

Vergiss nicht, deinen Plan für nächste Woche auf <https://www.strongfastr.com> zu erstellen

Day 1

2054 kcal ● 136g Protein (26%) ● 124g Fett (54%) ● 77g Kohlenhydrate (15%) ● 21g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

390 kcal, 21g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Pistazien
188 kcal



Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin
203 kcal

Snacks

250 kcal, 17g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Naturjoghurt
1/2 Tasse- 77 kcal



Sonnenblumenkerne
90 kcal



Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal

Mittagessen

735 kcal, 44g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Kürbiskerne
366 kcal



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)
1 1/2 Dose- 371 kcal

Abendessen

675 kcal, 53g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Geröstete Tomaten
2 Tomate(n)- 119 kcal



Honig-Senf-Hähnchenschenkel mit Haut
8 oz- 558 kcal

Day 2

2039 kcal ● 151g Protein (30%) ● 95g Fett (42%) ● 118g Kohlenhydrate (23%) ● 26g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

390 kcal, 21g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Pistazien
188 kcal



Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin
203 kcal

Snacks

250 kcal, 17g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Naturjoghurt
1/2 Tasse- 77 kcal



Sonnenblumenkerne
90 kcal



Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal

Mittagessen

760 kcal, 45g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
151 kcal



Hähnchenschenkel mit Honig-Senf
1 oz- 427 kcal



Süßkartoffelpüree
183 kcal

Abendessen

635 kcal, 68g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Einfacher Grünkohlsalat
1 1/2 Tasse- 83 kcal



Schwein-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl
554 kcal

Day 3

1979 kcal ● 146g Protein (29%) ● 87g Fett (40%) ● 123g Kohlenhydrate (25%) ● 30g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

345 kcal, 26g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Einfache Rühreier
4 Ei(er)- 318 kcal



Karottensticks
1 Karotte(n)- 27 kcal

Snacks

305 kcal, 9g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Apfel & Erdnussbutter
1/2 Apfel(e)- 155 kcal



Geröstete Mandeln
1/6 Tasse(n)- 148 kcal

Mittagessen

695 kcal, 43g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Süßkartoffelspalten
174 kcal



Teriyaki-Burger
1 Burger(s)- 399 kcal



Gemischter Salat
121 kcal

Abendessen

635 kcal, 68g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Einfacher Grünkohlsalat
1 1/2 Tasse- 83 kcal



Schwein-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl
554 kcal

Day 4

1960 kcal ● 130g Protein (26%) ● 87g Fett (40%) ● 131g Kohlenhydrate (27%) ● 32g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

345 kcal, 26g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Einfache Rühreier
4 Ei(er)- 318 kcal



Karottensticks
1 Karotte(n)- 27 kcal

Snacks

305 kcal, 9g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Apfel & Erdnussbutter
1/2 Apfel(e)- 155 kcal



Geröstete Mandeln
1/6 Tasse(n)- 148 kcal

Mittagessen

695 kcal, 43g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Süßkartoffelspalten
174 kcal



Teriyaki-Burger
1 Burger(s)- 399 kcal



Gemischter Salat
121 kcal

Abendessen

620 kcal, 52g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Tomaten-Gurken-Salat
141 kcal



Hähnchen-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl
477 kcal

Day 5

1997 kcal ● 132g Protein (26%) ● 59g Fett (27%) ● 197g Kohlenhydrate (39%) ● 37g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

345 kcal, 26g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Einfache Rühreier
4 Ei(er)- 318 kcal



Karottensticks
1 Karotte(n)- 27 kcal

Snacks

235 kcal, 15g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher- 131 kcal



Apfel
1 Apfel(s)- 105 kcal

Mittagessen

690 kcal, 63g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



BBQ-Hähnchen gefüllte Süßkartoffeln
1 Kartoffel(n)- 520 kcal



Edamame- und Rote-Bete-Salat
171 kcal

Abendessen

725 kcal, 29g Eiweiß, 90g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Gemischter Salat
182 kcal



Käse-Ravioli
544 kcal

Day
6

1955 kcal ● 162g Protein (33%) ● 56g Fett (26%) ● 168g Kohlenhydrate (34%) ● 32g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

420 kcal, 28g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Banane & Hüttenkäse-Toast
2 Toast(s)- 322 kcal



Milch
2/3 Tasse(n)- 99 kcal

Snacks

235 kcal, 15g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher- 131 kcal



Apfel
1 Apfel(s)- 105 kcal

Mittagessen

690 kcal, 63g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



BBQ-Hähnchen gefüllte Süßkartoffeln
1 Kartoffel(n)- 520 kcal



Edamame- und Rote-Bete-Salat
171 kcal

Abendessen

610 kcal, 57g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten
147 kcal



Ranch-Hähnchen
8 Unze(n)- 461 kcal

Day
7

2046 kcal ● 127g Protein (25%) ● 67g Fett (29%) ● 200g Kohlenhydrate (39%) ● 34g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

420 kcal, 28g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Banane & Hüttenkäse-Toast
2 Toast(s)- 322 kcal



Milch
2/3 Tasse(n)- 99 kcal

Snacks

235 kcal, 15g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher- 131 kcal



Apfel
1 Apfel(s)- 105 kcal

Mittagessen

780 kcal, 28g Eiweiß, 100g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Hühnersuppe mit Nudeln
3 Dose- 427 kcal



Kleiner Müsliriegel
2 Riegel(n)- 238 kcal



Banane
1 Banane(n)- 117 kcal

Abendessen

610 kcal, 57g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten
147 kcal



Ranch-Hähnchen
8 Unze(n)- 461 kcal

Milch- und Eierprodukte

- Naturjoghurt (fettarm)
1 Tasse (245g)
- Käsestange
2 Stange (56g)
- Ei(er)
16 groß (800g)
- MagerHüttenkäse (1% Fett)
1 Tasse (226g)
- Vollmilch
1 1/3 Tasse(n) (mL)

Nuss- und Samenprodukte

- Sonnenblumenkerne
1 oz (28g)
- geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1/2 Tasse (59g)
- geschälte Pistazien
1/2 Tasse (62g)
- Mandeln
1/3 Tasse, ganz (48g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- Tomaten
7 1/3 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (903g)
- Kale-Blätter
5 Tasse, gehackt (200g)
- Süßkartoffeln
7 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (1435g)
- Gefrorener Brokkoli
1 1/4 Packung (355g)
- Gurke
1 Gurke (ca. 21 cm) (338g)
- rote Zwiebel
3/4 mittel ($\approx 6,4$ cm \varnothing) (83g)
- Karotten
5 mittel (316g)
- Römervalat
3 1/4 Herzen (1625g)
- Edamame, gefroren, geschält
1 Tasse (118g)
- Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
4 Rote Bete(n) (200g)

Fette und Öle

- Öl
2 oz (mL)

Süßwaren

- Honig
1 EL (21g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
1 1/2 Dose (≈ 540 g) (789g)
- Pasta-Sauce
1/3 Glas (ca. 680 g) (224g)
- Barbecue-Soße
1/3 Tasse (95g)
- Konzent. Dosen-Hühnersuppe mit Nudeln
3 Dose (ca. 300 g) (894g)

Getränke

- Wasser
6 EL (mL)

Andere

- Gemischte Blattsalate
5 Tasse (150g)
- Teriyaki-Soße
2 EL (mL)
- Hüttenkäse & Fruchtbecher
3 Becher (510g)
- Ranch-Dressing-Mix
1/2 Päckchen (ca. 28 g) (14g)

Schweinefleischprodukte

- Schweinefilet, roh
1 1/4 lbs (567g)

Backwaren

- Hamburgerbrötchen
2 Brötchen (102g)
- Brot
4 Scheibe (128g)

Rindfleischprodukte

- Hackfleisch, 93% mager
3/4 lbs (340g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Erdnussbutter
2 EL (32g)

- Salatdressing
1/2 lbs (mL)
- Olivenöl
5 TL (mL)
- Balsamico-Vinaigrette
2 EL (mL)
- Ranch-Dressing
4 EL (mL)

Geflügelprodukte

- Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
14 oz (397g)
- Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
2 1/2 lbs (1083g)

Gewürze und Kräuter

- Salz
1/2 EL (10g)
- Thymian, getrocknet
1 TL, gemahlen (1g)
- brauner Delikatessenf
1 1/4 EL (19g)
- Rosmarin, getrocknet
4 Prise (1g)
- Balsamicoessig
2 TL (mL)
- schwarzer Pfeffer
1 TL, gemahlen (3g)
- Paprika
1/4 EL (2g)
- Zimt (gemahlen)
4 Prise (1g)

Obst und Fruchtsäfte

- Äpfel
4 mittel (Durchm. 3") (728g)
- Banane
2 1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (280g)

Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

- tiefgekühlte Käseravioli
1/2 lbs (227g)

Snacks

- kleiner Müsliriegel
2 Riegel (50g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Pistazien

188 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

geschälte Pistazien
4 EL (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geschälte Pistazien
1/2 Tasse (62g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin

203 kcal ● 15g Protein ● 12g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Kale-Blätter
1 Tasse, gehackt (40g)
Ei(er)
2 groß (100g)
Tomaten
1/2 Tasse, gehackt (90g)
Rosmarin, getrocknet
2 Prise (0g)
Balsamicoessig
1 TL (mL)
Wasser
3 EL (mL)
Öl
1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kale-Blätter
2 Tasse, gehackt (80g)
Ei(er)
4 groß (200g)
Tomaten
1 Tasse, gehackt (180g)
Rosmarin, getrocknet
4 Prise (1g)
Balsamicoessig
2 TL (mL)
Wasser
6 EL (mL)
Öl
1 TL (mL)

1. In einer kleinen Pfanne das gewünschte Öl bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
2. Grünkohl, Tomaten, Rosmarin und das Wasser hinzufügen. Abdecken und etwa 4 Minuten garen, dabei gelegentlich umrühren, bis das Gemüse weich ist.
3. Eier hinzufügen und unter Rühren mit dem Gemüse verquirlen.
4. Wenn die Eier gar sind, vom Herd nehmen und anrichten. Nach Belieben mit Balsamico-Vinaigrette beträufeln (optional). Servieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Einfache Rühreier

4 Ei(er) - 318 kcal ● 25g Protein ● 24g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ei(er)
4 groß (200g)
Öl
1 TL (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Ei(er)
12 groß (600g)
Öl
1 EL (mL)

1. Eier in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen, bis sie vermischt sind.
2. Öl in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bis es heiß ist.
3. Eimischung hineingießen.
4. Sobald die Eier zu stocken beginnen, mit einem Pfannenwender rühren.
5. Vorgang wiederholen (ohne ständig zu rühren), bis die Eier eingedickt sind und keine flüssigen Stellen mehr vorhanden sind. Mit Salz/Pfeffer würzen.

Karottensticks

1 Karotte(n) - 27 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Karotten
1 mittel (61g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Karotten
3 mittel (183g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.
-

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Banane & Hüttenkäse-Toast

2 Toast(s) - 322 kcal ● 23g Protein ● 4g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Banane, in Scheiben geschnitten

1 extra klein (weniger als ≈15,2 cm lang) (81g)

Zimt (gemahlen)

2 Prise (1g)

MagerHüttenkäse (1% Fett)

1/2 Tasse (113g)

Brot

2 Scheibe (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Banane, in Scheiben geschnitten

2 extra klein (weniger als ≈15,2 cm lang) (162g)

Zimt (gemahlen)

4 Prise (1g)

MagerHüttenkäse (1% Fett)

1 Tasse (226g)

Brot

4 Scheibe (128g)

1. Brot toasten.
2. Toast mit Hüttenkäse und Bananenscheiben belegen.
3. Zimt darüberstreuen und servieren!

Milch

2/3 Tasse(n) - 99 kcal ● 5g Protein ● 5g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollmilch

2/3 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

1 1/3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Kürbiskerne

366 kcal ● 18g Protein ● 29g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

1/2 Tasse (59g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1 1/2 Dose - 371 kcal ● 27g Protein ● 10g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Dose

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

1 1/2 Dose (≈540 g) (789g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

151 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Salatdressing

3 EL (mL)

Tomaten

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

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

Hähnchenschenkel mit Honig-Senf

1 oz - 427 kcal ● 39g Protein ● 26g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1 oz

Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh

1 Keule (je ca. 170 g) (170g)

Honig

1/2 EL (11g)

Thymian, getrocknet

4 Prise, gemahlen (1g)

brauner Delikatesssenf

1/2 EL (8g)

1. Den Ofen auf 375 °F (190 °C) vorheizen.\r\nHonig, Senf, Thymian und Salz in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen. Die Hähnchenschenkel hinzufügen und damit bestreichen.\r\nDie Hähnchenteile auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.\r\nDie Hähnchenstücke 40–45 Minuten rösten, bis sie durchgegart sind. Vor dem Servieren 4–6 Minuten ruhen lassen.

Süßkartoffelpüree

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



Süßkartoffeln

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

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

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Süßkartoffelspalten

174 kcal ● 2g Protein ● 6g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten

2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (140g)

Öl

1/2 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

1 1/3 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1/3 TL (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten

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

Öl

1 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

1/3 TL, gemahlen (1g)

Salz

1/4 EL (4g)

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.

Teriyaki-Burger

1 Burger(s) - 399 kcal ● 37g Protein ● 15g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl
1/4 TL (mL)
Hamburgerbrötchen
1 Brötchen (51g)
Teriyaki-Soße
1 EL (mL)
Gurke
4 Scheiben (28g)
Hackfleisch, 93% mager
6 oz (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1/2 TL (mL)
Hamburgerbrötchen
2 Brötchen (102g)
Teriyaki-Soße
2 EL (mL)
Gurke
8 Scheiben (56g)
Hackfleisch, 93% mager
3/4 lbs (340g)

1. Rindfleisch großzügig mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Das Fleisch zu einer Hamburgerform formen.
3. Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Hamburger hinzufügen und, einmal wenden, braten, bis er gebräunt und nach Wunsch gegart ist, etwa 2–4 Minuten pro Seite.
4. Hamburger aus der Pfanne nehmen und mit Teriyaki-Sauce bestreichen.
5. Hamburger auf die untere Brötchenhälfte legen und mit Gurkenscheiben belegen. Mit der oberen Brötchenhälfte schließen und servieren.

Gemischter Salat

121 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten
1/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (14g)
Karotten, geschält und geraspelt oder in Scheiben geschnitten
1/2 klein (ca. 14 cm lang) (25g)
Gurke, in Scheiben geschnitten oder gewürfelt
1/8 Gurke (ca. 21 cm) (38g)
Salatdressing
1 EL (mL)
Tomaten, gewürfelt
1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (46g)
Römersalat, geraspelt
1/2 Herzen (250g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten
1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)
Karotten, geschält und geraspelt oder in Scheiben geschnitten
1 klein (ca. 14 cm lang) (50g)
Gurke, in Scheiben geschnitten oder gewürfelt
1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)
Salatdressing
2 EL (mL)
Tomaten, gewürfelt
1 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (91g)
Römersalat, geraspelt
1 Herzen (500g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.
 2. Wenn Sie mehrere Portionen im Voraus zubereiten möchten, können Sie die Karotten und den Kopfsalat raspeln und die Zwiebel vorschneiden und im Kühlschrank in einem Ziploc-Beutel oder einer Tupperdose lagern. Dann müssen Sie beim nächsten Mal nur noch etwas Gurke und Tomate würfeln und etwas Dressing hinzufügen.
-

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

BBQ-Hähnchen gefüllte Süßkartoffeln

1 Kartoffel(n) - 520 kcal ● 54g Protein ● 6g Fett ● 55g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Süßkartoffeln, halbiert

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (224g)

Barbecue-Soße

2 2/3 EL (48g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffeln, halbiert

2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 lbs (448g)

Barbecue-Soße

1/3 Tasse (95g)

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. Inzwischen den Ofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen und die Süßkartoffeln mit der Schnittseite nach oben auf ein Backblech legen.
4. Ca. 35 Minuten backen, bis sie weich sind.
5. In einem Topf bei mittlerer bis niedriger Hitze das zerpfückte Hähnchen mit der BBQ-Sauce vermengen und 5–10 Minuten erwärmen.
6. Jede Kartoffel mit gleichen Löffelmengen der Hähnchenmischung belegen.
7. Servieren.

Edamame- und Rote-Bete-Salat

171 kcal ● 9g Protein ● 7g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Edamame, gefroren, geschält

1/2 Tasse (59g)

Balsamico-Vinaigrette

1 EL (mL)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt

2 Rote Bete(n) (100g)

Gemischte Blattsalate

1 Tasse (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Edamame, gefroren, geschält

1 Tasse (118g)

Balsamico-Vinaigrette

2 EL (mL)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt

4 Rote Bete(n) (200g)

Gemischte Blattsalate

2 Tasse (60g)

1. Edamame nach Packungsanweisung zubereiten.
 2. Blattsalate, Edamame und Rote Bete in einer Schüssel anrichten. Mit Dressing beträufeln und servieren.
-

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Hühnersuppe mit Nudeln

3 Dose - 427 kcal ● 21g Protein ● 14g Fett ● 46g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 3 Dose

Konzentr. Dosen-Hühnersuppe mit Nudeln

3 Dose (ca. 300 g) (894g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Kleiner Müsliriegel

2 Riegel(n) - 238 kcal ● 5g Protein ● 10g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 2 Riegel(n)

kleiner Müsliriegel

2 Riegel (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Banane

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



Ergibt 1 Banane(n)

Banane

1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Naturjoghurt

1/2 Tasse - 77 kcal ● 6g Protein ● 2g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Naturjoghurt (fettarm)
1/2 Tasse (123g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Naturjoghurt (fettarm)
1 Tasse (245g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Sonnenblumenkerne

90 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sonnenblumenkerne
1/2 oz (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne
1 oz (28g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Käse-Stick

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Käsestange
1 Stange (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Käsestange
2 Stange (56g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Apfel & Erdnussbutter

1/2 Apfel(e) - 155 kcal ● 4g Protein ● 8g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Erdnussbutter

1 EL (16g)

Äpfel

1/2 mittel (Durchm. 3") (91g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Erdnussbutter

2 EL (32g)

Äpfel

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

1. Apfel in Scheiben schneiden und die Erdnussbutter gleichmäßig auf jede Scheibe verstreichen.

Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n) - 148 kcal ● 5g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Mandeln

2 2/3 EL, ganz (24g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln

1/3 Tasse, ganz (48g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 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 3 Mahlzeiten:

Hüttenkäse & Fruchtbecher

3 Becher (510g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

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.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Geröstete Tomaten

2 Tomate(n) - 119 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 2 Tomate(n)

Tomaten
2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (182g)
Öl
2 TL (mL)

1. Den Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Tomaten der Länge nach durch den Stiel halbieren und mit Öl einreiben. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
3. 30–35 Minuten backen, bis sie weich sind. Servieren.

Honig-Senf-Hähnchenschenkel mit Haut

8 oz - 558 kcal ● 52g Protein ● 35g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
1/2 lbs (227g)
Salz
1 Prise (1g)
Thymian, getrocknet
4 Prise, gemahlen (1g)
Honig
1/2 EL (11g)
brauner Delikatesssenf
3/4 EL (11g)

1. Ofen auf 375 F (190 C) vorheizen.
2. Honig, Senf, Thymian und Salz in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen. Die Hähnchenschenkel hinzufügen und damit bestreichen.
3. Die Hähnchenschenkel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
4. Hähnchen 40–45 Minuten rösten, bis es durchgegart ist. Vor dem Servieren 4–6 Minuten ruhen lassen.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Einfacher Grünkohlsalat

1 1/2 Tasse - 83 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Kale-Blätter

1 1/2 Tasse, gehackt (60g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

3 EL (mL)

Kale-Blätter

3 Tasse, gehackt (120g)

1. Grünkohl mit einem Dressing Ihrer Wahl vermengen und servieren.

Schwein-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl

554 kcal ● 66g Protein ● 14g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Schweinefilet, roh, in mundgerechte Würfel geschnitten

10 oz (284g)

Süßkartoffeln, in mundgerechte Würfel geschnitten

5/6 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (175g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

1/4 TL, gemahlen (0g)

Salz

1/4 TL (1g)

Gefrorener Brokkoli

3/8 Packung (118g)

Paprika

1/4 TL (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Schweinefilet, roh, in mundgerechte Würfel geschnitten

1 1/4 lbs (567g)

Süßkartoffeln, in mundgerechte Würfel geschnitten

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

Olivenöl

1 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

1/2 TL, gemahlen (1g)

Salz

1/2 TL (3g)

Gefrorener Brokkoli

5/6 Packung (237g)

Paprika

1/2 TL (1g)

1. Ofen auf 400 F (200 C) vorheizen.
2. In einer kleinen Schüssel Salz, Pfeffer, Paprika und die Hälfte des Olivenöls vermischen.
3. Die Süßkartoffeln mit der Mischung bedecken.
4. Die Süßkartoffeln gleichmäßig auf ein Backblech legen. 20 Minuten backen.
5. Währenddessen das restliche Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Das Schweinefleisch hinzufügen und 6–10 Minuten braten, bis es gar ist; dabei häufig umrühren. Beiseitestellen.
6. Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten.
7. Wenn alles fertig ist, Schweinefleisch, Brokkoli und Süßkartoffeln zusammengeben; umrühren (oder separat servieren – wie du magst!). Servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Tomaten-Gurken-Salat

141 kcal ● 3g Protein ● 6g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Gurke, in dünne Scheiben geschnitten

1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)

Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten

1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (123g)

Salatdressing

2 EL (mL)

rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten

1/2 klein (35g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.

Hähnchen-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl

477 kcal ● 49g Protein ● 13g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Süßkartoffeln, in mundgerechte Würfel geschnitten

5/6 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (175g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, in mundgerechte Würfel geschnitten

6 2/3 oz (187g)

Paprika

1/2 TL (1g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

1/2 TL, gemahlen (1g)

Salz

1/2 TL (3g)

Gefrorener Brokkoli

3/8 Packung (118g)

1. Ofen auf 425 F (220 C) vorheizen.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Salz, Pfeffer und Paprika vermischen.
3. Die Hälfte der Mischung verwenden, um die Süßkartoffeln zu bedecken.
4. Die Süßkartoffeln gleichmäßig auf ein Backblech legen. 20 Minuten backen.
5. Währenddessen die verbleibende Gewürzmischung verwenden, um das Hähnchen zu marinieren. Das Hähnchen auf ein separates Backblech legen und zusammen mit den Süßkartoffeln in den Ofen geben. Das Hähnchen 12–15 Minuten oder bis es gar ist backen.
6. Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten. Beiseitestellen.
7. Wenn alles fertig ist, Hähnchen, Brokkoli und Süßkartoffeln zusammengeben; umrühren (oder separat servieren – wie du magst!). Servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Gemischter Salat

182 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten

1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (21g)

Karotten, geschält und geraspelt oder in Scheiben geschnitten

3/4 klein (ca. 14 cm lang) (38g)

Gurke, in Scheiben geschnitten oder gewürfelt

1/6 Gurke (ca. 21 cm) (56g)

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Tomaten, gewürfelt

3/4 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (68g)

Römersalat, geraspelt

3/4 Herzen (375g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.
2. Wenn Sie mehrere Portionen im Voraus zubereiten möchten, können Sie die Karotten und den Kopfsalat raspeln und die Zwiebel vorschneiden und im Kühlschrank in einem Ziploc-Beutel oder einer Tupperdose lagern. Dann müssen Sie beim nächsten Mal nur noch etwas Gurke und Tomate würfeln und etwas Dressing hinzufügen.

Käse-Ravioli

544 kcal ● 22g Protein ● 14g Fett ● 75g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



tiefgekühlte Käseravioli

1/2 lbs (227g)

Pasta-Sauce

1/3 Glas (ca. 680 g) (224g)

1. Die Ravioli gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
 2. Mit Pastasauce servieren und genießen.
-

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Karotten, in Scheiben geschnitten

3/8 mittel (23g)

Tomaten, gewürfelt

3/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (92g)

Römersalat, grob gehackt

3/4 Herzen (375g)

Salatdressing

1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten, in Scheiben geschnitten

3/4 mittel (46g)

Tomaten, gewürfelt

1 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (185g)

Römersalat, grob gehackt

1 1/2 Herzen (750g)

Salatdressing

2 1/4 EL (mL)

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

Ranch-Hähnchen

8 Unze(n) - 461 kcal ● 51g Protein ● 26g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ranch-Dressing-Mix

1/4 Päckchen (ca. 28 g) (7g)

Öl

1/2 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (224g)

Ranch-Dressing

2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ranch-Dressing-Mix

1/2 Päckchen (ca. 28 g) (14g)

Öl

1 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 lbs (448g)

Ranch-Dressing

4 EL (mL)

1. Ofen auf 350 F (180 C) vorheizen.
 2. Öl gleichmäßig über das Hähnchen verteilen.
 3. Ranch-Gewürzmischung über alle Seiten des Hähnchens streuen und andrücken, bis das Hähnchen vollständig bedeckt ist.
 4. Hähnchen in eine Auflaufform legen und 35–40 Minuten garen oder bis das Hähnchen vollständig durchgegart ist.
 5. Mit einer Seite Ranch-Dressing servieren.
-