zwiebel**  
1/2 klein (35g)  
**Dosen-Thunfisch, abgetropft**  
2 Dose (344g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Avocados**  
2 Avocado(s) (402g)  
**Limettensaft**  
4 TL (mL)  
**Salz**  
4 Prise (2g)  
**schwarzer Pfeffer**  
4 Prise (0g)  
**Paprika**  
4 groß (656g)  
**Zwiebel**  
1 klein (70g)  
**Dosen-Thunfisch, abgetropft**  
4 Dose (688g)

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.

### 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.

---

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

---

### Gemischtes Gemüse

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



Ergibt 2 Tasse(n)

**gemischtes Tiefkühlgemüse**

2 Tasse (270g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

---

### In der Pfanne gebratene Schweinekoteletts

3 Frühstückskotelett(s) - 987 kcal ● 79g Protein ● 58g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 3 Frühstückskotelett(s)

**schwarzer Pfeffer**

3 Prise, gemahlen (1g)

**Kotelett (mit Knochen)**

3 Frühstück-Chop (336g)

**Allzweckmehl**

3/8 Tasse(n) (47g)

**Cayennepfeffer**

3 Prise (1g)

**Öl**

3 EL (mL)

**Butter**

1 TL (5g)

**Würzsalz**

3 Prise (2g)

1. Beide Seiten der Koteletts mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Mehl mit etwas Cayennepfeffer, Salz und schwarzem Pfeffer mischen. Jede Seite der Koteletts in der Mehlmischung wenden und dann auf einem Teller beiseitelegen.
3. Rapsöl bei mittlerer bis mittelhoher Hitze erhitzen. Die Butter hinzufügen. Wenn die Butter geschmolzen ist und die Butter/Öl-Mischung heiß ist, jeweils 3 Koteletts gleichzeitig 2 bis 3 Minuten auf der ersten Seite braten. Umdrehen und auf der anderen Seite 1 bis 2 Minuten braten, bis die Koteletts goldbraun sind (achten Sie darauf, dass keine rosa Fleischsäfte mehr vorhanden sind). Auf einen Teller legen und mit den verbleibenden Koteletts ebenso verfahren.

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

### Linsen

405 kcal ● 28g Protein ● 1g Fett ● 59g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



**Wasser**

2 1/3 Tasse(n) (mL)

**Salz**

1 Prise (1g)

**Linsen, roh, abgespült**

9 1/3 EL (112g)

1. Die Kochanweisungen für Linsen können variieren. Nach Möglichkeit die Packungsanweisung befolgen.
2. Linsen, Wasser und Salz in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zum Köcheln bringen, zudecken und etwa 20–30 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Überschüssiges Wasser abgießen. Servieren.

### In der Pfanne gebratener Tilapia

21 oz - 782 kcal ● 118g Protein ● 34g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 21 oz

**Olivenöl**

1 3/4 EL (mL)

**schwarzer Pfeffer**

1 TL, gemahlen (2g)

**Salz**

1 TL (5g)

**Tilapia, roh**

1 1/3 lbs (588g)

1. Tilapiafilets kalt abspülen und mit Papiertüchern trocken tupfen. Beide Seiten der Filets mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen; den Tilapia im heißen Öl braten, bis der Fisch sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt, etwa 4 Minuten pro Seite. Sofort servieren.

## Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 essen

### Avocado-Thunfischsalat

873 kcal ● 81g Protein ● 48g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



**Avocados**

1 Avocado(s) (201g)

**Limettensaft**

2 TL (mL)

**Salz**

2 Prise (1g)

**schwarzer Pfeffer**

2 Prise (0g)

**Gemischte Blattsalate**

2 Tasse (60g)

**Dosen-Thunfisch**

2 Dose (344g)

**Tomaten**

1/2 Tasse, gehackt (90g)

**Zwiebel, fein gehackt**

1/2 klein (35g)

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.

### Milch

2 Tasse(n) - 298 kcal ● 15g Protein ● 16g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 2 Tasse(n)

**Vollmilch**

2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Mit Mandeln paniertes Tilapia

14 oz - 988 kcal ● 95g Protein ● 47g Fett ● 37g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Mandeln**

9 1/3 EL, in Streifen (63g)

**Tilapia, roh**

14 oz (392g)

**Allzweckmehl**

3/8 Tasse(n) (49g)

**Salz**

1/4 TL (1g)

**Olivenöl**

3 1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Mandeln**

56 TL, in Streifen (126g)

**Tilapia, roh**

1 3/4 lbs (784g)

**Allzweckmehl**

3/4 Tasse(n) (97g)

**Salz**

1/2 TL (2g)

**Olivenöl**

2 1/3 EL (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.

### 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.