

Meal Plan - 2800-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

2760 kcal ● 206g Protein (30%) ● 111g Fett (36%) ● 201g Kohlenhydrate (29%) ● 34g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

425 kcal, 20g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Bacon

4 Scheibe(n)- 202 kcal



Fruchtsaft

1 Tasse- 115 kcal



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal

Mittagessen

975 kcal, 61g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Edamame- und Rote-Bete-Salat

342 kcal



Honig-Senf-Hähnchenschenkel mit Haut

5 1/3 oz- 372 kcal



Naan-Brot

1 Stück(e)- 262 kcal

Snacks

360 kcal, 22g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Hüttenkäse & Honig

3/4 Tasse(n)- 187 kcal



Apfelmus

171 kcal

Abendessen

1000 kcal, 104g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal



Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

15 oz- 749 kcal



Süßkartoffelspalten

174 kcal

Day
2

2769 kcal ● 197g Protein (29%) ● 135g Fett (44%) ● 162g Kohlenhydrate (23%) ● 30g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

425 kcal, 20g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Bacon

4 Scheibe(n)- 202 kcal



Fruchtsaft

1 Tasse- 115 kcal



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal

Mittagessen

985 kcal, 53g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 66g Fett



Philly-Cheesesteak-Salat-Wrap

3 Salat-Wrap(s)- 668 kcal



Chips und Guacamole

263 kcal



Einfacher Grünkohlsalat

1 Tasse- 55 kcal

Snacks

360 kcal, 22g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Hüttenkäse & Honig

3/4 Tasse(n)- 187 kcal



Apfelmus

171 kcal

Abendessen

1000 kcal, 104g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal



Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

15 oz- 749 kcal



Süßkartoffelspalten

174 kcal

Day
3

2777 kcal ● 189g Protein (27%) ● 138g Fett (45%) ● 165g Kohlenhydrate (24%) ● 30g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

455 kcal, 32g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Hüttenkäse & Honig

1/2 Tasse(n)- 125 kcal



Avocado- und Speck-Eiersalat-Sandwich

328 kcal

Mittagessen

985 kcal, 53g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 66g Fett



Philly-Cheesesteak-Salat-Wrap

3 Salat-Wrap(s)- 668 kcal



Chips und Guacamole

263 kcal



Einfacher Grünkohlsalat

1 Tasse- 55 kcal

Snacks

395 kcal, 19g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Fruchtsaft

1 Tasse- 115 kcal



Quinoa- und Chia-Joghurt-Parfait

282 kcal

Abendessen

940 kcal, 86g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl

449 kcal



Kürbiskerne

183 kcal



fettarmer griechischer Joghurt

2 Becher- 310 kcal

Day
4

2762 kcal ● 197g Protein (28%) ● 117g Fett (38%) ● 190g Kohlenhydrate (28%) ● 42g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

455 kcal, 32g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



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



Avocado- und Speck-Eiersalat-Sandwich
328 kcal

Snacks

395 kcal, 19g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Fruchtsaft
1 Tasse- 115 kcal



Quinoa- und Chia-Joghurt-Parfait
282 kcal

Mittagessen

960 kcal, 63g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Avocado-Thunfisch-Sandwich
2 Sandwich(es)- 740 kcal



Geröstete Mandeln
1/4 Tasse(n)- 222 kcal

Abendessen

950 kcal, 83g Eiweiß, 53g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Geröstete Tomaten
1 1/2 Tomate(n)- 89 kcal



Gebackene Pommes
386 kcal



Einfache Hähnchenbrust
12 oz- 476 kcal

Day
5

2741 kcal ● 192g Protein (28%) ● 125g Fett (41%) ● 179g Kohlenhydrate (26%) ● 33g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

455 kcal, 32g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



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



Avocado- und Speck-Eiersalat-Sandwich
328 kcal

Snacks

395 kcal, 19g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Fruchtsaft
1 Tasse- 115 kcal



Quinoa- und Chia-Joghurt-Parfait
282 kcal

Mittagessen

940 kcal, 58g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



Einfaches Schinken-Käse-Sandwich
1 1/2 Sandwich(s)- 823 kcal



Tomaten-Avocado-Salat
117 kcal

Abendessen

950 kcal, 83g Eiweiß, 53g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Geröstete Tomaten
1 1/2 Tomate(n)- 89 kcal



Gebackene Pommes
386 kcal



Einfache Hähnchenbrust
12 oz- 476 kcal

Day
6

2831 kcal ● 189g Protein (27%) ● 148g Fett (47%) ● 155g Kohlenhydrate (22%) ● 31g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

535 kcal, 40g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher- 261 kcal



Pochiertes Ei auf Avocado-Toast

1 Toast(s)- 272 kcal

Snacks

390 kcal, 19g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Fruchtsaft

1/2 Tasse- 57 kcal



Käse-Stick

2 Stück- 165 kcal



Avocado-Toast

1 Scheibe(n)- 168 kcal

Mittagessen

940 kcal, 58g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



Einfaches Schinken-Käse-Sandwich

1 1/2 Sandwich(s)- 823 kcal



Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal

Abendessen

965 kcal, 71g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



Buffalo-Hähnchen-Slaw-Salat

623 kcal



Einfaches Knoblauchbrot

3 Scheibe(n)- 344 kcal

Day
7

2805 kcal ● 209g Protein (30%) ● 137g Fett (44%) ● 154g Kohlenhydrate (22%) ● 30g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

535 kcal, 40g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher- 261 kcal



Pochiertes Ei auf Avocado-Toast

1 Toast(s)- 272 kcal

Snacks

390 kcal, 19g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Fruchtsaft

1/2 Tasse- 57 kcal



Käse-Stick

2 Stück- 165 kcal



Avocado-Toast

1 Scheibe(n)- 168 kcal

Mittagessen

915 kcal, 78g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Hähnchenschenkel mit Tomaten & Feta

1 1/2 Oberschenkel(n)- 683 kcal



Linsen

231 kcal

Abendessen

965 kcal, 71g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



Buffalo-Hähnchen-Slaw-Salat

623 kcal



Einfaches Knoblauchbrot

3 Scheibe(n)- 344 kcal

Süßwaren

- ☐ Honig
3 1/4 oz (91g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)
3 Tasse (678g)
- ☐ Provolone
3 Scheibe(n) (84g)
- ☐ Ei(er)
6 1/2 groß (325g)
- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
5 Becher (je ca. 150 g) (750g)
- ☐ Scheibenkäse
6 Scheibe (je ca. 20–22 g) (126g)
- ☐ Butter
2 EL (27g)
- ☐ Käsestange
4 Stange (112g)
- ☐ Feta
3/4 oz (21g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Apfelmus
6 Takeaway-Behälter (ca. 115 g) (732g)
- ☐ grüne Oliven
30 groß (132g)
- ☐ Fruchtsaft
48 fl oz (mL)
- ☐ Avocados
2 1/4 Avocado(s) (452g)
- ☐ Limettensaft
2/3 fl oz (mL)

Fette und Öle

- ☐ Salatdressing
5 EL (mL)
- ☐ Olivenöl
1 oz (mL)
- ☐ Öl
5 oz (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
2 EL (mL)
- ☐ Mayonnaise
3 EL (mL)
- ☐ Ranch-Dressing
6 EL (mL)

Gewürze und Kräuter

- ☐ frischer Basilikum
30 Blätter (15g)
- ☐ Chilipulver
5 TL (14g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
2 1/2 g (2g)
- ☐ Salz
1/2 oz (17g)
- ☐ Thymian, getrocknet
1/8 oz (1g)
- ☐ brauner Delikatesssenf
1/2 EL (8g)
- ☐ Knoblauchpulver
1/4 oz (7g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
5 lbs (2257g)
- ☐ Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
14 1/4 oz (406g)

Schweinefleischprodukte

- ☐ Bacon
11 Scheibe(n) (110g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandeln
1/2 Tasse, ganz (72g)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
4 EL (30g)
- ☐ Chiasamen
2 EL (28g)

Backwaren

- ☐ Naan-Brot
1 Stück(e) (90g)
- ☐ Brot
23 Scheibe (736g)

Rindfleischprodukte

- ☐ Sirloin-Steak, roh
3/4 lbs (340g)

Snacks

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten
10 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (1233g)
- ☐ Süßkartoffeln
1 1/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (280g)
- ☐ Edamame, gefroren, geschält
1 Tasse (118g)
- ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
2/3 lbs (313g)
- ☐ Zwiebel
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (198g)
- ☐ Paprika
3 klein (222g)
- ☐ Römersalat
9 Blatt innen (54g)
- ☐ Kale-Blätter
2 Tasse, gehackt (80g)
- ☐ Karotten
1/2 mittel (31g)
- ☐ Kartoffeln
2 groß (Durchm. 3–4,25") (738g)

Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate
5 Tasse (150g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung
1 TL (4g)
- ☐ Guacamole, abgepackt
1 Tasse (247g)
- ☐ Coleslaw-Mischung
3 Tasse (270g)
- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher
4 Becher (680g)

- ☐ Tortilla-Chips
2 oz (57g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Apfelessig
1/2 TL (mL)
- ☐ Frank's RedHot Sauce
6 EL (mL)
- ☐ Pasta-Sauce
1 1/2 EL (24g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Quinoa, ungekocht
6 EL (64g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch
1 Dose (172g)

Würste und Aufschnitt

- ☐ Schinkenaufschnitt
3/4 lbs (340g)

Getränke

- ☐ Wasser
1 1/3 Tasse(n) (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Linsen, roh
1/3 Tasse (64g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Bacon

4 Scheibe(n) - 202 kcal ● 14g Protein ● 16g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Bacon
4 Scheibe(n) (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Bacon
8 Scheibe(n) (80g)

1. Hinweis: Befolgen Sie die Anweisungen auf der Verpackung, falls diese von den untenstehenden abweichen. Die Garzeit für Bacon hängt von der gewählten Methode und dem gewünschten Bräunungsgrad ab. Hier eine allgemeine Anleitung:
2. Herd (Pfanne): Mittlere Hitze: 8–12 Minuten, dabei gelegentlich wenden.
3. Ofen: 400°F (200°C): 15–20 Minuten auf einem mit Backpapier oder Folie ausgelegten Backblech.
4. Mikrowelle: Bacon zwischen Papiertüchern auf einen mikrowellengeeigneten Teller legen. Bei hoher Leistung 3–6 Minuten mikrowellen.

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 2 Mahlzeiten:

Fruchtsaft
16 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Geröstete Mandeln

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Mandeln
2 EL, ganz (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln
4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Hüttenkäse & Honig

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



Translation missing:
de.for_single_meal

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

Für alle 3 Mahlzeiten:

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

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

Avocado- und Speck-Eiersalat-Sandwich

328 kcal ● 18g Protein ● 20g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ei(er), hartgekocht und gekühlt

1 1/2 groß (75g)

Brot

1 Scheibe (32g)

Avocados

1/4 Avocado(s) (50g)

Bacon

1 Scheibe(n) (10g)

Knoblauchpulver

4 Prise (2g)

Salz

1 Prise (1g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Ei(er), hartgekocht und gekühlt

4 1/2 groß (225g)

Brot

3 Scheibe (96g)

Avocados

3/4 Avocado(s) (151g)

Bacon

3 Scheibe(n) (30g)

Knoblauchpulver

1/2 EL (5g)

Salz

3 Prise (2g)

1. Verwenden Sie gekaufte hartgekochte Eier oder kochen Sie eigene und lassen Sie sie im Kühlschrank abkühlen.
2. Braten Sie den Speck nach Packungsanweisung. Beiseitelegen.
3. Eier, Avocado, Salz und Knoblauch in einer Schüssel vermengen. Mit einer Gabel zerdrücken, bis alles gut vermischt ist.
4. Speck zerbröseln und dazugeben. Vermischen.
5. Eiersalat zwischen zwei Brotscheiben geben, sodass ein Sandwich entsteht.
6. Servieren.
7. (Hinweis: Reste des Eiersalats können ein oder zwei Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden)

Frühstück 3 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 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.

Pochiertes Ei auf Avocado-Toast

1 Toast(s) - 272 kcal ● 12g Protein ● 16g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Guacamole, abgepackt

4 EL (62g)

Ei(er)

1 groß (50g)

Brot

1 Scheibe (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Guacamole, abgepackt

1/2 Tasse (124g)

Ei(er)

2 groß (100g)

Brot

2 Scheibe (64g)

1. Ei in eine kleine Messbecher aufschlagen. Beiseitestellen.
2. Einen mittelgroßen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und dann vom Herd nehmen.
3. Mit einem Utensil das Wasser so drehen, dass ein kleiner Strudel entsteht, und dann das Ei vorsichtig in die Mitte gleiten lassen und 3 Minuten garen.
4. Währenddessen Brot toasten und mit Guacamole bestreichen.
5. Wenn das Ei fertig ist, mit einem Schaumlöffel herausnehmen, auf einem Papiertuch kurz abtropfen lassen und vorsichtig trocknen.
6. Das Ei auf den Avocado-Toast legen und servieren.

Mittagessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 essen

Edamame- und Rote-Bete-Salat

342 kcal ● 18g Protein ● 14g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Edamame, gefroren, geschält

1 Tasse (118g)

Balsamico-Vinaigrette

2 EL (mL)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt

4 Rote Bete(n) (200g)

Gemischte Blattsalate

2 Tasse (60g)

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

Honig-Senf-Hähnchenschenkel mit Haut

5 1/3 oz - 372 kcal ● 34g Protein ● 23g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 5 1/3 oz

Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh

1/3 lbs (151g)

Salz

2/3 Prise (1g)

Thymian, getrocknet

1/3 TL, gemahlen (0g)

Honig

1 TL (7g)

brauner Delikatesssenf

1/2 EL (8g)

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

Naan-Brot

1 Stück(e) - 262 kcal ● 9g Protein ● 5g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe

Ergibt 1 Stück(e)

Naan-Brot

1 Stück(e) (90g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Philly-Cheesesteak-Salat-Wrap

3 Salat-Wrap(s) - 668 kcal ● 47g Protein ● 47g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zwiebel, in Scheiben geschnitten

3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (83g)

Paprika, in Streifen geschnitten

1 1/2 klein (111g)

Sirloin-Steak, roh, in Streifen geschnitten

6 oz (170g)

Öl

1 EL (mL)

Italienische Gewürzmischung

3 Prise (1g)

Provolone

1 1/2 Scheibe(n) (42g)

Römersalat

3 Blatt innen (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel, in Scheiben geschnitten

1 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (165g)

Paprika, in Streifen geschnitten

3 klein (222g)

Sirloin-Steak, roh, in Streifen geschnitten

3/4 lbs (340g)

Öl

2 EL (mL)

Italienische Gewürzmischung

1/4 EL (3g)

Provolone

3 Scheibe(n) (84g)

Römersalat

6 Blatt innen (36g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Das Rindfleisch hinzufügen und 5–10 Minuten braten, bis es gebräunt und durchgegart ist. Das Rindfleisch aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
2. Zwiebeln und Paprika in die Pfanne geben und in den verbleibenden Fleischsäften braten, bis das Gemüse weich ist, etwa 10 Minuten.
3. Übrige Flüssigkeit abgießen und das Rindfleisch zurück in die Pfanne geben. Den Käse hinzufügen und umrühren, bis er vollständig geschmolzen ist. Mit italienischen Kräutern und Salz/Pfeffer abschmecken.
4. Die Rindfleischmischung in Salatblätter geben und servieren.

Chips und Guacamole

263 kcal ● 4g Protein ● 16g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Guacamole, abgepackt

4 EL (62g)

Tortilla-Chips

1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Guacamole, abgepackt

1/2 Tasse (124g)

Tortilla-Chips

2 oz (57g)

1. Guacamole mit Tortilla-Chips servieren.

Einfacher Grünkohlsalat

1 Tasse - 55 kcal ● 1g Protein ● 3g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing

1 EL (mL)

Kale-Blätter

1 Tasse, gehackt (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

2 EL (mL)

Kale-Blätter

2 Tasse, gehackt (80g)

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

Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 essen

Avocado-Thunfisch-Sandwich

2 Sandwich(es) - 740 kcal ● 55g Protein ● 29g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Ergibt 2 Sandwich(es)

Zwiebel, fein gehackt

1/4 klein (18g)

Dosen-Thunfisch, abgetropft

1 Dose (172g)

Brot

4 Scheibe (128g)

Avocados

1/2 Avocado(s) (101g)

Limettensaft

1 TL (mL)

Salz

1 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

1. In einer kleinen Schüssel den abgetropften Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermengen.
2. Die Mischung zwischen zwei Brotscheiben geben und servieren.

Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n) - 222 kcal ● 8g Protein ● 18g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1/4 Tasse(n)

Mandeln

4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Einfaches Schinken-Käse-Sandwich

1 1/2 Sandwich(s) - 823 kcal ● 57g Protein ● 46g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Römersalat

1 1/2 Blatt innen (9g)

Tomaten

3 Scheibe(n), dünn/klein (45g)

Mayonnaise

1 1/2 EL (mL)

Scheibenkäse

3 Scheibe (je ca. 20–22 g) (63g)

Schinkenaufschnitt

6 oz (170g)

Brot

3 Scheibe (96g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Römersalat

3 Blatt innen (18g)

Tomaten

6 Scheibe(n), dünn/klein (90g)

Mayonnaise

3 EL (mL)

Scheibenkäse

6 Scheibe (je ca. 20–22 g) (126g)

Schinkenaufschnitt

3/4 lbs (340g)

Brot

6 Scheibe (192g)

1. Schinken, Käse, Salat und Tomate auf eine Bratscheibe legen.
2. Die Mayonnaise auf die andere Bratscheibe streichen und diese mit der Mayonnaise nach unten auf Schinken/Käse/Salat/Tomate legen.
3. So macht man ein Sandwich.

Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten, gewürfelt

1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (31g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 Prise (1g)

Knoblauchpulver

1 Prise (0g)

Olivenöl

3/8 TL (mL)

Avocados, gewürfelt

1/4 Avocado(s) (50g)

Limettensaft

1/2 EL (mL)

Zwiebel

1/2 EL, fein gehackt (8g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten, gewürfelt

1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Salz

2 Prise (2g)

Knoblauchpulver

2 Prise (1g)

Olivenöl

1/4 EL (mL)

Avocados, gewürfelt

1/2 Avocado(s) (101g)

Limettensaft

1 EL (mL)

Zwiebel

1 EL, fein gehackt (15g)

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.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Hähnchenschenkel mit Tomaten & Feta

1 1/2 Oberschenkel(n) - 683 kcal ● 62g Protein ● 44g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Oberschenkel(n)

Feta

3/4 oz (21g)

Italienische Gewürzmischung

3 Prise (1g)

Pasta-Sauce

1 1/2 EL (24g)

Tomaten

1/2 Pint, Kirschtomaten (168g)

Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh

1 1/2 Keule (je ca. 170 g) (255g)

1. Hähnchen mit Salz/Pfeffer nach Geschmack würzen.
2. Eine Pfanne mit hohem Rand bei mittlerer Hitze erhitzen, Hähnchen mit der Hautseite nach unten hineinlegen. Braten, bis die Haut gebräunt und knusprig ist, etwa 15 Minuten.
3. Hähnchen auf einen Teller legen, mit der Hautseite nach oben. Beisitestellen.
4. Tomaten, Sauce und Gewürze in die Pfanne geben und vermengen. Etwa 10 Minuten erhitzen, bis die Tomaten aufplatzen.
5. Hähnchen mit der Hautseite nach oben wieder in die Pfanne setzen und so platzieren, dass das Fleisch den Pfannenboden berührt.
6. Weiter etwa 10 Minuten kochen, oder bis das Hähnchen eine Innentemperatur von 165 F (75 C) erreicht hat.
7. Vom Herd nehmen, Feta darüber bröseln und servieren.

Linsen

231 kcal ● 16g Protein ● 1g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Salz
2/3 Prise (0g)
Wasser
1 1/3 Tasse(n) (mL)
Linsen, roh, abgspült
1/3 Tasse (64g)

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.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Hüttenkäse & Honig

3/4 Tasse(n) - 187 kcal ● 21g Protein ● 2g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Honig
1 EL (21g)
MagerHüttenkäse (1% Fett)
3/4 Tasse (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

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

Apfelmus

171 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 37g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Apfelmus
3 Takeaway-Behälter (ca. 115 g)
(366g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Apfelmus
6 Takeaway-Behälter (ca. 115 g)
(732g)

1. Ein 4 oz To-go-Behälter Apfelmus entspricht etwa einer halben Tasse Apfelmus.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 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.

Quinoa- und Chia-Joghurt-Parfait

282 kcal ● 17g Protein ● 8g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Quinoa, ungekocht
2 EL (21g)

Chiasamen
2 TL (9g)

**fettarmer aromatisierter
griechischer Joghurt**
1 Becher (je ca. 150 g) (150g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Quinoa, ungekocht
6 EL (64g)

Chiasamen
2 EL (28g)

**fettarmer aromatisierter
griechischer Joghurt**
3 Becher (je ca. 150 g) (450g)

1. Quinoa nach Packungsanweisung kochen - 2 EL (ungekocht) sollten etwa 1/3 Tasse gekocht ergeben. Abkühlen lassen.
2. Quinoa und Joghurt vermischen. Mit Chiasamen bestreuen.
3. Servieren.
4. Für die Vorratshaltung: Quinoa auf einmal kochen und in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren. Beim Servieren mit Joghurt und Chiasamen vermischen.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Fruchtsaft

1/2 Tasse - 57 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Fruchtsaft
4 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Fruchtsaft
8 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Käse-Stick

2 Stück - 165 kcal ● 13g Protein ● 11g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Käsestange
2 Stange (56g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Käsestange
4 Stange (112g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Avocado-Toast

1 Scheibe(n) - 168 kcal ● 5g Protein ● 9g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

**Avocados, reif, in Scheiben
geschnitten**
1/4 Avocado(s) (50g)
Brot
1 Scheibe (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Avocados, reif, in Scheiben
geschnitten**
1/2 Avocado(s) (101g)
Brot
2 Scheibe (64g)

1. Brot toasten.
2. Mit reifer Avocado belegen und mit einer Gabel zerdrücken.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Tomaten

4 EL Cherrytomaten (37g)

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

3 EL (mL)

Tomaten

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

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

Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

15 oz - 749 kcal ● 100g Protein ● 31g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

frischer Basilikum, geraspelt

15 Blätter (8g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

15 oz (425g)

Chilipulver

2 1/2 TL (7g)

schwarzer Pfeffer

5 Prise (1g)

grüne Oliven

15 groß (66g)

Salz

5 Prise (4g)

Olivenöl

2 1/2 TL (mL)

Tomaten

15 Kirschtomaten (255g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

frischer Basilikum, geraspelt

30 Blätter (15g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

30 oz (851g)

Chilipulver

5 TL (14g)

schwarzer Pfeffer

1 1/4 TL (1g)

grüne Oliven

30 groß (132g)

Salz

1 1/4 TL (8g)

Olivenöl

5 TL (mL)

Tomaten

30 Kirschtomaten (510g)

1. Den Ofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen.\r\nDie Hähnchenbrust in eine kleine Auflaufform legen.\r\nDas Olivenöl über das Hähnchen träufeln und mit Salz, Pfeffer und Chili-Pulver würzen.\r\nTomaten, Basilikum und Oliven auf das Hähnchen legen.\r\nDie Auflaufform in den Ofen stellen und etwa 25 Minuten garen.\r\nPrüfen, ob das Hähnchen durchgegart ist. Falls nicht, einige Minuten länger garen.

Süßkartoffelspalten

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten

2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang
(140g)

Öl

1/2 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

1 1/3 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1/3 TL (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten

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

Öl

1 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

1/3 TL, gemahlen (1g)

Salz

1/4 EL (4g)

1. Backofen auf 400 F (200 C) vorheizen und ein Backblech einfetten.
2. Die Süßkartoffeln mit Öl vermengen, bis alle Seiten gut bedeckt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und noch einmal durchmischen, dann in einer einzigen Schicht auf dem Backblech auslegen (bei zu viel Platzmangel ein zweites Backblech verwenden).
3. Insgesamt 25 Minuten backen oder bis sie goldbraun und zart sind, dabei zur Halbzeit einmal wenden, damit sie gleichmäßig garen.

Abendessen 2 [🔗](#)

An Tag 3 essen

Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl

449 kcal ● 53g Protein ● 20g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Karotten, dünn in Scheiben geschnitten

1/2 mittel (31g)

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

1/2 lbs (224g)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), in Würfel geschnitten

4 oz (113g)

Apfelessig

1/2 TL (mL)

Thymian, getrocknet

2 Prise, Blätter (0g)

Öl

1 EL (mL)

1. Die Hälfte des Öls in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Hähnchenwürfel mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen und braten, bis sie durchgegart und goldbraun sind.
2. Hähnchen mit gewürfelter Rote Bete und in Scheiben geschnittenen Karotten anrichten. Mit dem restlichen Öl, Essig, Thymian und etwas zusätzlichem Salz und Pfeffer beträufeln. Servieren.

Kürbiskerne

183 kcal ● 9g Protein ● 15g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
4 EL (30g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

fettarmer griechischer Joghurt

2 Becher - 310 kcal ● 25g Protein ● 8g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 2 Becher

fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt

2 Becher (je ca. 150 g) (300g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Geröstete Tomaten

1 1/2 Tomate(n) - 89 kcal ● 1g Protein ● 7g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten

1 1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (137g)

Öl

1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten

3 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (273g)

Öl

1 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.

Gebackene Pommes

386 kcal ● 6g Protein ● 14g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl

1 EL (mL)

Kartoffeln

1 groß (Durchm. 3–4,25") (369g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

2 EL (mL)

Kartoffeln

2 groß (Durchm. 3–4,25") (738g)

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.

Einfache Hähnchenbrust

12 oz - 476 kcal ● 76g Protein ● 19g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl

3/4 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

3/4 lbs (336g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

1 1/2 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 1/2 lbs (672g)

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

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Buffalo-Hähnchen-Slaw-Salat

623 kcal ● 59g Protein ● 38g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (255g)

Coleslaw-Mischung

1 1/2 Tasse (135g)

Frank's RedHot Sauce

3 EL (mL)

Ranch-Dressing

3 EL (mL)

Tomaten, halbiert

3 EL Cherrytomaten (28g)

Öl

3/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

18 oz (510g)

Coleslaw-Mischung

3 Tasse (270g)

Frank's RedHot Sauce

6 EL (mL)

Ranch-Dressing

6 EL (mL)

Tomaten, halbiert

6 EL Cherrytomaten (56g)

Öl

1 1/2 EL (mL)

1. Das Hähnchen mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Öl in einer Pfanne oder Grillpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
3. Das Hähnchen hinzufügen und 5–6 Minuten pro Seite braten, bis es vollständig durchgegart und innen nicht mehr rosa ist. Das Hähnchen beiseitestellen, leicht abkühlen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit scharfer Sauce vermengen.
4. Über ein Bett aus Krautsalat und Cherrytomaten servieren. Ranch darüberträufeln und servieren.
5. Meal-Prep-Tipp: Hähnchen und Ranch separat vom Krautsalat aufbewahren. Alle Komponenten erst kurz vor dem Servieren zusammenfügen, damit der Krautsalat knackig bleibt.

Einfaches Knoblauchbrot

3 Scheibe(n) - 344 kcal ● 12g Protein ● 14g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauchpulver

1 1/2 Prise (1g)

Butter

1 EL (14g)

Brot

3 Scheibe (96g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauchpulver

3 Prise (2g)

Butter

2 EL (27g)

Brot

6 Scheibe (192g)

1. Butter auf das Brot streichen, etwas Knoblauchpulver darüberstreuen und im Toasterofen rösten, bis das Brot goldbraun ist.