

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

Day 1

2378 kcal ● 205g Protein (34%) ● 107g Fett (41%) ● 114g Kohlenhydrate (19%) ● 34g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

455 kcal, 23g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Fruchtsaft

1 Tasse- 115 kcal



Pfirsich

2 Pfirsich- 132 kcal



Gekochte Eier

3 Ei(s)- 208 kcal

Snacks

350 kcal, 13g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Paprikastreifen und Hummus

213 kcal



Geröstete Cashewnüsse

1/6 Tasse(n)- 139 kcal

Mittagessen

785 kcal, 96g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Zuckerschoten mit Butter

268 kcal



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

14 oz- 518 kcal

Abendessen

785 kcal, 73g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Gebackene Pommes

193 kcal



Zuckerschoten

82 kcal



Einfache Hähnchenschenkel

12 oz- 510 kcal

Day
2

2446 kcal ● 162g Protein (26%) ● 127g Fett (47%) ● 134g Kohlenhydrate (22%) ● 31g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

455 kcal, 23g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Fruchtsaft

1 Tasse- 115 kcal



Pfirsich

2 Pfirsich- 132 kcal



Gekochte Eier

3 Ei(s)- 208 kcal

Snacks

350 kcal, 13g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Paprikastreifen und Hummus

213 kcal



Geröstete Cashewnüsse

1/6 Tasse(n)- 139 kcal

Mittagessen

855 kcal, 53g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



Grapefruit

1 Grapefruit- 119 kcal



Buffalo-Drumsticks

10 2/3 oz- 622 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

113 kcal

Abendessen

785 kcal, 73g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Gebackene Pommes

193 kcal



Zuckerschoten

82 kcal



Einfache Hähnchenschenkel

12 oz- 510 kcal

Day
3

2374 kcal ● 165g Protein (28%) ● 94g Fett (36%) ● 188g Kohlenhydrate (32%) ● 30g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

455 kcal, 23g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Fruchtsaft

1 Tasse- 115 kcal



Pfirsich

2 Pfirsich- 132 kcal



Gekochte Eier

3 Ei(s)- 208 kcal

Snacks

300 kcal, 6g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Kleiner Müsliriegel

2 Riegel(n)- 238 kcal



Grapefruit

1/2 Grapefruit- 59 kcal

Mittagessen

835 kcal, 53g Eiweiß, 66g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Fischtaco

2 Tortilla(s)- 778 kcal



Weißer Reis

1/4 Tasse gekochter Reis- 55 kcal

Abendessen

790 kcal, 83g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Buttriger weißer Reis

121 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal



Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

12 oz- 599 kcal

Day 4

2366 kcal ● 160g Protein (27%) ● 83g Fett (32%) ● 217g Kohlenhydrate (37%) ● 28g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

445 kcal, 18g Eiweiß, 79g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



fettarmer Joghurt
2 Becher- 362 kcal



Orange
1 Orange(n)- 85 kcal

Snacks

300 kcal, 6g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Kleiner Müsliriegel
2 Riegel(n)- 238 kcal



Grapefruit
1/2 Grapefruit- 59 kcal

Mittagessen

835 kcal, 53g Eiweiß, 66g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Fischtaco
2 Tortilla(s)- 778 kcal



Weißer Reis
1/4 Tasse gekochter Reis- 55 kcal

Abendessen

790 kcal, 83g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Buttriger weißer Reis
121 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat
68 kcal



Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven
12 oz- 599 kcal

Day 5

2413 kcal ● 151g Protein (25%) ● 82g Fett (31%) ● 239g Kohlenhydrate (40%) ● 29g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

445 kcal, 18g Eiweiß, 79g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



fettarmer Joghurt
2 Becher- 362 kcal



Orange
1 Orange(n)- 85 kcal

Snacks

355 kcal, 24g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Apfel
1 Apfel(s)- 105 kcal



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



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal

Mittagessen

820 kcal, 54g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat
136 kcal



Gegrillter Hähnchen-Hummus-Wrap
2 Wrap(s)- 683 kcal

Abendessen

790 kcal, 55g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Schweinefleisch-Pfanne mit Reis
615 kcal



Caprese-Salat
178 kcal

Day
6

2391 kcal ● 162g Protein (27%) ● 110g Fett (41%) ● 147g Kohlenhydrate (25%) ● 41g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

380 kcal, 20g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin
203 kcal



Toast mit Butter
1 Scheibe(n)- 114 kcal



Pfirsich
1 Pfirsich- 66 kcal

Snacks

355 kcal, 24g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Apfel
1 Apfel(s)- 105 kcal



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



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal

Mittagessen

820 kcal, 54g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat
136 kcal



Gegrillter Hähnchen-Hummus-Wrap
2 Wrap(s)- 683 kcal

Abendessen

835 kcal, 64g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat
3 halbe Paprika(n)- 683 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
151 kcal

Day
7

2372 kcal ● 153g Protein (26%) ● 99g Fett (37%) ● 181g Kohlenhydrate (31%) ● 36g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

380 kcal, 20g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin
203 kcal



Toast mit Butter
1 Scheibe(n)- 114 kcal



Pfirsich
1 Pfirsich- 66 kcal

Snacks

355 kcal, 24g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Apfel
1 Apfel(s)- 105 kcal



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



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal

Mittagessen

800 kcal, 45g Eiweiß, 97g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat
136 kcal



Fruchtsaft
1 1/4 Tasse- 143 kcal



Hähnchencurry mit Reis
521 kcal

Abendessen

835 kcal, 64g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat
3 halbe Paprika(n)- 683 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
151 kcal

Gemüse und Gemüseprodukte

- Paprika
5 groß (790g)
- Kartoffeln
1 groß (Durchm. 3–4,25") (369g)
- Gefrorene Zuckerschoten
4 1/3 Tasse (624g)
- Tomaten
7 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (915g)
- Kohl
1/2 Tasse, gerieben (35g)
- gemischtes Tiefkühlgemüse
1/2 Packung (ca. 285 g) (142g)
- Gurke
1 Tasse, Scheiben (104g)
- Zwiebel
3/4 klein (53g)
- Kale-Blätter
2 Tasse, gehackt (80g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Hummus
3/4 lbs (323g)

Nuss- und Samenprodukte

- Geröstete Cashews
1/3 Tasse (46g)
- Mandeln
6 EL, ganz (54g)

Fette und Öle

- Öl
2 oz (mL)
- Olivenöl
1 oz (mL)
- Salatdressing
1 1/4 Tasse (mL)
- Balsamico-Vinaigrette
2 1/2 TL (mL)

Geflügelprodukte

- Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut
1 1/2 lbs (680g)
- Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
3 1/2 lbs (1505g)

Milch- und Eierprodukte

Obst und Fruchtsäfte

- Fruchtsaft
34 fl oz (mL)
- Pfirsich
8 mittel (Durchm. 2,67") (1200g)
- Grapefruit
2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (664g)
- Avocados
2 1/2 Avocado(s) (503g)
- Limetten
1 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (67g)
- grüne Oliven
24 groß (106g)
- Orange
2 Orange (308g)
- Äpfel
3 mittel (Durchm. 3") (546g)
- Limettensaft
1 EL (mL)

Andere

- Hähnchenschenkel, mit Haut
2/3 lbs (302g)
- Gemischte Blattsalate
4 1/2 Packung (≈155 g) (702g)
- Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
3 Behälter (450g)
- Wok-/Stir-Fry-Soße
2 3/4 EL (45g)
- Currysauce
1/3 Glas (ca. 425 g) (142g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Frank's RedHot Sauce
1 3/4 EL (mL)

Backwaren

- Weizentortillas
8 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (392g)
- Brot
2 Scheibe (64g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- Kabeljau, roh
4 Filet(s) (ca. 113 g) (453g)
- Dosen-Thunfisch
3 Dose (516g)

- Butter
3/8 Stange (42g)
- Ei(er)
13 groß (650g)
- fettarmer aromatisierter Joghurt
4 Behälter (≈170 g) (680g)
- Frischer Mozzarella
1 1/4 oz (35g)
- Feta
1/2 Tasse (75g)

Gewürze und Kräuter

- Salz
11 g (11g)
 - schwarzer Pfeffer
2 1/2 g (2g)
 - Zitronenpfeffer
2 1/2 TL (6g)
 - Cajun-Gewürz
2 2/3 EL (18g)
 - frischer Basilikum
1/2 oz (17g)
 - Chilipulver
4 TL (11g)
 - Rosmarin, getrocknet
4 Prise (1g)
 - Balsamicoessig
2 TL (mL)
-

Getreide und Teigwaren

- Langkorn-Weißreis
1 Tasse (185g)

Getränke

- Wasser
1/8 Gallon (mL)

Snacks

- kleiner Müsliriegel
4 Riegel (100g)

Schweinefleischprodukte

- schweinelanger Lendenbraten (ohne Knochen)
6 oz (170g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Fruchtsaft

1 Tasse - 115 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Fruchtsaft
8 fl oz (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Fruchtsaft
24 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Pfirsich

2 Pfirsich - 132 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Pfirsich
2 mittel (Durchm. 2,67") (300g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Pfirsich
6 mittel (Durchm. 2,67") (900g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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 3 Mahlzeiten:

Ei(er)
9 groß (450g)

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 4 und Tag 5 essen

fettarmer Joghurt

2 Becher - 362 kcal ● 17g Protein ● 5g Fett ● 63g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

fettarmer aromatisierter Joghurt
4 Behälter (≈170 g) (680g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.
-

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

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)

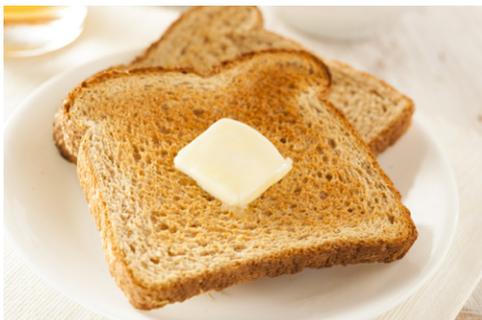
Öl

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.

Toast mit Butter

1 Scheibe(n) - 114 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Butter

1 TL (5g)

Brot

1 Scheibe (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Butter

2 TL (9g)

Brot

2 Scheibe (64g)

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

Pfirsich

1 Pfirsich - 66 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Pfirsich

1 mittel (Durchm. 2,67") (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pfirsich

2 mittel (Durchm. 2,67") (300g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Zuckerschoten mit Butter

268 kcal ● 7g Protein ● 19g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Gefrorene Zuckerschoten

1 2/3 Tasse (240g)

Butter

5 TL (23g)

Salz

1 1/4 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 1/4 Prise (0g)

1. Zuckerschoten nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Mit Butter beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

14 oz - 518 kcal ● 89g Protein ● 16g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 14 oz

Zitronenpfeffer

2 1/2 TL (6g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

14 oz (392g)

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.
-

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 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)

Buffalo-Drumsticks

10 2/3 oz - 622 kcal ● 48g Protein ● 47g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 10 2/3 oz

Hähnchenschenkel, mit Haut

2/3 lbs (302g)

schwarzer Pfeffer

1 1/3 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 1/3 Prise (1g)

Öl

1 TL (mL)

Frank's RedHot Sauce

1 3/4 EL (mL)

1. (Hinweis: Für Paleo-Essende empfehlen wir Frank's Original Red Hot Sauce, da sie aus natürlichen Zutaten besteht, aber jede scharfe Sauce funktioniert.)
2. Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen.
3. Keulen auf ein großes Backblech legen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Etwa 1 Stunde im Ofen garen, bis die Kerntemperatur 75 °C (165 °F) erreicht.
5. Wenn das Hähnchen fast fertig ist, die scharfe Sauce und das Öl Ihrer Wahl in einem Topf erhitzen und verrühren.
6. Die fertigen Keulen aus dem Ofen nehmen und mit der Sauce vermengen, bis sie bedeckt sind.
7. Servieren.

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

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



Salatdressing

2 1/4 EL (mL)

Tomaten

6 EL Cherrytomaten (56g)

Gemischte Blattsalate

2 1/4 Tasse (68g)

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

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Fischtaco

2 Tortilla(s) - 778 kcal ● 52g Protein ● 34g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Avocados, gestampft

1/2 Avocado(s) (101g)

Weizentortillas

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

Kohl

4 EL, gerieben (18g)

Cajun-Gewürz

4 TL (9g)

Limetten

1/2 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (34g)

Öl

2 TL (mL)

Kabeljau, roh

2 Filet(s) (ca. 113 g) (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados, gestampft

1 Avocado(s) (201g)

Weizentortillas

4 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.)
(196g)

Kohl

1/2 Tasse, gerieben (35g)

Cajun-Gewürz

2 2/3 EL (18g)

Limetten

1 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (67g)

Öl

4 TL (mL)

Kabeljau, roh

4 Filet(s) (ca. 113 g) (453g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Ein Backblech mit Antihaf-Spray einsprühen.
3. Öl auf alle Seiten des Fisches verteilen und Cajun-Gewürz rundherum darüber streuen.
4. Auf das Backblech legen und 12–15 Minuten backen.
5. In der Zwischenzeit eine Avocado zerdrücken und etwas Limettensaft sowie Salz/Pfeffer nach Geschmack hinzufügen.
6. Eine Tortilla in einer Pfanne oder in der Mikrowelle erwärmen.
7. Wenn der Fisch fertig ist, auf die Tortilla legen und mit Avocado, Kohl und Limettengarnitur belegen.
8. Servieren.
9. Für Reste: Übrigen Fisch luftdicht verschlossen im Kühlschrank aufbewahren. Zum Servieren aufwärmen und den Taco zusammenstellen.

Weißer Reis

1/4 Tasse gekochter Reis - 55 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Langkorn-Weißreis
4 TL (15g)
Wasser
1/6 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Langkorn-Weißreis
2 2/3 EL (31g)
Wasser
1/3 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.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

136 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing
3 EL (mL)
Gemischte Blattsalate
3 Tasse (90g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing
6 EL (mL)
Gemischte Blattsalate
6 Tasse (180g)

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

Gegrillter Hähnchen-Hummus-Wrap

2 Wrap(s) - 683 kcal ● 51g Protein ● 25g Fett ● 55g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gurke, gehackt
1/2 Tasse, Scheiben (52g)
Tomaten, gehackt
2 Scheibe(n), dünn/klein (30g)
Feta
4 EL (38g)
Hummus
4 EL (60g)
Gemischte Blattsalate
1/2 Tasse (15g)
Weizentortillas
2 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (98g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
5 oz (142g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gurke, gehackt
1 Tasse, Scheiben (104g)
Tomaten, gehackt
4 Scheibe(n), dünn/klein (60g)
Feta
1/2 Tasse (75g)
Hummus
1/2 Tasse (120g)
Gemischte Blattsalate
1 Tasse (30g)
Weizentortillas
4 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (196g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
10 oz (284g)

1. Hähnchen mit einer Prise Salz/Pfeffer würzen. Hähnchen in einer beschichteten Pfanne grillen oder braten, bis es vollständig durchgegart ist. Sobald es abgekühlt ist, das Hähnchen hacken.
2. Hummus auf die Tortilla streichen und alle restlichen Zutaten einschließlich des Hähnchens daraufgeben. Die Tortilla einrollen und servieren.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

136 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Salatdressing
3 EL (mL)
Gemischte Blattsalate
3 Tasse (90g)

1. Blattsalate und Dressing in einer kleinen Schüssel vermischen. 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.

Hähnchencurry mit Reis

521 kcal ● 40g Protein ● 13g Fett ● 57g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, in 1/2-Zoll-Stücke geschnitten

1/3 lbs (149g)

Currysauce

1/3 Glas (ca. 425 g) (142g)

Langkorn-Weißreis

1/3 Tasse (62g)

1. Reis nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Inzwischen gewürfeltes Hähnchen in einer beschichteten Pfanne garen, bis es fast durchgegart ist.
3. Überschüssige Flüssigkeit abgießen und Currysauce hineingeben. Zum Köcheln bringen und weiter kochen, bis das Hähnchen fertig ist.
4. Hähnchencurry über Reis servieren.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Paprikastreifen und Hummus

213 kcal ● 9g Protein ● 10g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Paprika

1 1/4 mittel (149g)

Hummus

6 1/2 EL (101g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Paprika

2 1/2 mittel (298g)

Hummus

13 EL (203g)

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

Geröstete Cashewnüsse

1/6 Tasse(n) - 139 kcal ● 3g Protein ● 11g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Geröstete Cashews

2 2/3 EL (23g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Geröstete Cashews

1/3 Tasse (46g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Kleiner Müsliriegel

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Kleiner Müsliriegel
2 Riegel (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kleiner Müsliriegel
4 Riegel (100g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

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 2 Mahlzeiten:

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)
-

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

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.

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 3 Mahlzeiten:

Mandeln
6 EL, ganz (54g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher - 139 kcal ● 20g Protein ● 3g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

**Protein-Griechischer Joghurt,
aromatisiert**
1 Behälter (150g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Protein-Griechischer Joghurt,
aromatisiert**
3 Behälter (450g)

1. Guten Appetit.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Gebackene Pommes

193 kcal ● 3g Protein ● 7g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl

1/2 EL (mL)

Kartoffeln

1/2 groß (Durchm. 3–4,25") (185g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

1 EL (mL)

Kartoffeln

1 groß (Durchm. 3–4,25") (369g)

1. Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen und ein Backblech mit Alufolie auslegen.
2. Kartoffel in dünne Stifte schneiden und auf das Backblech legen. Etwas Öl über die Kartoffeln träufeln und großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln schwenken, damit sie gleichmäßig bedeckt sind.
3. Kartoffeln etwa 15 Minuten rösten, mit einem Spatel wenden und weitere 10–15 Minuten rösten, bis sie weich und goldbraun sind. Servieren.

Zuckerschoten

82 kcal ● 5g Protein ● 1g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gefrorene Zuckerschoten

1 1/3 Tasse (192g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene Zuckerschoten

2 2/3 Tasse (384g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Einfache Hähnchenschenkel

12 oz - 510 kcal ● 65g Protein ● 28g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl
1/2 EL (mL)
Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut
3/4 lbs (340g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1 EL (mL)
Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut
1 1/2 lbs (680g)

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 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Buttriger weißer Reis

121 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Langkorn-Weißreis
2 EL (23g)
Wasser
1/4 Tasse(n) (mL)
Salz
1 Prise (1g)
Butter
1 TL (5g)
schwarzer Pfeffer
1/2 Prise, gemahlen (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Langkorn-Weißreis
4 EL (46g)
Wasser
1/2 Tasse(n) (mL)
Salz
2 Prise (2g)
Butter
3/4 EL (11g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)

1. In einem Topf mit dicht schließendem Deckel Wasser und Salz zum Kochen bringen.
2. Reis hinzufügen und umrühren.
3. Zudecken und die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren. Die richtige Temperatur erkennen Sie daran, dass etwas Dampf am Deckel entweicht. Viel Dampf bedeutet zu hohe Hitze.
4. 20 Minuten garen.
5. NICHT DEN DECKEL ANHEBEN!
6. Der im Topf eingeschlossene Dampf sorgt dafür, dass der Reis richtig gart.
7. Vom Herd nehmen und mit einer Gabel auflockern, Butter unterrühren und mit Pfeffer abschmecken. Servieren.

Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing
1 1/2 EL (mL)
Gemischte Blattsalate
1 1/2 Tasse (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing
3 EL (mL)
Gemischte Blattsalate
3 Tasse (90g)

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

Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

12 oz - 599 kcal ● 80g Protein ● 25g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

frischer Basilikum, geraspelt
12 Blätter (6g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
3/4 lbs (340g)
Chilipulver
2 TL (5g)
schwarzer Pfeffer
4 Prise (0g)
grüne Oliven
12 groß (53g)
Salz
4 Prise (3g)
Olivenöl
2 TL (mL)
Tomaten
12 Kirschtomaten (204g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

frischer Basilikum, geraspelt
24 Blätter (12g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1 1/2 lbs (680g)
Chilipulver
4 TL (11g)
schwarzer Pfeffer
1 TL (1g)
grüne Oliven
24 groß (106g)
Salz
1 TL (6g)
Olivenöl
4 TL (mL)
Tomaten
24 Kirschtomaten (408g)

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.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Schweinefleisch-Pfanne mit Reis

615 kcal ● 44g Protein ● 19g Fett ● 61g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Öl, geteilt
1/4 EL (mL)
schweinelanger Lendenbraten (ohne Knochen), gewürfelt
6 oz (170g)
Wok-/Stir-Fry-Soße
2 2/3 EL (45g)
gemischtes Tiefkühlgemüse
1/2 Packung (ca. 285 g) (142g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise, gemahlen (1g)
Salz
1 Prise (1g)
Wasser
1/2 Tasse(n) (mL)
Langkorn-Weißreis
4 EL (46g)

1. In einem Topf mit Deckel das Wasser zum Kochen bringen. Reis hinzufügen, umrühren, Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren und mit Deckel abdecken. Die Temperatur ist richtig, wenn etwas Dampf am Deckel sichtbar ist. Den Deckel 20 Minuten nicht abnehmen. Wenn fertig, mit einer Gabel auflockern und beiseitestellen.
In der Zwischenzeit die Hälfte des Öls in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Wenn heiß, das gewürfelte Schweinefleisch mit Salz und Pfeffer hinzufügen. 5–6 Minuten anbraten, bis es fast vollständig gar ist. Schweinefleisch herausnehmen und beiseitestellen.
Das restliche Öl in die Pfanne geben und das gefrorene Gemüse hinzufügen. 4–5 Minuten anbraten, bis es knusprig, aber durchgewärmt ist.
Schweinefleisch zurück in die Pfanne geben und umrühren.
Stir-Fry-Sauce dazugeben und gut verteilen.
Hitze reduzieren und köcheln lassen, bis das Schweinefleisch vollständig durchgegart ist.
Über Reis servieren.

Caprese-Salat

178 kcal ● 10g Protein ● 11g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Tomaten, halbiert
6 2/3 EL Cherrytomaten (62g)
Balsamico-Vinaigrette
2 1/2 TL (mL)
frischer Basilikum
1/4 Tasse Blätter, ganz (5g)
Gemischte Blattsalate
3/8 Packung (≈155 g) (65g)
Frischer Mozzarella
1 1/4 oz (35g)

1. In einer großen Schüssel Blattsalate, Basilikum und Tomaten vermischen.
2. Vor dem Servieren mit Mozzarella und Balsamico-Vinaigrette toppen.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

3 halbe Paprika(n) - 683 kcal ● 61g Protein ● 36g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zwiebel

3/8 klein (26g)

Paprika

1 1/2 groß (246g)

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise (0g)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Limettensaft

1/2 EL (mL)

Avocados

3/4 Avocado(s) (151g)

Dosen-Thunfisch, abgetropft

1 1/2 Dose (258g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel

3/4 klein (53g)

Paprika

3 groß (492g)

schwarzer Pfeffer

3 Prise (0g)

Salz

3 Prise (1g)

Limettensaft

1 EL (mL)

Avocados

1 1/2 Avocado(s) (302g)

Dosen-Thunfisch, abgetropft

3 Dose (516g)

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 gemischter Blattsalat mit Tomaten

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing

3 EL (mL)

Tomaten

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

6 EL (mL)

Tomaten

1 Tasse Cherrytomaten (149g)

Gemischte Blattsalate

6 Tasse (180g)

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