

Meal Plan - 2100-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

2217 kcal ● 140g Protein (25%) ● 80g Fett (32%) ● 201g Kohlenhydrate (36%) ● 35g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

360 kcal, 19g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Toast mit Butter und Marmelade

1 Scheibe(n)- 133 kcal



Walnüsse

1/8 Tasse(n)- 87 kcal



Gekochte Eier

2 Ei(s)- 139 kcal

Snacks

300 kcal, 10g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



fettarmer Joghurt

1 Becher- 181 kcal



Banane

1 Banane(n)- 117 kcal

Mittagessen

805 kcal, 57g Eiweiß, 84g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Gemischte Nüsse

1/8 Tasse(n)- 109 kcal



Truthahn- & Hummus-Delikatessen-Sandwich

1 Sandwich(es)- 349 kcal



Linsen

347 kcal

Abendessen

755 kcal, 55g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Lachs & Artischocken-Salat

210 kcal



Hüttenkäse & Honig

1 Tasse(n)- 249 kcal



Geröstete Mandeln

1/3 Tasse(n)- 296 kcal

Day
2

2134 kcal ● 146g Protein (27%) ● 80g Fett (34%) ● 181g Kohlenhydrate (34%) ● 27g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

360 kcal, 19g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Toast mit Butter und Marmelade
1 Scheibe(n)- 133 kcal



Walnüsse
1/8 Tasse(n)- 87 kcal



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal

Snacks

300 kcal, 10g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



fettarmer Joghurt
1 Becher- 181 kcal



Banane
1 Banane(n)- 117 kcal

Mittagessen

725 kcal, 57g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Gebackene Hähnchenschenkel
6 oz- 385 kcal



Buttrige Limabohnen
165 kcal



Linsen
174 kcal

Abendessen

755 kcal, 60g Eiweiß, 66g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Farro
1 Tassen (gekocht)- 370 kcal



Einfache Hähnchenschenkel
9 oz- 383 kcal

Day
3

2085 kcal ● 189g Protein (36%) ● 67g Fett (29%) ● 158g Kohlenhydrate (30%) ● 23g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

360 kcal, 22g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



fettarmer griechischer Joghurt
1 Becher- 155 kcal



Proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel(n)- 204 kcal

Snacks

280 kcal, 15g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Datteln
1/4 Tasse- 154 kcal



Hüttenkäse & Honig
1/2 Tasse(n)- 125 kcal

Mittagessen

695 kcal, 91g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Buttrige Limabohnen
165 kcal



Einfache Hähnchenbrust
13 1/3 oz- 529 kcal

Abendessen

755 kcal, 60g Eiweiß, 66g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Farro
1 Tassen (gekocht)- 370 kcal



Einfache Hähnchenschenkel
9 oz- 383 kcal

Day
4

2062 kcal ● 150g Protein (29%) ● 68g Fett (30%) ● 184g Kohlenhydrate (36%) ● 28g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

360 kcal, 22g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



fettarmer griechischer Joghurt
1 Becher- 155 kcal



Proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel(n)- 204 kcal

Mittagessen

700 kcal, 45g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Kürbiskerne
366 kcal



Tzatziki-Hähnchensalat in Pita
1/2 Pita(s)- 222 kcal



Birne
1 Birne(n)- 113 kcal

Snacks

280 kcal, 15g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Datteln
1/4 Tasse- 154 kcal



Hüttenkäse & Honig
1/2 Tasse(n)- 125 kcal

Abendessen

725 kcal, 69g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Instant-Kartoffelpüree
276 kcal



Ein-Pfannen-geröstetes Hähnchen & Gemüse
447 kcal

Day
5

2049 kcal ● 159g Protein (31%) ● 79g Fett (35%) ● 150g Kohlenhydrate (29%) ● 26g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

340 kcal, 16g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Ei- & Avocado-Salat
133 kcal



Grapefruit
1/2 Grapefruit- 59 kcal



Milch
1 Tasse(n)- 149 kcal

Mittagessen

715 kcal, 56g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Geröstete Tomaten
2 1/2 Tomate(n)- 149 kcal



Mit Mandeln paniertes Tilapia
8 oz- 565 kcal

Snacks

280 kcal, 15g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Datteln
1/4 Tasse- 154 kcal



Hüttenkäse & Honig
1/2 Tasse(n)- 125 kcal

Abendessen

715 kcal, 71g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



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



Edamame- und Rote-Bete-Salat
257 kcal

Day
6

2028 kcal ● 168g Protein (33%) ● 88g Fett (39%) ● 115g Kohlenhydrate (23%) ● 25g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

340 kcal, 16g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Ei- & Avocado-Salat
133 kcal



Grapefruit
1/2 Grapefruit- 59 kcal



Milch
1 Tasse(n)- 149 kcal

Snacks

255 kcal, 25g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Beef Jerky
146 kcal



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

Mittagessen

715 kcal, 56g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Geröstete Tomaten
2 1/2 Tomate(n)- 149 kcal



Mit Mandeln paniertes Tilapia
8 oz- 565 kcal

Abendessen

715 kcal, 71g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



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



Edamame- und Rote-Bete-Salat
257 kcal

Day
7

2117 kcal ● 163g Protein (31%) ● 79g Fett (34%) ● 159g Kohlenhydrate (30%) ● 28g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

340 kcal, 16g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Ei- & Avocado-Salat
133 kcal



Grapefruit
1/2 Grapefruit- 59 kcal



Milch
1 Tasse(n)- 149 kcal

Snacks

255 kcal, 25g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Beef Jerky
146 kcal



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

Mittagessen

770 kcal, 36g Eiweiß, 98g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Klementine
4 Klementine(n)- 156 kcal



Linsen
289 kcal



Gegrillter Käse mit Pilzen
323 kcal

Abendessen

750 kcal, 86g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Hähnchen Marsala
12 oz Hähnchen- 699 kcal



Instant-Kartoffelpüree
52 kcal

Milch- und Eierprodukte

- ☐ fettarmer aromatisierter Joghurt
2 Behälter (≈170 g) (340g)
- ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)
2 1/2 Tasse (565g)
- ☐ Butter
5 TL (23g)
- ☐ Ei(er)
7 groß (350g)
- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
2 Becher (je ca. 150 g) (300g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettarm, natur)
2 EL (35g)
- ☐ Vollmilch
3 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Scheibenkäse
1 Scheibe (je ca. 20–22 g) (21g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Banane
2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (236g)
- ☐ entsteinte Datteln (Medjool)
3/4 Tasse (150g)
- ☐ Birnen
1 mittel (178g)
- ☐ Avocados
1/2 Avocado(s) (101g)
- ☐ Grapefruit
1 1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (498g)
- ☐ Klementinen
4 Frucht (296g)
- ☐ Zitronensaft
3/4 EL (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten
5 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (677g)
- ☐ Artischocken, aus der Dose
1/3 Tasse Herzen (56g)
- ☐ Lima-Bohnen, tiefgefroren
3/4 Packung (≈285 g) (213g)
- ☐ Kartoffelpüree-Mischung
3 oz (90g)
- ☐ Zucchini
3/8 mittel (74g)
- ☐ Rote Paprika
3/8 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (45g)
- ☐ Brokkoli
6 EL, gehackt (34g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Lachs aus der Dose
3 oz (85g)
- ☐ Tilapia, roh
1 lbs (448g)

Süßwaren

- ☐ Honig
1/4 Tasse (70g)
- ☐ Gelee
2 TL (14g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandeln
1/3 lbs (155g)
- ☐ Gemischte Nüsse
2 EL (17g)
- ☐ Walnüsse
4 EL, ohne Schale (25g)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1/2 Tasse (59g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Hummus
2 EL (30g)
- ☐ Linsen, roh
56 TL (224g)

Backwaren

- ☐ Brot
6 3/4 oz (192g)
- ☐ Pita-Brot
1/2 Pita, groß (≈16,5 cm Ø) (32g)
- ☐ Kaisersemmeln
2 Brötchen (Durchm. ca. 9 cm) (114g)

Würste und Aufschnitt

- ☐ Putenaufschnitt
4 oz (113g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
1/4 oz (8g)
- ☐ Thymian, getrocknet
1 TL, gemahlen (1g)

☐ Zwiebel
1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (21g)

☐ Knoblauch
1 3/4 Zehe(n) (5g)

☐ Gurke
1/8 Gurke (ca. 21 cm) (38g)

☐ Frühlingszwiebeln
1/2 EL, gehackt (3g)

☐ Edamame, gefroren, geschält
1 1/2 Tasse (177g)

☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
6 Rote Bete(n) (300g)

☐ Pilze
1/2 lbs (205g)

☐ schwarzer Pfeffer
1/2 TL, gemahlen (1g)

☐ Oregano (getrocknet)
1/2 TL, gemahlen (1g)

☐ Dillkraut, frisch
1/2 EL Zweige (0g)

☐ Rotweinessig
1/2 EL (mL)

☐ Knoblauchpulver
4 Prise (2g)

☐ Dijon-Senf
1 EL (15g)

☐ Balsamicoessig
3/4 EL (mL)

Fette und Öle

☐ Balsamico-Vinaigrette
5 EL (mL)

☐ Öl
3 oz (mL)

☐ Olivenöl
2 EL (mL)

Andere

☐ Gemischte Blattsalate
6 1/2 Tasse (195g)

☐ Farro
1 Tasse (208g)

Getränke

☐ Wasser
12 2/3 Tasse(n) (mL)

Geflügelprodukte

☐ Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
6 oz (170g)

☐ Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut
18 oz (510g)

☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
3 1/2 lbs (1503g)

Snacks

☐ proteinreicher Müsliriegel
2 Riegel (80g)

☐ Beef Jerky
4 oz (113g)

Getreide und Teigwaren

☐ Allzweckmehl
1/2 Tasse(n) (55g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
3/8 Tasse(n) (mL)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Toast mit Butter und Marmelade

1 Scheibe(n) - 133 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gelee

1 TL (7g)

Butter

1 TL (5g)

Brot

1 Scheibe (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gelee

2 TL (14g)

Butter

2 TL (9g)

Brot

2 Scheibe (64g)

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

Walnüsse

1/8 Tasse(n) - 87 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Walnüsse

2 EL, ohne Schale (13g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse

4 EL, ohne Schale (25g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gekochte Eier

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



Translation missing:
de.for_single_meal

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.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

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.

Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n) - 204 kcal ● 10g Protein ● 12g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

proteinreicher Müsliriegel
2 Riegel (80g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Ei- & Avocado-Salat

133 kcal ● 7g Protein ● 10g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ei(er), hartgekocht und gekühlt

1 groß (50g)

Gemischte Blattsalate

1/3 Tasse (10g)

Avocados

1/6 Avocado(s) (34g)

Knoblauchpulver

1 1/3 Prise (1g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Ei(er), hartgekocht und gekühlt

3 groß (150g)

Gemischte Blattsalate

1 Tasse (30g)

Avocados

1/2 Avocado(s) (101g)

Knoblauchpulver

4 Prise (2g)

1. Gekaufte hartgekochte Eier verwenden oder selbst zubereiten und im Kühlschrank abkühlen lassen.
2. Eier, Avocado, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Mit einer Gabel zerdrücken und zu einer homogenen Masse verarbeiten.
3. Auf einem Bett aus Blattsalat servieren.

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)

Milch

1 Tasse(n) - 149 kcal ● 8g Protein ● 8g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollmilch

1 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Vollmilch

3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Gemischte Nüsse

1/8 Tasse(n) - 109 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/8 Tasse(n)

Gemischte Nüsse
2 EL (17g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Truthahn- & Hummus-Delikatessen-Sandwich

1 Sandwich(es) - 349 kcal ● 30g Protein ● 9g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sandwich(es)

Öl

1/4 TL (mL)

Gemischte Blattsalate

1/2 Tasse (15g)

Tomaten

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

Hummus

2 EL (30g)

Brot

2 Scheibe(n) (64g)

Putenaufschnitt

4 oz (113g)

1. Sandwich zusammenstellen, indem Sie den Truthahn, die Tomaten und das gemischte Grünzeug auf die untere Brotscheibe schichten. Die Tomaten und das Grünzeug mit etwas Öl beträufeln und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Hummus auf die obere Brotscheibe streichen, das Sandwich zusammensetzen und servieren.

Linsen

347 kcal ● 24g Protein ● 1g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Salz

1 Prise (1g)

Wasser

2 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, abgespült

1/2 Tasse (96g)

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.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Gebackene Hähnchenschenkel

6 oz - 385 kcal ● 38g Protein ● 26g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 6 oz

Thymian, getrocknet

1/2 Prise, gemahlen (0g)

Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh

6 oz (170g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Die Hähnchenschenkel auf einem Backblech oder in einer Auflaufform auslegen.
3. Die Schenkel mit Thymian sowie etwas Salz und Pfeffer würzen.
4. Im vorgeheizten Ofen 35–45 Minuten backen, oder bis die Kerntemperatur 165°F (75°C) erreicht. Für besonders knusprige Haut am Ende 2–3 Minuten unter den Grill legen. Servieren.

Buttrige Limabohnen

165 kcal ● 7g Protein ● 6g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



schwarzer Pfeffer

3/4 Prise, gemahlen (0g)

Butter

1/2 EL (7g)

Lima-Bohnen, tiefgefroren

3/8 Packung (≈285 g) (107g)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

1. Limabohnen nach Packungsanweisung kochen.
2. Nach dem Abgießen Butter, Salz und Pfeffer hinzufügen und rühren, bis die Butter geschmolzen ist.
3. Servieren.

Linsen

174 kcal ● 12g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe

**Salz**

1/2 Prise (0g)

Wasser

1 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, ab gespült

4 EL (48g)

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.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 essen

Buttrige Limabohnen

165 kcal ● 7g Protein ● 6g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe

**schwarzer Pfeffer**

3/4 Prise, gemahlen (0g)

Butter

1/2 EL (7g)

Lima-Bohnen, tiefgefroren

3/8 Packung (≈285 g) (107g)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

1. Limabohnen nach Packungsanweisung kochen.
2. Nach dem Abgießen Butter, Salz und Pfeffer hinzufügen und rühren, bis die Butter geschmolzen ist.
3. Servieren.

Einfache Hähnchenbrust

13 1/3 oz - 529 kcal ● 84g Protein ● 22g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 13 1/3 oz

Öl

2 1/2 TL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

13 1/3 oz (373g)

1. Zuerst die Hähnchenbrust mit Öl, Salz und Pfeffer und ggf. weiteren bevorzugten Gewürzen einreiben. Wenn auf dem Herd gekocht wird, etwas Öl für die Pfanne zurückbehalten.
 2. **AUF DEM HERD:**
Restliches Öl in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, die Hähnchenbrüste hineingeben und etwa 10 Minuten kochen, bis die Ränder undurchsichtig sind. Wenden, die Pfanne abdecken, die Hitze reduzieren und weitere 10 Minuten garen.
 3. **IM OFEN:** Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen. Hähnchen auf ein Backblech legen. 10 Minuten backen, wenden und weitere 15 Minuten backen oder bis die Kerntemperatur 165°F (75°C) erreicht.
 4. **UNTER DEM GRILL/GRILL:** Den Ofen auf Grillstufe (Broil) vorheizen. Hähnchen 3–8 Minuten pro Seite grillen. Die tatsächliche Zeit hängt von der Dicke der Brüste und dem Abstand zum Heizelement ab.
 5. **ALLE METHODEN:**
Schließlich das Hähnchen mindestens 5 Minuten ruhen lassen, bevor es geschnitten wird. Servieren.
-

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 4 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.

Tzatziki-Hähnchensalat in Pita

1/2 Pita(s) - 222 kcal ● 26g Protein ● 3g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Pita(s)

Dillkraut, frisch, gehackt

1/2 EL Zweige (0g)

Knoblauch, fein gehackt

1/4 Zehe (1g)

Gurke, gewürfelt

1/8 Gurke (ca. 21 cm) (38g)

Griechischer Joghurt (fettarm, natur), natur

2 EL (35g)

Pita-Brot

1/2 Pita, groß (≈16,5 cm Ø) (32g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

3 oz (85g)

Frühlingszwiebeln

1/2 EL, gehackt (3g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 Prise (1g)

Rotweinessig

1/2 EL (mL)

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.
3. Das vollständig abgekühlte Hähnchen mit allen anderen Zutaten in einer mittelgroßen Schüssel vermengen.
4. Abdecken und im Kühlschrank aufbewahren, bis es serviert werden soll.
5. Je eine gehäufte Tasse der Mischung in jede große Pita füllen.
6. Servieren.

Birne

1 Birne(n) - 113 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 1 Birne(n)

Birnen

1 mittel (178g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Geröstete Tomaten

2 1/2 Tomate(n) - 149 kcal ● 2g Protein ● 12g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten

2 1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (228g)

Öl

2 1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten

5 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (455g)

Öl

5 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.

Mit Mandeln paniertes Tilapia

8 oz - 565 kcal ● 54g Protein ● 27g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tilapia, roh
1/2 lbs (224g)
Mandeln
1/3 Tasse, in Streifen (36g)
Olivenöl
2 TL (mL)
Salz
1 1/3 Prise (1g)
Allzweckmehl
1/4 Tasse(n) (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tilapia, roh
16 oz (448g)
Mandeln
2/3 Tasse, in Streifen (72g)
Olivenöl
4 TL (mL)
Salz
1/3 TL (1g)
Allzweckmehl
1/2 Tasse(n) (55g)

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.

Mittagessen 6 [↗](#)

An Tag 7 essen

Klementine

4 Klementine(n) - 156 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 4 Klementine(n)

Klementinen
4 Frucht (296g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Linsen

289 kcal ● 20g Protein ● 1g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Salz

1 Prise (1g)

Wasser

1 2/3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, abgespült

6 2/3 EL (80g)

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.

Gegrillter Käse mit Pilzen

323 kcal ● 14g Protein ● 16g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Scheibenkäse

1 Scheibe (je ca. 20–22 g) (21g)

Brot

2 Scheibe(n) (64g)

Thymian, getrocknet

1 TL, gemahlen (1g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Pilze

1/2 Tasse, gehackt (35g)

1. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze Öl, Pilze, Thymian sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Anbraten, bis sie goldbraun sind.
2. Käse auf eine Brotscheibe legen und die Pilze darauf geben.
3. Sandwich schließen und zurück in die Pfanne legen, bis der Käse geschmolzen ist und das Brot knusprig ist. Servieren.
4. Tipp: Für Vorrat die Pilze vorbereiten und luftdicht aufbewahren. Beim Essen Pilze erwärmen und das Sandwich wie gewohnt zusammenstellen.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

fettarmer Joghurt

1 Becher - 181 kcal ● 8g Protein ● 2g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

fettarmer aromatisierter Joghurt
1 Behälter (≈170 g) (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

fettarmer aromatisierter Joghurt
2 Behälter (≈170 g) (340g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Banane

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Banane
1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Banane
2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)
(236g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Datteln

1/4 Tasse - 154 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

entsteinte Datteln (Medjool)
4 EL (50g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

entsteinte Datteln (Medjool)
3/4 Tasse (150g)

1. Guten Appetit.

Hüttenkäse & Honig

1/2 Tasse(n) - 125 kcal ● 14g Protein ● 1g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Honig
2 TL (14g)
MagerHüttenkäse (1% Fett)
1/2 Tasse (113g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Honig
2 EL (42g)
MagerHüttenkäse (1% Fett)
1 1/2 Tasse (339g)

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

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Beef Jerky

146 kcal ● 21g Protein ● 2g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Beef Jerky
2 oz (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Beef Jerky
4 oz (113g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Geröstete Mandeln

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Mandeln
2 EL, ganz (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln
4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Lachs & Artischocken-Salat

210 kcal ● 17g Protein ● 10g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Tomaten, halbiert

1/3 Tasse Cherrytomaten (50g)

Balsamico-Vinaigrette

2 EL (mL)

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

Artischocken, aus der Dose

1/3 Tasse Herzen (56g)

Lachs aus der Dose

3 oz (85g)

1. Einen Teller mit Blattsalaten belegen und Lachs, Artischocken und Tomaten darauf anrichten. Mit Balsamico-Vinaigrette beträufeln und servieren.

Hüttenkäse & Honig

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



Ergibt 1 Tasse(n)

Honig

4 TL (28g)

MagerHüttenkäse (1% Fett)

1 Tasse (226g)

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

Geröstete Mandeln

1/3 Tasse(n) - 296 kcal ● 10g Protein ● 24g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 1/3 Tasse(n)

Mandeln

1/3 Tasse, ganz (48g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Farro

1 Tassen (gekocht) - 370 kcal ● 12g Protein ● 2g Fett ● 66g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser

4 Tasse(n) (mL)

Farro

1/2 Tasse (104g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser

8 Tasse(n) (mL)

Farro

1 Tasse (208g)

1. Befolgen Sie die Packungsanweisungen, falls diese abweichen. Salzwasser zum Kochen bringen. Farro hinzufügen, erneut aufkochen, dann die Hitze auf mittelhoch reduzieren und ungedeckt etwa 30 Minuten kochen, bis er weich ist. Abgießen und servieren.

Einfache Hähnchenschenkel

9 oz - 383 kcal ● 48g Protein ● 21g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl

1 TL (mL)

Hähnchenschenkel, ohne

Knochen, ohne Haut

1/2 lbs (255g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

3/4 EL (mL)

Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut

18 oz (510g)

1. Hähnchenschenkel mit Öl, Salz, Pfeffer und gewünschten Gewürzen einreiben.
2. Die Schenkel entweder in einer Pfanne oder Grillpfanne für 4–5 Minuten auf jeder Seite braten, bis sie innen nicht mehr rosa sind, oder den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen und etwa 20 Minuten backen, bis die Kerntemperatur 165°F (74°C) erreicht.
3. Servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Instant-Kartoffelpüree

276 kcal ● 8g Protein ● 1g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Kartoffelpüree-Mischung

2 2/3 oz (76g)

1. Kartoffelpüree gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Probieren Sie bei Nichtgefallen verschiedene Marken; manche sind deutlich besser als andere.

Ein-Pfannen-geröstetes Hähnchen & Gemüse

447 kcal ● 60g Protein ● 18g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Zucchini, in Scheiben geschnitten

3/8 mittel (74g)

Rote Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten

3/8 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (45g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (255g)

Oregano (getrocknet)

1/2 TL, gemahlen (1g)

Brokkoli

6 EL, gehackt (34g)

schwarzer Pfeffer

1/4 TL, gemahlen (1g)

Salz

1/4 TL (2g)

Zwiebel, in Scheiben geschnitten

1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (21g)

Öl

3/4 EL (mL)

Tomaten

3 EL Cherrytomaten (28g)

1. Den Ofen auf 500 °F (260 °C) vorheizen.
Alle Gemüse in große Stücke schneiden. Hähnchen in kleine Würfel schneiden.
In einer Bratform oder auf einem Backblech Gemüse, rohes Hähnchen, Öl und Gewürze geben und vermengen.
Ca. 15–20 Minuten backen, bis das Hähnchen durchgegart ist und das Gemüse leicht gebräunt ist.

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

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.

Edamame- und Rote-Bete-Salat

257 kcal ● 14g Protein ● 11g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Edamame, gefroren, geschält

3/4 Tasse (89g)

Balsamico-Vinaigrette

1 1/2 EL (mL)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt

3 Rote Bete(n) (150g)

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Edamame, gefroren, geschält

1 1/2 Tasse (177g)

Balsamico-Vinaigrette

3 EL (mL)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt

6 Rote Bete(n) (300g)

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

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

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Hähnchen Marsala

12 oz Hähnchen - 699 kcal ● 84g Protein ● 33g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 12 oz Hähnchen

Knoblauch, gewürfelt

1 1/2 Zehe(n) (5g)

Pilze, in Scheiben geschnitten

6 oz (170g)

Öl, aufgeteilt

1 1/2 EL (mL)

Balsamicoessig

3/4 EL (mL)

Zitronensaft

3/4 EL (mL)

Vollmilch

3/8 Tasse(n) (mL)

Gemüsebrühe (servierbereit)

3/8 Tasse(n) (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

3/4 lbs (336g)

1. Erhitze die Hälfte des Öls in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze. Brate das Hähnchen an, ca. 3–4 Minuten pro Seite. Nimm das Hähnchen aus der Pfanne und stelle es beiseite.
2. Gib das restliche Öl, Knoblauch und Pilze dazu. Mit Salz/Pfeffer abschmecken. Etwa 5 Minuten kochen, bis die Pilze weich sind.
3. Gib Brühe, Milch, Balsamico-Essig und Zitronensaft dazu. Hitze reduzieren, Hähnchen wieder in die Pfanne geben und 8–10 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce eingedickt ist und das Hähnchen durchgegart ist. Servieren.

Instant-Kartoffelpüree

52 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Kartoffelpüree-Mischung

1/2 oz (14g)

1. Kartoffelpüree gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Probieren Sie bei Nichtgefallen verschiedene Marken; manche sind deutlich besser als andere.