

# Meal Plan - 2700-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

2751 kcal ● 189g Protein (28%) ● 83g Fett (27%) ● 275g Kohlenhydrate (40%) ● 36g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

495 kcal, 40g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Sonnenblumenkerne**  
240 kcal



**Overnight-Haferflocken mit gemischten Beeren und Protein (mit Wasser)**  
256 kcal

### Snacks

400 kcal, 31g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
1 Becher- 131 kcal



**Joghurt und Gurke**  
132 kcal



**Cracker**  
8 Stück(e)- 135 kcal

### Mittagessen

895 kcal, 48g Eiweiß, 135g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



**Kefir**  
300 kcal



**Cajun-Garnelen-Sandwich**  
1 Sandwich(es)- 369 kcal



**Birne**  
2 Birne(n)- 226 kcal

### Abendessen

960 kcal, 70g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



**Teriyaki-Steak-Bites**  
9 oz Steak- 578 kcal



**Couscous**  
301 kcal



**Zuckerschoten**  
82 kcal

## Day 2

2675 kcal ● 175g Protein (26%) ● 96g Fett (32%) ● 241g Kohlenhydrate (36%) ● 36g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

495 kcal, 40g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Sonnenblumenkerne**  
240 kcal



**Overnight-Haferflocken mit gemischten Beeren und Protein (mit Wasser)**  
256 kcal

### Snacks

400 kcal, 31g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
1 Becher- 131 kcal



**Joghurt und Gurke**  
132 kcal



**Cracker**  
8 Stück(e)- 135 kcal

### Mittagessen

895 kcal, 48g Eiweiß, 135g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



**Kefir**  
300 kcal



**Cajun-Garnelen-Sandwich**  
1 Sandwich(es)- 369 kcal



**Birne**  
2 Birne(n)- 226 kcal

### Abendessen

885 kcal, 56g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



**Hackfleisch-Kohl-Pfanne**  
309 kcal



**Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat**  
403 kcal



**Linsen**  
174 kcal

## Day 3

2657 kcal ● 190g Protein (29%) ● 124g Fett (42%) ● 157g Kohlenhydrate (24%) ● 37g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

445 kcal, 18g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



#### Pfirsich

3 Pfirsich- 198 kcal



#### Eier mit Tomate und Avocado

163 kcal



#### Käse-Stick

1 Stück- 83 kcal

### Snacks

400 kcal, 31g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



#### Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal



#### Joghurt und Gurke

132 kcal



#### Cracker

8 Stück(e)- 135 kcal

### Mittagessen

905 kcal, 91g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



#### Avocado-Thunfischsalat

764 kcal



#### Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal

### Abendessen

910 kcal, 49g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



#### Mit Mandeln paniertes Tilapia

6 oz- 424 kcal



#### Weißer Reis

1/2 Tasse gekochter Reis- 109 kcal



#### Beilagensalat mit Rosenkohl, Apfel und Walnuss

380 kcal

## Day 4

2722 kcal ● 164g Protein (24%) ● 118g Fett (39%) ● 213g Kohlenhydrate (31%) ● 38g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

445 kcal, 18g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



#### Pfirsich

3 Pfirsich- 198 kcal



#### Eier mit Tomate und Avocado

163 kcal



#### Käse-Stick

1 Stück- 83 kcal

### Snacks

420 kcal, 17g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



#### Thunfisch und Cracker

142 kcal



#### Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n)- 166 kcal



#### Birne

1 Birne(n)- 113 kcal

### Mittagessen

945 kcal, 79g Eiweiß, 81g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



#### Gegrillter Hähnchen-Hummus-Wrap

2 Wrap(s)- 683 kcal



#### Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher- 261 kcal

### Abendessen

910 kcal, 49g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



#### Mit Mandeln paniertes Tilapia

6 oz- 424 kcal



#### Weißer Reis

1/2 Tasse gekochter Reis- 109 kcal



#### Beilagensalat mit Rosenkohl, Apfel und Walnuss

380 kcal

## Day 5

2739 kcal ● 174g Protein (25%) ● 120g Fett (39%) ● 200g Kohlenhydrate (29%) ● 41g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

445 kcal, 18g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



#### Pfirsich

3 Pfirsich- 198 kcal



#### Eier mit Tomate und Avocado

163 kcal



#### Käse-Stick

1 Stück- 83 kcal

### Snacks

420 kcal, 17g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



#### Thunfisch und Cracker

142 kcal



#### Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n)- 166 kcal



#### Birne

1 Birne(n)- 113 kcal

### Mittagessen

945 kcal, 79g Eiweiß, 81g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



#### Gegrillter Hähnchen-Hummus-Wrap

2 Wrap(s)- 683 kcal



#### Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher- 261 kcal

### Abendessen

930 kcal, 60g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



#### Apfel

1 Apfel(s)- 105 kcal



#### Salat mit Rosenkohl, Hähnchen und Apfel

825 kcal

## Day 6

2707 kcal ● 172g Protein (25%) ● 109g Fett (36%) ● 215g Kohlenhydrate (32%) ● 45g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

505 kcal, 17g Eiweiß, 69g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



#### Speck- & Eierbecher

1 Tasse(n)- 120 kcal



#### Einfacher Zimt-Haferbrei mit Wasser

271 kcal



#### Birne

1 Birne(n)- 113 kcal

### Snacks

350 kcal, 8g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



#### Pfirsich

2 Pfirsich- 132 kcal



#### Walnüsse

1/3 Tasse(n)- 219 kcal

### Mittagessen

870 kcal, 44g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



#### Apfel & Erdnussbutter

1/2 Apfel(e)- 155 kcal



#### Geröstete Erdnüsse

3/8 Tasse(n)- 345 kcal



#### Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1 1/2 Dose- 371 kcal

### Abendessen

980 kcal, 103g Eiweiß, 65g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



#### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

151 kcal



#### Teriyaki-Hähnchen

12 oz- 570 kcal



#### Linsen

260 kcal

## Day 7

2707 kcal ● 172g Protein (25%) ● 109g Fett (36%) ● 215g Kohlenhydrate (32%) ● 45g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

505 kcal, 17g Eiweiß, 69g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



[Speck- & Eierbecher](#)

1 Tasse(n)- 120 kcal



[Einfacher Zimt-Haferbrei mit Wasser](#)

271 kcal



[Birne](#)

1 Birne(n)- 113 kcal

### Snacks

350 kcal, 8g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



[Pfirsich](#)

2 Pfirsich- 132 kcal



[Walnüsse](#)

1/3 Tasse(n)- 219 kcal

### Mittagessen

870 kcal, 44g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



[Apfel & Erdnussbutter](#)

1/2 Apfel(e)- 155 kcal



[Geröstete Erdnüsse](#)

3/8 Tasse(n)- 345 kcal



[Stückige Dosensuppe \(nicht cremig\)](#)

1 1/2 Dose- 371 kcal

### Abendessen

980 kcal, 103g Eiweiß, 65g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



[Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten](#)

151 kcal



[Teriyaki-Hähnchen](#)

12 oz- 570 kcal



[Linsen](#)

260 kcal

## Andere

- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher  
7 Becher (1190g)
- ☐ Teriyaki-Soße  
14 EL (mL)
- ☐ Gefrorene Beerenmischung  
1 Tasse (136g)
- ☐ Gemischte Blattsalate  
9 3/4 Tasse (293g)
- ☐ Sub-Brötchen  
2 Brötchen (170g)
- ☐ Rinderhackfleisch (20% Fett)  
4 oz (113g)
- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert  
1 Behälter (150g)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Griechischer Joghurt (fettarm, natur)  
1 1/2 Tasse (420g)
- ☐ Kefir (aromatisiert)  
4 Tasse (mL)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)  
2 EL (35g)
- ☐ Frischer Mozzarella  
3 1/3 oz (95g)
- ☐ Ei(er)  
5 groß (250g)
- ☐ Käsestange  
3 Stange (84g)
- ☐ Feta  
1/2 Tasse (75g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Gurke  
2 Gurke (ca. 21 cm) (556g)
- ☐ Gefrorene Zuckerschoten  
1 1/3 Tasse (192g)
- ☐ Kohl  
1/8 Kopf, klein (ca. 11 cm Durchm.) (89g)
- ☐ Tomaten  
5 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (596g)
- ☐ Rosenkohl  
3 3/4 Tasse (330g)
- ☐ Zwiebel  
1/2 klein (31g)

## Backwaren

- ☐ Cracker  
34 Cracker (119g)
- ☐ Weizentortillas  
4 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (196g)

## Rindfleischprodukte

## Getränke

- ☐ Wasser  
8 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver, Vanille  
2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)

## Frühstückscerealien

- ☐ Haferflocken (zarte Haferflocken)  
2/3 Tasse(n) (54g)
- ☐ Schnelle Haferflocken  
1 1/4 Tasse (100g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Garnelen, gekocht  
6 oz (170g)
- ☐ Tilapia, roh  
3/4 lbs (336g)
- ☐ Dosen-Thunfisch  
2 1/4 Dose (386g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Cajun-Gewürz  
2 Prise (1g)
- ☐ Senf, gelb  
3 Prise (2g)
- ☐ frischer Basilikum  
1/4 oz (6g)
- ☐ Salz  
4 1/4 g (4g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
1/2 TL (0g)
- ☐ Apfelessig  
1 1/4 EL (19g)
- ☐ Zimt (gemahlen)  
2 1/2 TL (7g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Birnen  
8 mittel (1424g)
- ☐ Pfirsich  
13 mittel (Durchm. 2,67") (1950g)
- ☐ Avocados  
1 1/2 Avocado(s) (327g)
- ☐ Äpfel  
2 2/3 mittel (Durchm. 3") (488g)
- ☐ Limettensaft  
1 3/4 TL (mL)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Hühnerbouillon (trocken)  
1/8 Würfel (1g)
- ☐ Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)  
3 Dose (≈540 g) (1578g)

- ☐ Sirloin-Steak, roh  
1/2 lbs (255g)

## Fette und Öle

- ☐ Öl  
2 EL (mL)
- ☐ Mayonnaise  
1 EL (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette  
5 TL (mL)
- ☐ Olivenöl  
1/3 Tasse (mL)
- ☐ Salatdressing  
6 EL (mL)

## Getreide und Teigwaren

- ☐ Instant-Couscous, gewürzt  
1/2 Schachtel (≈165 g) (82g)
- ☐ Allzweckmehl  
1/3 Tasse(n) (42g)
- ☐ Langkorn-Weißreis  
1/3 Tasse (62g)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sonnenblumenkerne  
2 2/3 oz (76g)
- ☐ Mandeln  
4 oz (108g)
- ☐ Walnüsse  
1/3 lbs (133g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Linsen, roh  
1 Tasse (192g)
- ☐ Hummus  
1/2 Tasse (120g)
- ☐ Erdnussbutter  
2 EL (32g)
- ☐ geröstete Erdnüsse  
3/4 Tasse (110g)

## Süßwaren

- ☐ Ahornsirup  
5 TL (mL)
- ☐ Zucker  
2 1/2 EL (33g)

## Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
2 1/2 lbs (1182g)

## Schweinefleischprodukte

- ☐ Bacon  
2 Scheibe(n) (20g)
-

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Sonnenblumenkerne

240 kcal ● 11g Protein ● 19g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing: de.for\_single\_meal

#### Sonnenblumenkerne

1 1/3 oz (38g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Sonnenblumenkerne

2 2/3 oz (76g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Overnight-Haferflocken mit gemischten Beeren und Protein (mit Wasser)

256 kcal ● 29g Protein ● 2g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing: de.for\_single\_meal

#### Wasser

3/4 Tasse(n) (mL)

#### Proteinpulver, Vanille

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

#### Haferflocken (zarte Haferflocken)

1/3 Tasse(n) (27g)

#### Gefrorene Beerenmischung

1/2 Tasse (68g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Wasser

1 1/2 Tasse(n) (mL)

#### Proteinpulver, Vanille

2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)

#### Haferflocken (zarte Haferflocken)

2/3 Tasse(n) (54g)

#### Gefrorene Beerenmischung

1 Tasse (136g)

1. Alle Zutaten in einem luftdichten Behälter vermischen.
2. Über Nacht oder mindestens 4 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Servieren.

## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

### Pfirsich

3 Pfirsich - 198 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing: de.for\_single\_meal

#### Pfirsich

3 mittel (Durchm. 2,67") (450g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Pfirsich

9 mittel (Durchm. 2,67") (1350g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Eier mit Tomate und Avocado

163 kcal ● 8g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe





Translation missing: de.for\_single\_meal

#### frischer Basilikum, gehackt

1 Blätter (1g)

#### Avocados, in Scheiben geschnitten

1/4 Avocado(s) (50g)

#### Tomaten

1 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (27g)

#### schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

#### Ei(er)

1 groß (50g)

#### Salz

1 Prise (0g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### frischer Basilikum, gehackt

3 Blätter (2g)

#### Avocados, in Scheiben geschnitten

3/4 Avocado(s) (151g)

#### Tomaten

3 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (81g)

#### schwarzer Pfeffer

3 Prise (0g)

#### Ei(er)

3 groß (150g)

#### Salz

3 Prise (1g)

1. Eier nach Wunsch zubereiten und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Tomatenscheiben auf einem Teller auslegen, mit Avocado und Basilikum belegen und die Eier darübergeben.
3. Servieren.

### Käse-Stick

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



Translation missing: de.for\_single\_meal

#### Käsestange

1 Stange (28g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Käsestange

3 Stange (84g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Frühstück 3 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Speck- & Eierbecher

1 Tasse(n) - 120 kcal ● 10g Protein ● 9g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing: de.for\_single\_meal

#### Bacon

1 Scheibe(n) (10g)

#### Ei(er)

1 groß (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Bacon

2 Scheibe(n) (20g)

#### Ei(er)

2 groß (100g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Speck auf einem Backblech etwa 10 Minuten backen, bis er größtenteils gegart, aber noch formbar ist. Auf Küchenpapier abkühlen lassen.
3. Muffinblech einfetten und je eine Scheibe Speck in jede Mulde legen, so dass die Seiten bedeckt sind. In jede Mulde ein Ei aufschlagen.
4. 12–15 Minuten backen, bis die Eier gar sind. Aus der Form nehmen und etwas abkühlen lassen. Servieren.
5. Meal-Prep-Hinweis: Reste luftdicht im Kühlschrank aufbewahren oder einzeln einwickeln und einfrieren. In der Mikrowelle aufwärmen.



## Einfacher Zimt-Haferbrei mit Wasser

271 kcal ● 7g Protein ● 4g Fett ● 47g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing: de.for\_single\_meal

### Wasser

1 Tasse(n) (mL)

### Zimt (gemahlen)

1 1/4 TL (3g)

### Zucker

1 1/4 EL (16g)

### Schnelle Haferflocken

10 EL (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

### Wasser

2 Tasse(n) (mL)

### Zimt (gemahlen)

2 1/2 TL (7g)

### Zucker

2 1/2 EL (33g)

### Schnelle Haferflocken

1 1/4 Tasse (100g)

1. Haferflocken, Zimt und Zucker in eine Schüssel geben und vermischen.
2. Das Wasser darüber gießen und in der Mikrowelle 90 Sekunden bis 2 Minuten erhitzen.

## Birne

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



Translation missing: de.for\_single\_meal

### Birnen

1 mittel (178g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

### Birnen

2 mittel (356g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Kefir

300 kcal ● 16g Protein ● 4g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing: de.for\_single\_meal

### Kefir (aromatisiert)

2 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

### Kefir (aromatisiert)

4 Tasse (mL)

1. In ein Glas gießen und trinken.

## Cajun-Garnelen-Sandwich

1 Sandwich(es) - 369 kcal ● 31g Protein ● 8g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing: de.for\_single\_meal

### Garnelen, gekocht, geschält & entdarmt

3 oz (85g)

### Cajun-Gewürz

1 Prise (0g)

### Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

1 EL (18g)

### Gemischte Blattsalate

1/2 Tasse (15g)

### Mayonnaise

1/2 EL (mL)

### Sub-Brötchen

1 Brötchen (85g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

### Garnelen, gekocht, geschält & entdarmt

6 oz (170g)

### Cajun-Gewürz

2 Prise (1g)

### Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

2 EL (35g)

### Gemischte Blattsalate

1 Tasse (30g)

### Mayonnaise

1 EL (mL)

### Sub-Brötchen

2 Brötchen (170g)

1. Vermische in einer mittelgroßen Schüssel Mayonnaise, griechischen Joghurt, Cajun-Gewürz und etwas Salz und Pfeffer.
2. Streiche etwa ein Drittel der Sauce in das Brötchen. Gib die Garnelen in die Schüssel mit der restlichen Sauce und wende sie darin.
3. Fülle die Brötchen mit Salat und den Garnelen. Servieren.

## Birne

2 Birne(n) - 226 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Translation missing: de.for\_single\_meal

### Birnen

2 mittel (356g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

### Birnen

4 mittel (712g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 2 [🔗](#)

An Tag 3 essen

### Avocado-Thunfischsalat

764 kcal ● 71g Protein ● 42g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



### Zwiebel, fein gehackt

1/2 klein (31g)

### Tomaten

1/2 Tasse, gehackt (79g)

### Dosen-Thunfisch

1 3/4 Dose (301g)

### Gemischte Blattsalate

1 3/4 Tasse (53g)

### schwarzer Pfeffer

1/4 TL (0g)

### Salz

1/4 TL (1g)

### Limettensaft

1 3/4 TL (mL)

### Avocados

7/8 Avocado(s) (176g)

1. In einer kleinen Schüssel Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermischen.
2. Die Thunfischmischung auf einem Bett aus Blattsalat anrichten und mit gehackten Tomaten bestreuen.
3. Servieren.

## Protein-Griechischer Joghurt

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



Ergibt 1 Becher

### Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert

1 Behälter (150g)

1. Guten Appetit.

## Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Gegrillter Hähnchen-Hummus-Wrap

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



Translation missing: de.for\_single\_meal

#### Tomaten, gehackt

2 Scheibe(n), dünn/klein (30g)

#### Gurke, gehackt

1/2 Tasse, Scheiben (52g)

#### 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:

#### Tomaten, gehackt

4 Scheibe(n), dünn/klein (60g)

#### Gurke, gehackt

1 Tasse, Scheiben (104g)

#### 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.

### 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.

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Apfel & Erdnussbutter

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



Translation missing: de.for\_single\_meal

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Erdnussbutter

1 EL (16g)

#### Äpfel

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

#### Erdnussbutter

2 EL (32g)

#### Äpfel

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

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

### Geröstete Erdnüsse

3/8 Tasse(n) - 345 kcal ● 13g Protein ● 27g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing: de.for\_single\_meal

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### geröstete Erdnüsse

6 EL (55g)

#### geröstete Erdnüsse

3/4 Tasse (110g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

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



Translation missing: de.for\_single\_meal

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

1 1/2 Dose (≈540 g) (789g)

#### Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

3 Dose (≈540 g) (1578g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

## Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

---

### Hüttenkäse & Fruchtbecher

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



Translation missing: de.for\_single\_meal

#### Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher (170g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Hüttenkäse & Fruchtbecher

3 Becher (510g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

---

### Joghurt und Gurke

132 kcal ● 15g Protein ● 3g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing: de.for\_single\_meal

#### Griechischer Joghurt (fettarm, natur)

1/2 Tasse (140g)

#### Gurke

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

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Griechischer Joghurt (fettarm, natur)

1 1/2 Tasse (420g)

#### Gurke

1 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (452g)

1. Gurke in Scheiben schneiden und in Joghurt dippen.

### Cracker

8 Stück(e) - 135 kcal ● 2g Protein ● 6g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing: de.for\_single\_meal

#### Cracker

8 Cracker (28g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Cracker

24 Cracker (84g)

1. Guten Appetit.
-



## Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Thunfisch und Cracker

142 kcal ● 10g Protein ● 6g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing: de.for\_single\_meal

**Cracker**  
5 Cracker (18g)  
**Dosen-Thunfisch**  
1 1/2 oz (43g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Cracker**  
10 Cracker (35g)  
**Dosen-Thunfisch**  
3 oz (85g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n) - 166 kcal ● 6g Protein ● 13g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing: de.for\_single\_meal

**Mandeln**  
3 EL, ganz (27g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Mandeln**  
6 EL, ganz (54g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Birne

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



Translation missing: de.for\_single\_meal

**Birnen**  
1 mittel (178g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Birnen**  
2 mittel (356g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Pfirsich

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



Translation missing: de.for\_single\_meal

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Pfirsich

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

#### Pfirsich

4 mittel (Durchm. 2,67") (600g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Walnüsse

1/3 Tasse(n) - 219 kcal ● 5g Protein ● 20g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing: de.for\_single\_meal

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Walnüsse

5 EL, ohne Schale (31g)

#### Walnüsse

10 EL, ohne Schale (63g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Teriyaki-Steak-Bites

9 oz Steak - 578 kcal ● 54g Protein ● 38g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 9 oz Steak

#### Sirloin-Steak, roh, gewürfelt

1/2 lbs (255g)

#### Öl

1 TL (mL)

#### Teriyaki-Soße

2 EL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Steakwürfel hinzufügen und ein paar Minuten auf jeder Seite braten, bis sie fast den gewünschten Gargrad erreicht haben.
2. Teriyaki-Sauce in die Pfanne geben und zum Köcheln bringen. 1–2 Minuten köcheln lassen.
3. Servieren.

### Couscous

301 kcal ● 11g Protein ● 1g Fett ● 60g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe





**Instant-Couscous, gewürzt**  
1/2 Schachtel (≈165 g) (82g)

1. Den Anweisungen auf der Verpackung folgen.

## Zuckerschoten

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



**Gefrorene Zuckerschoten**  
1 1/3 Tasse (192g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

### Hackfleisch-Kohl-Pfanne

309 kcal ● 21g Protein ● 23g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



**Kohl, in Scheiben geschnitten**  
1/8 Kopf, klein (ca. 11 cm Durchm.) (89g)  
**Rinderhackfleisch (20% Fett)**  
4 oz (113g)  
**Hühnerbouillon (trocken)**  
1/8 Würfel (1g)  
**Senf, gelb**  
3 Prise (2g)

1. Eine große Pfanne mit hohem Rand bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Das Hackfleisch hinzufügen und in Stücke zerbröseln. Das Bouillonwürfel mit den Fingern zerbröseln, darüber streuen und einmischen. Bei Bedarf einen Spritzer Wasser hinzufügen, damit sich die Bouillon vollständig auflöst.
3. Kochen, bis das Hackfleisch gebräunt und größtenteils durch ist.
4. Senf einrühren.
5. Den Kohl hinzufügen und unterrühren.
6. Kochen, bis der Kohl weich, aber noch bissfest ist, etwa 5 Minuten.
7. Servieren.

### Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

403 kcal ● 23g Protein ● 28g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



**Tomaten, in Scheiben geschnitten**  
1 1/4 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (228g)  
**Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten**  
1/4 lbs (95g)  
**frischer Basilikum**  
5 TL, gehackt (4g)  
**Balsamico-Vinaigrette**  
5 TL (mL)

1. Tomaten- und Mozzarellascheiben abwechselnd anrichten.
2. Basilikum über die Scheiben streuen und mit Dressing beträufeln.

## Linsen

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



**Salz**  
1/2 Prise (0g)  
**Wasser**  
1 Tasse(n) (mL)  
**Linsen, roh, abgespült**  
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.

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Mit Mandeln paniertes Tilapia

6 oz - 424 kcal ● 41g Protein ● 20g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing: de.for\_single\_meal

**Tilapia, roh**  
6 oz (168g)  
**Mandeln**  
4 EL, in Streifen (27g)  
**Olivenöl**  
1/2 EL (mL)  
**Salz**  
1 Prise (0g)  
**Allzweckmehl**  
1/6 Tasse(n) (21g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Tilapia, roh**  
3/4 lbs (336g)  
**Mandeln**  
1/2 Tasse, in Streifen (54g)  
**Olivenöl**  
1 EL (mL)  
**Salz**  
2 Prise (1g)  
**Allzweckmehl**  
1/3 Tasse(n) (42g)

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.

### Weißer Reis

1/2 Tasse gekochter Reis - 109 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing: de.for\_single\_meal

**Langkorn-Weißreis**  
2 2/3 EL (31g)  
**Wasser**  
1/3 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Langkorn-Weißreis**  
1/3 Tasse (62g)  
**Wasser**  
2/3 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.

Beilagensalat mit Rosenkohl, Apfel und Walnuss

380 kcal ● 6g Protein ● 29g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing: de.for\_single\_meal

#### Rosenkohl, Enden abgeschnitten und entsorgt

1 Tasse (99g)

#### Äpfel, gehackt

1/4 klein (Durchm. 2,75") (37g)

#### Olivenöl

1 EL (mL)

#### Apfelessig

1 TL (6g)

#### Walnüsse

3 EL, gehackt (21g)

#### Ahornsirup

1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Rosenkohl, Enden abgeschnitten und entsorgt

2 1/4 Tasse (198g)

#### Äpfel, gehackt

1/2 klein (Durchm. 2,75") (74g)

#### Olivenöl

2 1/4 EL (mL)

#### Apfelessig

3/4 EL (11g)

#### Walnüsse

6 EL, gehackt (42g)

#### Ahornsirup

1 EL (mL)

1. Rosenkohl dünn schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Äpfeln und Walnüssen mischen (optional: Walnüsse in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten rösten, um ihr nussigeres Aroma zu verstärken).
2. In einer kleinen Schüssel die Vinaigrette herstellen: Olivenöl, Apfelessig, Ahornsirup und eine Prise Salz/Pfeffer vermengen.
3. Vinaigrette über den Salat träufeln und servieren.

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

### Apfel

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



Ergibt 1 Apfel(s)

#### Äpfel

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Salat mit Rosenkohl, Hähnchen und Apfel

825 kcal ● 59g Protein ● 51g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



**Äpfel, gehackt**  
1/3 klein (Durchm. 2,75") (50g)  
**Rosenkohl, Enden abgeschnitten und entsorgt**  
1 1/2 Tasse (132g)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1/2 lbs (227g)  
**Oliveöl**  
2 EL (mL)  
**Ahornsirup**  
2 TL (mL)  
**Apfelessig**  
1/2 EL (7g)  
**Walnüsse**  
4 EL, gehackt (28g)

1. Hähnchenbrust mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Ca. 25 % des Öls in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen (das restliche Öl aufbewahren). Hähnchenbrust hinzufügen und etwa 5–10 Minuten pro Seite braten, bis das Innere nicht mehr rosa ist. Auf ein Schneidebrett legen und, sobald sie kühl genug ist, in mundgerechte Stücke schneiden. Beiseitestellen.
2. Rosenkohl dünn schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Äpfeln, Hähnchen und Walnüssen mischen (optional: Walnüsse 1–2 Minuten in einer Pfanne bei mittlerer Hitze rösten, um das nussige Aroma zu verstärken).
3. In einer kleinen Schüssel die Vinaigrette herstellen: Oliveöl, Apfelessig, Ahornsirup und eine Prise Salz/Pfeffer vermengen.
4. Vinaigrette über den Salat träufeln und servieren.

## Abendessen 5 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### 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.

### Teriyaki-Hähnchen

12 oz - 570 kcal ● 82g Protein ● 19g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing: de.for\_single\_meal

**Teriyaki-Soße**  
6 EL (mL)  
**Öl**  
3/4 EL (mL)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gewürfelt**  
3/4 lbs (336g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Teriyaki-Soße**  
3/4 Tasse (mL)  
**Öl**  
1 1/2 EL (mL)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gewürfelt**  
1 1/2 lbs (672g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Gewürfeltes Hähnchen hinzufügen und gelegentlich umrühren, bis es vollständig gegart ist, etwa 8–10 Minuten.
2. Teriyakisauce einrühren und 1–2 Minuten erhitzen, bis alles durchgewärmt ist. Servieren.

260 kcal ● 18g Protein ● 1g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing: de.for\_single\_meal

**Salz**

3/4 Prise (1g)

**Wasser**

1 1/2 Tasse(n) (mL)

**Linsen, roh, abgespült**

6 EL (72g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salz**

1 1/2 Prise (1g)

**Wasser**

3 Tasse(n) (mL)

**Linsen, roh, abgespült**

3/4 Tasse (144g)

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.
-