

Meal Plan - 1900-Kalorien-Makro-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

1879 kcal ● 130g Protein (28%) ● 66g Fett (32%) ● 165g Kohlenhydrate (35%) ● 26g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

375 kcal, 18g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Brezeln
220 kcal



fettarmer griechischer Joghurt
1 Becher- 155 kcal

Snacks

200 kcal, 15g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Selleriestangen
2 Selleriestange- 13 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher- 131 kcal



Trauben
58 kcal

Mittagessen

690 kcal, 53g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Avocado-Thunfischsalat
545 kcal



Fruchtsaft
1 1/4 Tasse- 143 kcal

Abendessen

615 kcal, 44g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Einfacher gebratener Kabeljau
8 oz- 297 kcal



Gebackene Süßkartoffel mit Zimt
1 Süßkartoffel(n)- 317 kcal

Day 2

1920 kcal ● 145g Protein (30%) ● 60g Fett (28%) ● 178g Kohlenhydrate (37%) ● 21g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

375 kcal, 18g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Brezeln
220 kcal



fettarmer griechischer Joghurt
1 Becher- 155 kcal

Snacks

200 kcal, 15g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Selleriestangen
2 Selleriestange- 13 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher- 131 kcal



Trauben
58 kcal

Mittagessen

730 kcal, 68g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Überbackener Tilapia
10 2/3 oz- 453 kcal



Mais
277 kcal

Abendessen

615 kcal, 44g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Einfacher gebratener Kabeljau
8 oz- 297 kcal



Gebackene Süßkartoffel mit Zimt
1 Süßkartoffel(n)- 317 kcal

Day
3

1883 kcal ● 168g Protein (36%) ● 72g Fett (34%) ● 121g Kohlenhydrate (26%) ● 20g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

350 kcal, 18g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Cremiges Rührei
243 kcal



Apfel
1 Apfel(s)- 105 kcal

Snacks

230 kcal, 20g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher- 131 kcal



Heidelbeeren
1/2 Tasse(s)- 47 kcal



Schinken-, Käse- und Spinat-Taschen
1 Tasche(n)- 53 kcal

Mittagessen

730 kcal, 68g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Überbackener Tilapia
10 2/3 oz- 453 kcal



Mais
277 kcal

Abendessen

575 kcal, 62g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven
9 oz- 449 kcal



Süßkartoffelpüree mit Butter
125 kcal

Day
4

1915 kcal ● 131g Protein (27%) ● 86g Fett (40%) ● 136g Kohlenhydrate (28%) ● 20g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

350 kcal, 18g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Cremiges Rührei
243 kcal



Apfel
1 Apfel(s)- 105 kcal

Snacks

230 kcal, 20g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher- 131 kcal



Heidelbeeren
1/2 Tasse(s)- 47 kcal



Schinken-, Käse- und Spinat-Taschen
1 Tasche(n)- 53 kcal

Mittagessen

655 kcal, 27g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Grapefruit
1 Grapefruit- 119 kcal



Hähnchensalat-Wrap
1 Wrap(s)- 536 kcal

Abendessen

680 kcal, 65g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



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



Gegrilltes Hähnchen-Sandwich
1 Sandwich(es)- 460 kcal

Day
5

1942 kcal ● 150g Protein (31%) ● 88g Fett (41%) ● 117g Kohlenhydrate (24%) ● 21g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

350 kcal, 18g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Cremiges Rührei
243 kcal



Apfel
1 Apfel(s)- 105 kcal

Snacks

240 kcal, 8g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Grapefruit
1/2 Grapefruit- 59 kcal



Grünkohl-Chips
69 kcal



Milch
3/4 Tasse(n)- 112 kcal

Mittagessen

675 kcal, 59g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher- 261 kcal



Avocado-Apfel-Hähnchensalat
412 kcal

Abendessen

680 kcal, 65g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



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



Gegrilltes Hähnchen-Sandwich
1 Sandwich(es)- 460 kcal

Day
6

1888 kcal ● 138g Protein (29%) ● 73g Fett (35%) ● 146g Kohlenhydrate (31%) ● 24g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

315 kcal, 20g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Rührei mit Gemüse und Schinken
232 kcal



Orange
1 Orange(n)- 85 kcal

Snacks

240 kcal, 8g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Grapefruit
1/2 Grapefruit- 59 kcal



Grünkohl-Chips
69 kcal



Milch
3/4 Tasse(n)- 112 kcal

Mittagessen

665 kcal, 56g Eiweiß, 80g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Pita-Sandwich mit Hähnchen und Tzatziki
2 Pita-Sandwich(es)- 607 kcal



Fruchtsaft
1/2 Tasse- 57 kcal

Abendessen

665 kcal, 53g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Tomaten-Avocado-Salat
117 kcal



Mit Pesto, Hähnchen & Quinoa gefüllte Paprika
3 Halbe Paprika(s)- 550 kcal

Day
7

1888 kcal ● 138g Protein (29%) ● 73g Fett (35%) ● 146g Kohlenhydrate (31%) ● 24g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

315 kcal, 20g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Rührei mit Gemüse und Schinken
232 kcal



Orange
1 Orange(n)- 85 kcal

Snacks

240 kcal, 8g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Grapefruit
1/2 Grapefruit- 59 kcal



Grünkohl-Chips
69 kcal



Milch
3/4 Tasse(n)- 112 kcal

Mittagessen

665 kcal, 56g Eiweiß, 80g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Pita-Sandwich mit Hähnchen und Tzatziki
2 Pita-Sandwich(es)- 607 kcal



Fruchtsaft
1/2 Tasse- 57 kcal

Abendessen

665 kcal, 53g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Tomaten-Avocado-Salat
117 kcal



Mit Pesto, Hähnchen & Quinoa gefüllte Paprika
3 Halbe Paprika(s)- 550 kcal

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Sellerie, roh
1/3 Bund (179g)
- ☐ Süßkartoffeln
2 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (525g)
- ☐ Zwiebel
2/3 mittel ($\approx 6,4$ cm Ø) (77g)
- ☐ Tomaten
4 1/2 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (541g)
- ☐ Gefrorene Maiskörner
4 Tasse (544g)
- ☐ frischer Spinat
10 Blätter (10g)
- ☐ Kale-Blätter
1 Bund (170g)
- ☐ Paprika
3 mittel (357g)
- ☐ Gurke
16 Scheiben (112g)
- ☐ grüne Paprika
4 EL, gehackt (37g)

Andere

- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher
6 Becher (1020g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
3 3/4 Tasse (113g)
- ☐ Tzatziki
1/2 Tasse (112g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Trauben
2 Tasse (184g)
- ☐ Limettensaft
5/6 fl oz (mL)
- ☐ Avocados
1 1/2 Avocado(s) (302g)
- ☐ Fruchtsaft
18 fl oz (mL)
- ☐ Zitronensaft
1 1/2 EL (mL)
- ☐ grüne Oliven
9 groß (40g)
- ☐ Blaubeeren
1 Tasse (148g)
- ☐ Äpfel
3 1/2 mittel (Durchm. 3") (614g)
- ☐ Grapefruit
2 1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (830g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Butter
1/2 Stange (60g)
- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
2 Becher (je ca. 150 g) (300g)
- ☐ Käse
2 EL, geraspelt (14g)
- ☐ Vollmilch
2 3/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Ei(er)
12 groß (600g)
- ☐ geriebener Mozzarella
3/4 Tasse (65g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Zimt (gemahlen)
1/4 EL (2g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
4 1/4 g (4g)
- ☐ Salz
3/4 oz (18g)
- ☐ frischer Basilikum
9 Blätter (5g)
- ☐ Chilipulver
1/2 EL (4g)
- ☐ Dijon-Senf
1 EL (15g)
- ☐ Knoblauchpulver
1/2 TL (1g)

Süßwaren

- ☐ Zucker
1 EL (13g)

Snacks

- ☐ harte, gesalzene Brezeln
4 oz (113g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
2 2/3 lbs (1262g)

Würste und Aufschnitt

- ☐ Schinkenaufschnitt
1/4 lbs (103g)

- ☐ Orange
2 Orange (308g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Kabeljau, roh
1 lbs (453g)
- ☐ Dosen-Thunfisch
1 1/4 Dose (215g)
- ☐ Tilapia, roh
1 1/3 lbs (597g)

Fette und Öle

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

- ☐ Hähnchenaufschnitt
1 lbs (454g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandeln
1/2 Tasse, ganz (72g)

Backwaren

- ☐ Kaisersemmeln
2 Brötchen (Durchm. ca. 9 cm) (114g)
- ☐ Weizentortillas
1 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (72g)
- ☐ Pita-Brot
4 Pita, mittel (Durchm. 5") (200g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Quinoa, ungekocht
2 3/4 EL (28g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pesto
1/2 Glas (ca. 177 g) (89g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Brezeln

220 kcal ● 6g Protein ● 2g Fett ● 44g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

harte, gesalzene Brezeln
2 oz (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

harte, gesalzene Brezeln
4 oz (113g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher - 155 kcal ● 12g Protein ● 4g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Cremiges Rührei

243 kcal ● 17g Protein ● 18g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollmilch

1/8 Tasse(n) (mL)

Butter

1/2 EL (6g)

schwarzer Pfeffer

1 1/3 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 1/3 Prise (1g)

Ei(er)

2 2/3 groß (133g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Vollmilch

1/4 Tasse(n) (mL)

Butter

4 TL (18g)

schwarzer Pfeffer

4 Prise, gemahlen (1g)

Salz

4 Prise (3g)

Ei(er)

8 groß (400g)

1. Eier, Milch, Salz und Pfeffer in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen, bis alles vermischt ist.
2. Butter in einer großen Antihaft-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bis sie heiß ist.
3. Die Eiemischung 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.

Apfel

1 Apfel(s) - 105 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Äpfel

1 mittel (Durchm. 3") (182g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Äpfel

3 mittel (Durchm. 3") (546g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Rührei mit Gemüse und Schinken

232 kcal ● 19g Protein ● 15g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Schinkenaufschnitt, gehackt

1 oz (28g)

grüne Paprika, gehackt

2 EL, gehackt (19g)

Zwiebel, gewürfelt

2 EL, gehackt (20g)

Ei(er)

2 groß (100g)

Butter

1 TL (5g)

Vollmilch

1/8 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Schinkenaufschnitt, gehackt

2 oz (57g)

grüne Paprika, gehackt

4 EL, gehackt (37g)

Zwiebel, gewürfelt

4 EL, gehackt (40g)

Ei(er)

4 groß (200g)

Butter

2 TL (9g)

Vollmilch

1/4 Tasse(n) (mL)

1. Eier, Milch, Zwiebeln, grüne Paprika, Schinken und etwas Salz und Pfeffer in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen, bis alles vermischt ist.
2. Butter in einer großen Antihaft-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bis sie heiß ist.
3. Die Eirmischung 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.

Orange

1 Orange(n) - 85 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Orange

1 Orange (154g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Orange

2 Orange (308g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Avocado-Thunfischsalat

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

**Zwiebel, fein gehackt**

1/3 klein (22g)

Tomaten

5 EL, gehackt (56g)

Dosen-Thunfisch

1 1/4 Dose (215g)

Gemischte Blattsalate

1 1/4 Tasse (38g)

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)

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.

Fruchtsaft

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



Ergibt 1 1/4 Tasse

Fruchtsaft

10 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Überbackener Tilapia

10 2/3 oz - 453 kcal ● 60g Protein ● 23g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salz

1/3 TL (2g)

Olivenöl

4 TL (mL)

Tilapia, roh

2/3 lbs (299g)

schwarzer Pfeffer

1/3 TL, gemahlen (1g)

Zitronensaft

2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz

1/4 EL (4g)

Olivenöl

2 2/3 EL (mL)

Tilapia, roh

1 1/3 lbs (597g)

schwarzer Pfeffer

1/4 EL, gemahlen (2g)

Zitronensaft

4 TL (mL)

1. Grill des Ofens vorheizen. Grillblech einfetten oder mit Aluminiumfolie auslegen.
2. Tilapia mit Olivenöl bestreichen und mit Zitronensaft beträufeln.
3. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Filets in einer einzigen Lage auf das vorbereitete Blech legen.
5. Einige Zentimeter unter der Hitze 2–3 Minuten grillen. Filets wenden und weitergrillen, bis der Fisch sich leicht mit einer Gabel löst, ca. 2 Minuten.

Mais

277 kcal ● 8g Protein ● 2g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gefrorene Maiskörner

2 Tasse (272g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene Maiskörner

4 Tasse (544g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Grapefruit

1 Grapefruit - 119 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 Grapefruit

Grapefruit

1 groß (ca. 4,5" Durchm.) (332g)

1. Grapefruit halbieren und die Grapefruit in einzelne Segmente teilen, indem Sie die Membranen auf jeder Seite des Segments mit einem scharfen Messer vorsichtig entlangschneiden.
2. (optional: vor dem Servieren etwas Ihres Lieblings-Süßungsmittels ohne Kalorien darüberstreuen)

Hähnchensalat-Wrap

1 Wrap(s) - 536 kcal ● 25g Protein ● 32g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1 Wrap(s)

Mayonnaise

2 EL (mL)

Öl

1/4 EL (mL)

Weizentortillas

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

Sellerie, roh, gehackt

1/4 Stiel, mittel (19–20 cm) (10g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Zitronensaft

1/4 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 Stück (85g)

1. Den Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Die Hähnchenbrustfilets beidseitig mit Öl bestreichen und auf ein Backblech legen.
3. 10–15 Minuten auf jeder Seite backen oder bis sie durch sind.
4. Das Hähnchen abkühlen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden.
5. Alle Zutaten außer Brot und Öl in einer Schüssel vermischen.
6. Für jeden Wrap die Mischung auf eine Tortilla streichen und einrollen.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Hüttenkäse & Fruchtbecher

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



Ergibt 2 Becher

Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher (340g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Avocado-Apfel-Hähnchensalat

412 kcal ● 31g Protein ● 25g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Äpfel, fein gehackt

3/8 mittel (Durchm. 3") (68g)

Avocados, gehackt

3/8 Avocado(s) (75g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gewürfelt

1/4 lbs (128g)

Limettensaft

1/4 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

3/4 Prise, gemahlen (0g)

Salz

3/4 Prise (1g)

Knoblauchpulver

1 1/2 Prise (1g)

Olivenöl

3/4 EL (mL)

Sellerie, roh

1 1/2 EL, gehackt (9g)

1. Hähnchen würfeln und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Eine Pfanne mit etwas Öl bei mittlerer Hitze erhitzen und die Hähnchenwürfel hinzufügen. Braten, bis das Hähnchen durchgegart ist, ca. 6–8 Minuten.
3. Während das Hähnchen gart, Dressing zubereiten: Olivenöl, Limettensaft und Knoblauchpulver in einer kleinen Schüssel vermengen. Aufschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Alle Zutaten in einer großen Schüssel vermengen und gut durchmischen.
5. Servieren.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Pita-Sandwich mit Hähnchen und Tzatziki

2 Pita-Sandwich(es) - 607 kcal ● 55g Protein ● 9g Fett ● 68g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tzatziki

4 EL (56g)

Gurke

8 Scheiben (56g)

Tomaten

6 Scheibe(n), dünn/klein (90g)

Gemischte Blattsalate

1 Tasse (30g)

Hähnchenaufschnitt

1/2 lbs (227g)

Pita-Brot

2 Pita, mittel (Durchm. 5") (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tzatziki

1/2 Tasse (112g)

Gurke

16 Scheiben (112g)

Tomaten

12 Scheibe(n), dünn/klein (180g)

Gemischte Blattsalate

2 Tasse (60g)

Hähnchenaufschnitt

1 lbs (454g)

Pita-Brot

4 Pita, mittel (Durchm. 5") (200g)

1. Schneide die Pita auf. Verteile Tzatziki in der Pita. Fülle sie mit Hähnchenscheiben, Blattsalat, Tomatenscheiben und Gurkenscheiben. Servieren.

Fruchtsaft

1/2 Tasse - 57 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Fruchtsaft

4 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Fruchtsaft

8 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Selleriestangen

2 Selleriestange - 13 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sellerie, roh

2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sellerie, roh

4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)

1. Sellerie in Stangen schneiden und servieren.

Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher - 131 kcal ● 14g Protein ● 3g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher (340g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Trauben

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Trauben

1 Tasse (92g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Trauben

2 Tasse (184g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher - 131 kcal ● 14g Protein ● 3g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher (340g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Heidelbeeren

1/2 Tasse(s) - 47 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Blaubeeren

1/2 Tasse (74g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Blaubeeren

1 Tasse (148g)

1. Heidelbeeren abspülen und servieren.

Schinken-, Käse- und Spinat-Taschen

1 Tasche(n) - 53 kcal ● 6g Protein ● 3g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

frischer Spinat

5 Blätter (5g)

Käse

1 EL, geraspelt (7g)

Schinkenaufschnitt

1 Scheibe (23g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

frischer Spinat

10 Blätter (10g)

Käse

2 EL, geraspelt (14g)

Schinkenaufschnitt

2 Scheibe (46g)

1. Eine Scheibe Schinken flach auslegen.
2. Einen Esslöffel Käse und etwa 5 Spinatblätter auf eine Hälfte der Scheibe legen.
3. Die andere Hälfte darüberklappen.
4. Sie können die Tasche so essen oder in einer Pfanne jede Seite 1–2 Minuten braten, bis sie warm und leicht gebräunt ist.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Grapefruit

1/2 Grapefruit - 59 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Grapefruit

1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (166g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Grapefruit

1 1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.)
(498g)

1. Grapefruit halbieren und die Grapefruit in einzelne Segmente teilen, indem Sie die Membranen auf jeder Seite des Segments mit einem scharfen Messer vorsichtig entlangschneiden.
2. (optional: vor dem Servieren etwas Ihres Lieblings-Süßungsmittels ohne Kalorien darüberstreuen)

Grünkohl-Chips

69 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Olivenöl

1 TL (mL)

Kale-Blätter

1/3 Bund (57g)

Salz

1/3 TL (2g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Olivenöl

1 EL (mL)

Kale-Blätter

1 Bund (170g)

Salz

1 TL (6g)

1. Backofen auf 350 °F (175 °C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die Blätter vom Stiel schneiden und in mundgerechte Stücke zupfen.
3. Grünkohl waschen und gründlich trocknen (wenn er noch nass ist, wird das Ergebnis beeinträchtigt).
4. Etwas Olivenöl über die Blätter träufeln (sparsam verwenden, zu viel Öl macht die Chips matschig).
5. Die Blätter auf dem Backblech verteilen und mit Salz bestreuen.
6. Ca. 10–15 Minuten backen, bis die Ränder gebräunt, aber nicht verbrannt sind.
7. Servieren.

Milch

3/4 Tasse(n) - 112 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollmilch
3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Vollmilch
2 1/4 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Einfacher gebratener Kabeljau

8 oz - 297 kcal ● 40g Protein ● 15g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Kabeljau, roh
1/2 lbs (227g)
Olivenöl
1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kabeljau, roh
1 lbs (453g)
Olivenöl
2 EL (mL)

1. Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen.
Olivenöl über beide Seiten der Kabeljaufilets träufeln.
Beide Seiten der Filets mit Salz, Pfeffer und anderen gewünschten Gewürzen würzen.
Die Kabeljaufilets auf ein ausgelegtes oder eingefettetes Backblech legen und im Ofen 10–12 Minuten backen, bis der Fisch undurchsichtig ist und sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt. Die genaue Garzeit hängt von der Dicke der Filets ab. Servieren.

Gebackene Süßkartoffel mit Zimt

1 Süßkartoffel(n) - 317 kcal ● 4g Protein ● 12g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Butter
1 EL (14g)
Zimt (gemahlen)
3 Prise (1g)
Zucker
1/2 EL (7g)
Süßkartoffeln
1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Butter
2 EL (28g)
Zimt (gemahlen)
1/4 EL (2g)
Zucker
1 EL (13g)
Süßkartoffeln
2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

1. **OFEN:** Backofen auf 400°F (200°C) vorheizen. Süßkartoffeln 45 bis 75 Minuten backen (größere benötigen länger). Wenn sie fertig sind, ist die Außenseite dunkler und das Innere weich.
- MIKROWELLE:** Die Süßkartoffelschalen 5–6 Mal einstechen. Auf 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.
- Zucker und Zimt vermischen und beiseitestellen. Zum Servieren eine Kartoffel der Länge nach aufschneiden. Butter hinzufügen, dann etwas Zimt/Zucker darüber streuen.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

9 oz - 449 kcal ● 60g Protein ● 19g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 9 oz

frischer Basilikum, geraspelt
9 Blätter (5g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1/2 lbs (255g)
Chilipulver
1/2 EL (4g)
schwarzer Pfeffer
3 Prise (0g)
grüne Oliven
9 groß (40g)
Salz
3 Prise (2g)
Olivenöl
1/2 EL (mL)
Tomaten
9 Kirschtomaten (153g)

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 mit Butter

125 kcal ● 2g Protein ● 4g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe

**Butter**

1 TL (5g)

Süßkartoffeln

1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (105g)

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.

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Geröstete Mandeln

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Mandeln

4 EL, ganz (36g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln

1/2 Tasse, ganz (72g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gegrilltes Hähnchen-Sandwich

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl

1/2 TL (mL)

Kaisersemmeln

1 Brötchen (Durchm. ca. 9 cm) (57g)

Dijon-Senf

1/2 EL (8g)

Gemischte Blattsalate

4 EL (8g)

Tomaten

3 Scheibe(n), dünn/klein (45g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

1 TL (mL)

Kaisersemmeln

2 Brötchen (Durchm. ca. 9 cm) (114g)

Dijon-Senf

1 EL (15g)

Gemischte Blattsalate

1/2 Tasse (15g)

Tomaten

6 Scheibe(n), dünn/klein (90g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 lbs (454g)

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.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Tomaten-Avocado-Salat

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten, gewürfelt

1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (31g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 Prise (1g)

Knoblauchpulver

1 Prise (0g)

Olivenöl

3/8 TL (mL)

Avocados, gewürfelt

1/4 Avocado(s) (50g)

Limettensaft

1/2 EL (mL)

Zwiebel

1/2 EL, fein gehackt (8g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten, gewürfelt

1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Salz

2 Prise (2g)

Knoblauchpulver

2 Prise (1g)

Olivenöl

1/4 EL (mL)

Avocados, gewürfelt

1/2 Avocado(s) (101g)

Limettensaft

1 EL (mL)

Zwiebel

1 EL, fein gehackt (15g)

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.

Mit Pesto, Hähnchen & Quinoa gefüllte Paprika

3 Halbe Paprika(s) - 550 kcal ● 51g Protein ● 28g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

6 oz (170g)

Quinoa, ungekocht

4 TL (14g)

Pesto

1/4 Glas (ca. 177 g) (44g)

geriebener Mozzarella

6 EL (32g)

Paprika

1 1/2 mittel (179g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

3/4 lbs (340g)

Quinoa, ungekocht

2 2/3 EL (28g)

Pesto

1/2 Glas (ca. 177 g) (89g)

geriebener Mozzarella

3/4 Tasse (65g)

Paprika

3 mittel (357g)

1. Rohes Hähnchenbrustfilet in einen Topf geben und mit etwa 2,5 cm Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und 10–15 Minuten garen, bis das Hähnchen vollständig durchgegart ist.
 2. Das Hähnchen in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Sobald es abgekühlt ist, mit zwei Gabeln zerpfücken. Beiseitestellen.
 3. Quinoa nach Packungsanweisung kochen. Sollte ca. 1 Tasse gekochte Quinoa ergeben. Beiseitestellen.
 4. Währenddessen Grillfunktion einschalten und die Paprika 5 Minuten unter den Grill legen, bis die Haut Blasen wirft und leicht schwarz wird. Herausnehmen und beiseitelegen.
 5. Backofen auf 350 °F (180 °C) vorheizen.
 6. In einer mittelgroßen Schüssel Quinoa, Hähnchen, Käse und Pesto vermischen.
 7. Wenn die Paprika abgekühlt sind, halbieren und entkernen.
 8. Paprikahälften mit der Hähnchen-Quinoa-Mischung füllen und mit Käse bestreuen.
 9. 10 Minuten backen. Servieren.
-