

Meal Plan - 2300-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 2287 kcal ● 203g Protein (35%) ● 77g Fett (30%) ● 169g Kohlenhydrate (30%) ● 27g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

395 kcal, 23g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



[Grünkohl und Eier](#)

95 kcal



[Orange](#)

2 Orange(n)- 170 kcal



[Hüttenkäse & Fruchtbecher](#)

1 Becher- 131 kcal

Snacks

375 kcal, 28g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



[Grüner Proteinshake](#)

261 kcal



[Banane](#)

1 Banane(n)- 117 kcal

Mittagessen

740 kcal, 74g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



[Hähnchen-Shawarma-Bowl](#)

10 oz Hähnchen- 541 kcal



[Fruchtsaft](#)

1 3/4 Tasse- 201 kcal

Abendessen

775 kcal, 76g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



[Süßkartoffelpommes](#)

88 kcal



[Einfaches Putenhack](#)

13 1/3 oz- 625 kcal



[Geröstete Tomaten](#)

1 Tomate(n)- 60 kcal

Day 2 2345 kcal ● 175g Protein (30%) ● 58g Fett (22%) ● 252g Kohlenhydrate (43%) ● 30g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

395 kcal, 23g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



[Grünkohl und Eier](#)

95 kcal



[Orange](#)

2 Orange(n)- 170 kcal



[Hüttenkäse & Fruchtbecher](#)

1 Becher- 131 kcal

Snacks

375 kcal, 28g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



[Grüner Proteinshake](#)

261 kcal



[Banane](#)

1 Banane(n)- 117 kcal

Mittagessen

740 kcal, 74g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



[Hähnchen-Shawarma-Bowl](#)

10 oz Hähnchen- 541 kcal



[Fruchtsaft](#)

1 3/4 Tasse- 201 kcal

Abendessen

830 kcal, 48g Eiweiß, 98g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



[Weißer Reis](#)

3/4 Tasse gekochter Reis- 164 kcal



[Rindfleisch-Burrito](#)

1 Burrito(s) - 668 kcal

Day 3 2359 kcal ● 160g Protein (27%) ● 64g Fett (24%) ● 231g Kohlenhydrate (39%) ● 54g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

395 kcal, 23g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Grünkohl und Eier
95 kcal



Orange
2 Orange(n)- 170 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher- 131 kcal

Snacks

375 kcal, 28g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Grüner Proteinshake
261 kcal



Banane
1 Banane(n)- 117 kcal

Mittagessen

780 kcal, 50g Eiweiß, 87g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher- 261 kcal



Truthahn-Avocado-Bagel-Sandwich
1/2 Sandwich(es)- 350 kcal



Orange
2 Orange(n)- 170 kcal

Abendessen

805 kcal, 59g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat
2 halbe Paprika(n)- 456 kcal



Einfacher Kichererbsensalat
350 kcal

Day 4 2331 kcal ● 161g Protein (28%) ● 98g Fett (38%) ● 161g Kohlenhydrate (28%) ● 40g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

415 kcal, 30g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Würziges Omelett mit getrockneten Tomaten und Feta
177 kcal



Einfache Rühreier
3 Ei(er)- 238 kcal

Snacks

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



Kleiner getoasteter Bagel mit Butter
1/2 Bagel(s)- 120 kcal



Gekochte Eier
3 Ei(s)- 208 kcal

Mittagessen

780 kcal, 50g Eiweiß, 87g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher- 261 kcal



Truthahn-Avocado-Bagel-Sandwich
1/2 Sandwich(es)- 350 kcal



Orange
2 Orange(n)- 170 kcal

Abendessen

805 kcal, 59g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat
2 halbe Paprika(n)- 456 kcal



Einfacher Kichererbsensalat
350 kcal

Day 5 2274 kcal ● 162g Protein (29%) ● 128g Fett (51%) ● 91g Kohlenhydrate (16%) ● 27g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

415 kcal, 30g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Würziges Omelett mit getrockneten Tomaten und Feta
177 kcal



Einfache Rühreier
3 Ei(er)- 238 kcal

Snacks

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



Kleiner getoasteter Bagel mit Butter
1/2 Bagel(s)- 120 kcal



Gekochte Eier
3 Ei(s)- 208 kcal

Mittagessen

775 kcal, 29g Eiweiß, 53g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Truthahn-Wrap mit Frischkäse und Avocado
2 Wrap(s)- 773 kcal

Abendessen

755 kcal, 80g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Tomaten-Avocado-Salat
313 kcal



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer
12 oz- 444 kcal

Day 6 2267 kcal ● 163g Protein (29%) ● 91g Fett (36%) ● 163g Kohlenhydrate (29%) ● 35g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

365 kcal, 24g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Orange
1 Orange(n)- 85 kcal



Kürbis-Protein-Pfannkuchen
200 kcal



Einfache Spiegeleier
1 Ei- 80 kcal

Snacks

300 kcal, 21g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher- 131 kcal



Paprikastreifen und Hummus
170 kcal

Mittagessen

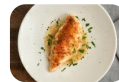
745 kcal, 51g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Geröstete Tomaten
3 Tomate(n)- 179 kcal



Süßkartoffelpüree
183 kcal



Caesar-Hähnchenbrust
6 2/3 oz- 383 kcal

Abendessen

855 kcal, 66g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Milch
2 Tasse(n)- 298 kcal



Würzige Puten-Kichererbsen-Pfanne
559 kcal

Day 7 2267 kcal ● 163g Protein (29%) ● 91g Fett (36%) ● 163g Kohlenhydrate (29%) ● 35g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

365 kcal, 24g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Orange

1 Orange(n)- 85 kcal



Kürbis-Protein-Pfannkuchen

200 kcal



Einfache Spiegeleier

1 Ei- 80 kcal

Snacks

300 kcal, 21g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal



Paprikastreifen und Hummus

170 kcal

Mittagessen

745 kcal, 51g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Geröstete Tomaten

3 Tomato(n)- 179 kcal



Süßkartoffelpüree

183 kcal



Caesar-Hähnchenbrust

6 2/3 oz- 383 kcal

Abendessen

855 kcal, 66g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Milch

2 Tasse(n)- 298 kcal



Würzige Puten-Kichererbsen-Pfanne

559 kcal

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Orange
15 Orange (2310g)
- ☐ Banane
5 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (590g)
- ☐ Fruchtsaft
28 fl oz (mL)
- ☐ Avocados
2 1/2 Avocado(s) (485g)
- ☐ Limettensaft
1 fl oz (mL)

Getränke

- ☐ Proteinpulver, Vanille
4 Schöpfer (je ≈80 ml) (124g)
- ☐ Wasser
1 1/2 Tasse(n) (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ frischer Spinat
3 Tasse(n) (90g)
- ☐ Süßkartoffeln
2 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (496g)
- ☐ Tomaten
10 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (1279g)
- ☐ Zwiebel
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (238g)
- ☐ Kale-Blätter
1 1/2 Tasse, gehackt (60g)
- ☐ Römersalat
1/8 Kopf (28g)
- ☐ Paprika
3 1/2 groß (566g)
- ☐ frische Petersilie
4 1/2 Stängel (5g)
- ☐ Sonnengetrocknete Tomaten
1 oz (28g)
- ☐ Knoblauch
1 1/2 Zehe(n) (5g)
- ☐ Karotten
1 1/2 groß (108g)
- ☐ Tomatenpüree (Dose)
3/4 kleine Dose (170g)
- ☐ Kürbispüree
2 EL (31g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ schwarzer Pfeffer
1 g (1g)

Fette und Öle

- ☐ Olivenöl
1/2 oz (mL)
- ☐ Öl
2 1/2 oz (mL)
- ☐ Mayonnaise
1 EL (mL)
- ☐ Caesar-Dressing
1/4 Tasse (49g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hackfleisch (Pute), roh
1 1/2 lbs (718g)
- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
3 lbs (1274g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Hummus
1/2 lbs (237g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
2 1/4 Dose (1008g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Feta
3 oz (85g)
- ☐ Ei(er)
23 mittel (1006g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
3/4 Becher (123g)
- ☐ Cheddar
2 EL, geraspelt (14g)
- ☐ Käse
2 oz (56g)
- ☐ Butter
1/2 EL (7g)
- ☐ Frischkäse
2 EL (29g)
- ☐ Vollmilch
4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Parmesan
3 1/3 EL (17g)

Andere

- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher
9 Becher (1530g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
4 EL (8g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Salz
4 g (4g)
- ☐ Paprika
1/2 TL (1g)
- ☐ Knoblauchpulver
1 EL (9g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
1 EL (6g)
- ☐ Taco-Gewürzmischung
1 1/2 EL (13g)
- ☐ Balsamicoessig
1 1/2 EL (mL)
- ☐ Thymian, getrocknet
1/2 EL, gemahlen (2g)
- ☐ Cayennepfeffer
1 Prise (0g)
- ☐ Zitronenpfeffer
3/4 EL (5g)
- ☐ Senf
2 TL oder 1 Päckchen (10g)
- ☐ Chilipulver
1/4 EL (2g)
- ☐ Chiliflocken
3 Prise (1g)
- ☐ gemahlener Ingwer
3 Prise (1g)
- ☐ Muskatnuss (gemahlen)
2 Prise (1g)
- ☐ Zimt (gemahlen)
4 Prise (1g)

- ☐ Langkorn-Weißreis
4 EL (46g)

Rindfleischprodukte

- ☐ Hackfleisch, 93% mager
5 oz (142g)

Backwaren

- ☐ Weizentortillas
4 1/2 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (215g)
- ☐ Bagel
1 2/3 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (174g)

Würste und Aufschnitt

- ☐ Putenaufschnitt
6 oz (173g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch
2 Dose (344g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Apfelessig
1 1/2 EL (mL)

Süßwaren

- ☐ Ahornsirup
2 EL (mL)

Frühstückscerealien

- ☐ Haferflocken (zarte Haferflocken)
1 1/2 EL (8g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Grünkohl und Eier

95 kcal ● 7g Protein ● 7g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salz

1/2 Prise (0g)

Kale-Blätter

4 EL, gehackt (10g)

Ei(er)

1 groß (50g)

Öl

1/2 TL (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Kale-Blätter

3/4 Tasse, gehackt (30g)

Ei(er)

3 groß (150g)

Öl

1/2 EL (mL)

1. Eier in einer kleinen Schüssel aufschlagen und verquirlen.
2. Die Eier mit Salz würzen, die Grüns zerrupfen und mit den Eiern vermengen (für besonders feine grüne Eier die Mischung in einen Mixer geben und glatt mixen).
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
4. Die Eimischung hinzufügen und nach gewünschter Konsistenz garen.
5. Servieren.

Orange

2 Orange(n) - 170 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Orange

2 Orange (308g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Orange

6 Orange (924g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Würziges Omelett mit getrockneten Tomaten und Feta

177 kcal ● 11g Protein ● 10g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Thymian, getrocknet
1/4 EL, gemahlen (1g)
Cayennepfeffer
1/2 Prise (0g)
Olivenöl
1/4 TL (mL)
Feta
2 EL, zerbröselt (19g)
Sonnengetrocknete Tomaten
1/2 oz (14g)
Ei(er)
1 groß (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Thymian, getrocknet
1/2 EL, gemahlen (2g)
Cayennepfeffer
1 Prise (0g)
Olivenöl
1/2 TL (mL)
Feta
4 EL, zerbröselt (38g)
Sonnengetrocknete Tomaten
1 oz (28g)
Ei(er)
2 groß (100g)

1. Die Eier in einer kleinen Schüssel aufschlagen und verquirlen. Thymian, Cayenne und etwas Pfeffer untermischen.
Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Eimischung hineingeben, sodass eine gleichmäßige Schicht entsteht.
Die restlichen Zutaten über das Ei streuen und 1–2 Minuten garen.
Mit einem Spatel eine Hälfte des Omeletts auf die andere klappen und weitere 1–2 Minuten garen, bis es vollständig durch ist. Servieren.

Einfache Rühreier

3 Ei(er) - 238 kcal ● 19g Protein ● 18g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ei(er)
3 groß (150g)
Öl
1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
6 groß (300g)
Öl
1/2 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.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

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.

Kürbis-Protein-Pfannkuchen

200 kcal ● 17g Protein ● 3g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Proteinpulver, Vanille

1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

Ahornsirup

1 EL (mL)

Haferflocken (zarte Haferflocken)

3/4 EL (4g)

Muskatnuss (gemahlen)

1 Prise (0g)

Zimt (gemahlen)

2 Prise (1g)

Ei(er)

1/2 extra groß (28g)

Banane

1/4 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (30g)

Kürbispüree

1 EL (15g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Proteinpulver, Vanille

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

Ahornsirup

2 EL (mL)

Haferflocken (zarte Haferflocken)

1 1/2 EL (8g)

Muskatnuss (gemahlen)

2 Prise (1g)

Zimt (gemahlen)

4 Prise (1g)

Ei(er)

1 extra groß (56g)

Banane

1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (59g)

Kürbispüree

2 EL (31g)

1. Alle Zutaten (außer Ahornsirup) in eine Küchenmaschine oder einen Mixer geben und pürieren, bis die Mischung glatt ist.
Etwas Antihaft-Spray in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze erhitzen.
Für jeden Pfannkuchen etwa 1/4 Tasse Teig in die Pfanne geben. Ca. 2–3 Minuten braten, dann wenden und die andere Seite weitere etwa 1 Minute garen.
Mit Ahornsirup servieren.
Zum Aufbewahren überschüssiger Pfannkuchen: Fest in Plastikfolie einwickeln und bis zu 2 Tage im Kühlschrank aufbewahren. In der Mikrowelle erneut erwärmen.

Einfache Spiegeleier

1 Ei - 80 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl

1/4 TL (mL)

Ei(er)

1 groß (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

1/2 TL (mL)

Ei(er)

2 groß (100g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen.
2. Eier in die Pfanne aufschlagen und braten, bis das Eiweiß nicht mehr flüssig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Hähnchen-Shawarma-Bowl

10 oz Hähnchen - 541 kcal ● 72g Protein ● 21g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zwiebel, in Scheiben geschnitten

3 1/3 EL, in Scheiben (24g)

Tomaten, in Scheiben geschnitten

10 EL Cherrytomaten (93g)

Öl

1 TL (mL)

Knoblauchpulver

1 1/4 TL (4g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1 1/4 TL (3g)

Hummus

2 1/2 EL (38g)

Feta

2 1/2 EL (24g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

10 oz (280g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel, in Scheiben geschnitten

6 2/3 EL, in Scheiben (48g)

Tomaten, in Scheiben geschnitten

1 1/4 Tasse Cherrytomaten (186g)

Öl

2 TL (mL)

Knoblauchpulver

2 1/2 TL (8g)

Gemahlener Kreuzkümmel

2 1/2 TL (5g)

Hummus

5 EL (75g)

Feta

5 EL (47g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 1/4 lbs (560g)

1. Das Hähnchen mit Öl bestreichen und großzügig mit Kreuzkümmel und Knoblauchpulver einreiben.
2. Das Hähnchen in eine Pfanne oder Grillpfanne bei mittlerer Hitze geben und braten, bis es gar ist, etwa 10 Minuten pro Seite.
3. In der Zwischenzeit Tomaten, Zwiebel und Feta vermengen.
4. Das Hähnchen in Scheiben schneiden und die Bowl mit Hähnchen, Tomatensalat und Hummus anrichten. Servieren.

Fruchtsaft

1 3/4 Tasse - 201 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 44g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Fruchtsaft

14 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Fruchtsaft

28 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Hüttenkäse & Fruchtbecher

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher (340g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hüttenkäse & Fruchtbecher

4 Becher (680g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Truthahn-Avocado-Bagel-Sandwich

1/2 Sandwich(es) - 350 kcal ● 19g Protein ● 16g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Avocados, in Scheiben geschnitten

1/8 Avocado(s) (25g)

Bagel

1/2 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (53g)

Käse

1/2 Scheibe (je ca. 28 g) (14g)

Putenaufschnitt

2 oz (57g)

Mayonnaise

1/2 EL (mL)

Gemischte Blattsalate

2 EL (4g)

Tomaten

1 Scheibe, mittel (≈0,6 cm dick) (20g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados, in Scheiben geschnitten

1/4 Avocado(s) (50g)

Bagel

1 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (105g)

Käse

1 Scheibe (je ca. 28 g) (28g)

Putenaufschnitt

4 oz (113g)

Mayonnaise

1 EL (mL)

Gemischte Blattsalate

4 EL (8g)

Tomaten

2 Scheibe, mittel (≈0,6 cm dick) (40g)

1. Das Sandwich nach Belieben zusammenstellen.

Orange

2 Orange(n) - 170 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Orange

2 Orange (308g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Orange

4 Orange (616g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Truthahn-Wrap mit Frischkäse und Avocado

2 Wrap(s) - 773 kcal ● 29g Protein ● 44g Fett ● 53g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Ergibt 2 Wrap(s)

Römersalat

2 Blatt innen (12g)

Avocados

4 Scheiben (100g)

Käse

4 EL, gerieben (28g)

Putenaufschnitt

4 Scheibe (60g)

Senf

2 TL oder 1 Päckchen (10g)

Frischkäse

2 EL (29g)

Tomaten

6 Scheibe(n), dünn/klein (90g)

Weizentortillas

2 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (98g)

1. Frischkäse und Senf auf der Tortilla verstreichen.
2. Zerkleinerten Salat auf der Tortilla verteilen und in den Frischkäse und Senf drücken. Türkenbrustscheiben auf den Salat legen und mit geriebenem Käse bestreuen. Tomaten- und Avocadoscheiben auf die Tortilla legen.
3. Die Tortilla fest aufrollen und quer halbieren, dabei leicht diagonal schneiden.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Geröstete Tomaten

3 Tomate(n) - 179 kcal ● 2g Protein ● 14g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten

3 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (273g)

Öl

1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten

6 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (546g)

Öl

2 EL (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.

Süßkartoffelpüree

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



Translation missing:
de.for_single_meal

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.

Caesar-Hähnchenbrust

6 2/3 oz - 383 kcal ● 46g Protein ● 22g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Parmesan

5 TL (8g)

Caesar-Dressing

5 TL (24g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

6 2/3 oz (189g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Parmesan

1/4 Tasse (17g)

Caesar-Dressing

1/4 Tasse (49g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

13 1/3 oz (378g)

1. Den Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen.\r\nCaesar-Dressing in eine Auflaufform gießen, die groß genug ist, dass das Hähnchen einlagig hineinpasst.\r\nDas Hähnchen in das Dressing legen und wenden, sodass es bedeckt ist.\r\n20–25 Minuten backen, bis das Hähnchen durchgegart ist.\r\nDie Form aus dem Ofen nehmen, den Grill auf hohe Stufe stellen, das Hähnchen mit Parmesan bestreuen und unter dem Grill 1–2 Minuten gratinieren, bis der Käse geschmolzen und goldbraun ist. Servieren.
-

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Grüner Proteinshake

261 kcal ● 27g Protein ● 1g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

**Orange, geschält, in Scheiben
geschnitten und entkernt**

1 Orange (154g)

Banane, gefroren

1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (59g)

Proteinpulver, Vanille

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

frischer Spinat

1 Tasse(n) (30g)

Wasser

1/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Orange, geschält, in Scheiben
geschnitten und entkernt**

3 Orange (462g)

Banane, gefroren

1 1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)
(177g)

Proteinpulver, Vanille

3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

frischer Spinat

3 Tasse(n) (90g)

Wasser

3/4 Tasse(n) (mL)

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben (wenn die Banane nicht gefroren ist, ein paar Eiswürfel dazugeben).\r\nGründlich mixen. Bei Bedarf mehr Wasser hinzufügen.\r\nSofort servieren.

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 3 Mahlzeiten:

Banane

3 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (354g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Kleiner getoasteter Bagel mit Butter

1/2 Bagel(s) - 120 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Bagel

1/2 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (35g)

Butter

1/4 EL (4g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Bagel

1 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (69g)

Butter

1/2 EL (7g)

1. Den Bagel nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.
2. Die Butter aufstreichen.
3. Genießen.

Gekochte Eier

3 Ei(s) - 208 kcal ● 19g Protein ● 14g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ei(er)

3 groß (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)

6 groß (300g)

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.
-

Snacks 3 [🔗](#)

An 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 2 Mahlzeiten:

Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher (340g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Paprikastreifen und Hummus

170 kcal ● 7g Protein ● 8g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Paprika

1 mittel (119g)

Hummus

1/3 Tasse (81g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Paprika

2 mittel (238g)

Hummus

2/3 Tasse (162g)

1. Paprika in Streifen schneiden.
 2. Mit Hummus zum Dippen servieren.
-

Abendessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 essen

Süßkartoffelpommes

88 kcal ● 1g Protein ● 2g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Süßkartoffeln, geschält

2 2/3 oz (76g)

schwarzer Pfeffer

1/3 Prise, gemahlen (0g)

Salz

2/3 Prise (1g)

Paprika

2/3 Prise (0g)

Knoblauchpulver

2/3 Prise (0g)

Olivenöl

1/2 TL (mL)

1. Den Ofen auf 200°C (400°F) vorheizen.
2. Süßkartoffeln in Stifte von 1/4 bis 1/2 Zoll Breite und etwa 7–8 cm Länge schneiden und mit Öl vermengen.
3. Gewürze, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel mischen und mit den Süßkartoffeln vermengen. Gleichmäßig auf einem Backblech verteilen.
4. Backen, bis die Unterseite braun und knusprig ist, etwa 15 Minuten, dann wenden und die andere Seite weitere ca. 10 Minuten backen, bis auch diese knusprig ist.
5. Servieren.

Einfaches Putenhack

13 1/3 oz - 625 kcal ● 74g Protein ● 36g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 13 1/3 oz

Öl

1/2 EL (mL)

Hackfleisch (Pute), roh

13 1/3 oz (378g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Pute hinzufügen und mit einem Kochlöffel in Stücke zerteilen. Mit Salz, Pfeffer und gewünschten Gewürzen würzen. Braten, bis sie gebräunt ist, 7–10 Minuten.
2. Servieren.

Geröstete Tomaten

1 Tomate(n) - 60 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tomate(n)

Tomaten

1 klein, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (91g)

Öl

1 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.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Weißer Reis

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

Ergibt 3/4 Tasse gekochter Reis



Langkorn-Weißreis

4 EL (46g)

Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

1. (Hinweis: Befolgen Sie die Anweisungen auf der Reisverpackung, falls diese abweichen)
2. Reis, Wasser und eine Prise Salz in einen Topf geben und umrühren.
3. Bei hoher Hitze zum Kochen bringen. Sobald es kocht, die Hitze auf niedrig reduzieren, zudecken und 15–18 Minuten köcheln lassen, oder bis das Wasser aufgenommen ist und der Reis zart ist.
4. Vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.
5. Mit einer Gabel auflockern und servieren.

Rindfleisch-Burrito

1 Burrito(s) - 668 kcal ● 45g Protein ● 24g Fett ● 61g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 1 Burrito(s)

Hackfleisch, 93% mager

5 oz (142g)

Taco-Gewürzmischung

1 1/2 EL (13g)

Römersalat

1/3 Tasse, gerieben (16g)

Tomaten

1/4 Roma-Tomate (20g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

1 EL (18g)

Cheddar

2 EL, geraspelt (14g)

Weizentortillas

1 Tortilla (ca. Durchm. 30,5 cm) (117g)

1. Eine Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Das Hackfleisch hinzufügen und mit einem Löffel zerteilen, bis es gebräunt ist, etwa 8–10 Minuten.
 2. Taco-Gewürz und einen kleinen Schuss Wasser unterrühren, bis alles gut vermischt ist. Die Hitze ausschalten.
 3. Zum Zusammenstellen den Boden der Tortilla mit dem Hackfleisch belegen und mit Römersalat, Tomaten, griechischem Joghurt und geriebenem Cheddar bestreuen. Den Burrito fest einrollen und servieren.
 4. Hinweis zur Vorbereitung: Zum Vorbereiten im Voraus das Hackfleisch kochen und bis zu 3 Tage luftdicht im Kühlschrank aufbewahren. Wenn Sie bereit sind, es zu verwenden, das Fleisch einfach aufwärmen und vor dem Einrollen die frischen Zutaten hinzufügen.
-

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

2 halbe Paprika(n) - 456 kcal ● 41g Protein ● 24g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zwiebel

1/4 klein (18g)

Paprika

1 groß (164g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Salz

1 Prise (0g)

Limettensaft

1 TL (mL)

Avocados

1/2 Avocado(s) (101g)

Dosen-Thunfisch, abgetropft

1 Dose (172g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel

1/2 klein (35g)

Paprika

2 groß (328g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise (0g)

Salz

2 Prise (1g)

Limettensaft

2 TL (mL)

Avocados

1 Avocado(s) (201g)

Dosen-Thunfisch, abgetropft

2 Dose (344g)

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.

Einfacher Kichererbsensalat

350 kcal ● 18g Protein ● 7g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zwiebel, dünn geschnitten

3/8 klein (26g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

3/4 Dose (336g)

frische Petersilie, gehackt

2 1/4 Stängel (2g)

Apfelessig

3/4 EL (mL)

Balsamicoessig

3/4 EL (mL)

Tomaten, halbiert

3/4 Tasse Cherrytomaten (112g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel, dünn geschnitten

3/4 klein (53g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

1 1/2 Dose (672g)

frische Petersilie, gehackt

4 1/2 Stängel (5g)

Apfelessig

1 1/2 EL (mL)

Balsamicoessig

1 1/2 EL (mL)

Tomaten, halbiert

1 1/2 Tasse Cherrytomaten (224g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen. Servieren!

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Tomaten-Avocado-Salat

313 kcal ● 4g Protein ● 24g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe

**Tomaten, gewürfelt**

2/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (82g)

schwarzer Pfeffer

1/3 TL, gemahlen (1g)

Salz

1/3 TL (2g)

Knoblauchpulver

1/3 TL (1g)

Olivenöl

1 TL (mL)

Avocados, gewürfelt

2/3 Avocado(s) (134g)

Limettensaft

4 TL (mL)

Zwiebel

4 TL, fein gehackt (20g)

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.

Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

12 oz - 444 kcal ● 76g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 12 oz

Zitronenpfeffer

3/4 EL (5g)

Olivenöl

1 TL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

3/4 lbs (336g)

1. Zuerst die Hähnchenbrust mit Olivenöl und Zitronenpfeffer einreiben. Wenn auf dem Herd zubereitet, etwas Öl für die Pfanne aufbewahren.
2. AUF DEM HERD
3. Den Rest des Olivenöls in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, die Hähnchenbrust hineinlegen und kochen, bis die Ränder undurchsichtig sind, etwa 10 Minuten.
4. Die Brust wenden, dann die Pfanne abdecken, die Hitze reduzieren und weitere 10 Minuten garen.
5. IM OFEN
6. Den Ofen auf 400 °F (ca. 200 °C) vorheizen.
7. Hähnchen auf ein Gitterrost (empfohlen) oder auf ein Backblech legen.
8. 10 Minuten backen, wenden und weitere 15 Minuten backen (oder bis die Kerntemperatur 165 °F erreicht).
9. UNTER DEM GRILL/GRILLEN
10. Das obere Backofengitter so positionieren, dass es 3–4 Zoll (7–10 cm) vom Heizelement entfernt ist.
11. Den Ofen auf Grillstufe (broil) auf hoher Stufe vorheizen.
12. Hähnchen 3–8 Minuten pro Seite grillen. Die tatsächliche Zeit hängt von der Dicke der Brust und der Nähe zum Heizelement ab.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Milch

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollmilch

2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

4 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Würzige Puten-Kichererbsen-Pfanne

559 kcal ● 50g Protein ● 20g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, fein gehackt
3/4 Zehe(n) (2g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft
3/8 Dose (168g)
Karotten, in kurze Stäbchen geschnitten
3/4 groß (54g)
Zwiebel, gewürfelt
3/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (41g)
Paprika
1 1/2 Prise (0g)
Chilipulver
3 Prise (1g)
Chiliflocken
1 1/2 Prise (0g)
gemahlener Ingwer
1 1/2 Prise (0g)
Gemahlener Kreuzkümmel
1 1/2 Prise (0g)
Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
3 EL (53g)
Kale-Blätter
6 EL, gehackt (15g)
Wasser
1/8 Tasse(n) (mL)
Tomatenpüree (Dose)
3/8 kleine Dose (85g)
Hackfleisch (Pute), roh
6 oz (170g)
Öl
1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, fein gehackt
1 1/2 Zehe(n) (5g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft
3/4 Dose (336g)
Karotten, in kurze Stäbchen geschnitten
1 1/2 groß (108g)
Zwiebel, gewürfelt
3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (83g)
Paprika
3 Prise (1g)
Chilipulver
1/4 EL (2g)
Chiliflocken
3 Prise (1g)
gemahlener Ingwer
3 Prise (1g)
Gemahlener Kreuzkümmel
3 Prise (1g)
Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
6 EL (105g)
Kale-Blätter
3/4 Tasse, gehackt (30g)
Wasser
1/6 Tasse(n) (mL)
Tomatenpüree (Dose)
3/4 kleine Dose (170g)
Hackfleisch (Pute), roh
3/4 lbs (340g)
Öl
1 TL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel und Karotten hinzufügen und 5–10 Minuten sautieren, bis sie weich sind. Knoblauch hinzufügen und etwa 1 Minute anbraten, bis es duftet.
 2. Putenhack hinzufügen und zerkleinern, bis es gebräunt und durchgegart ist.
 3. Gewürze und eine großzügige Prise Salz und Pfeffer einrühren, dann Tomatenpüree und Wasser hinzufügen und zum Köcheln bringen.
 4. Kichererbsen und Grünkohl hinzufügen und kochen, bis die Kichererbsen erhitzt sind und der Grünkohl welk ist, ein paar Minuten.
 5. Servieren und mit Joghurt toppen.
-