

Meal Plan - 3000-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

2996 kcal ● 207g Protein (28%) ● 106g Fett (32%) ● 247g Kohlenhydrate (33%) ● 57g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

560 kcal, 37g Eiweiß, 84g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



fettarmer Joghurt

1 Becher- 181 kcal



Banane

1 Banane(n)- 117 kcal



Grüner Proteinshake

261 kcal

Snacks

425 kcal, 23g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal



Apfelmus

114 kcal



Sonnenblumenkerne

180 kcal

Mittagessen

1025 kcal, 64g Eiweiß, 101g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Kürbiskerne

183 kcal



Mediterranes Truthahn-Sandwich

2 Sandwich(es)- 674 kcal



Orange

2 Orange(n)- 170 kcal

Abendessen

985 kcal, 83g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal



Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

4 halbe Paprika(n)- 911 kcal

Day
2

3021 kcal ● 193g Protein (26%) ● 130g Fett (39%) ● 235g Kohlenhydrate (31%) ● 34g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

560 kcal, 37g Eiweiß, 84g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



fettarmer Joghurt

1 Becher- 181 kcal



Banane

1 Banane(n)- 117 kcal



Grüner Proteinshake

261 kcal

Snacks

425 kcal, 23g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal



Apfelmus

114 kcal



Sonnenblumenkerne

180 kcal

Mittagessen

1025 kcal, 64g Eiweiß, 86g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal



Truthahn-Taco-Wrap

2 Wrap(s)- 959 kcal

Abendessen

1010 kcal, 70g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 66g Fett



Einfache Hähnchenschenkel

9 oz- 383 kcal



Brokkoli mit Butter

2 3/4 Tasse- 367 kcal



Milch

1 3/4 Tasse(n)- 261 kcal

Day
3

3015 kcal ● 201g Protein (27%) ● 145g Fett (43%) ● 191g Kohlenhydrate (25%) ● 34g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

490 kcal, 31g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Cremiges Rührei

273 kcal



Gurkenscheiben

1/2 Gurke- 30 kcal



Milch

1 1/4 Tasse(n)- 186 kcal

Snacks

385 kcal, 20g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Truthahn-Pepperoni

24 Scheiben- 103 kcal



Orange

2 Orange(n)- 170 kcal



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal

Mittagessen

1025 kcal, 64g Eiweiß, 86g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal



Truthahn-Taco-Wrap

2 Wrap(s)- 959 kcal

Abendessen

1115 kcal, 86g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 58g Fett



Ranch-Hähnchen

12 Unze(n)- 691 kcal



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

2 1/2 Tasse(n)- 175 kcal



Süßkartoffelpüree mit Butter

249 kcal

Day
4

3026 kcal ● 215g Protein (28%) ● 164g Fett (49%) ● 134g Kohlenhydrate (18%) ● 37g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

490 kcal, 31g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Cremiges Rührei
273 kcal



Gurkenscheiben
1/2 Gurke- 30 kcal



Milch
1 1/4 Tasse(n)- 186 kcal

Snacks

385 kcal, 20g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Truthahn-Pepperoni
24 Scheiben- 103 kcal



Orange
2 Orange(n)- 170 kcal



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

Mittagessen

1040 kcal, 78g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher- 131 kcal



Gemischte Nüsse
3/8 Tasse(n)- 327 kcal



Avocado-Thunfischsalat
582 kcal

Abendessen

1115 kcal, 86g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 58g Fett



Ranch-Hähnchen
12 Unze(n)- 691 kcal



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli
2 1/2 Tasse(n)- 175 kcal



Süßkartoffelpüree mit Butter
249 kcal

Day
5

2967 kcal ● 195g Protein (26%) ● 170g Fett (51%) ● 130g Kohlenhydrate (18%) ● 34g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

490 kcal, 31g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Cremiges Rührei
273 kcal



Gurkenscheiben
1/2 Gurke- 30 kcal



Milch
1 1/4 Tasse(n)- 186 kcal

Snacks

385 kcal, 20g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Truthahn-Pepperoni
24 Scheiben- 103 kcal



Orange
2 Orange(n)- 170 kcal



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

Mittagessen

1040 kcal, 78g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher- 131 kcal



Gemischte Nüsse
3/8 Tasse(n)- 327 kcal



Avocado-Thunfischsalat
582 kcal

Abendessen

1055 kcal, 66g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 63g Fett



Grapefruit
1 Grapefruit- 119 kcal



Steak- und Rote-Bete-Salat
937 kcal

Day
6

2980 kcal ● 195g Protein (26%) ● 120g Fett (36%) ● 239g Kohlenhydrate (32%) ● 41g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

565 kcal, 40g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Rührei mit Gemüse und Speck
256 kcal



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal



Orange
2 Orange(n)- 170 kcal

Snacks

370 kcal, 22g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Reiswaffeln mit Erdnussbutter
1 Waffel(n)- 240 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher- 131 kcal

Mittagessen

1035 kcal, 66g Eiweiß, 83g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Süßkartoffelpüree mit Butter
498 kcal



Hähnchen Marsala
8 oz Hähnchen- 466 kcal



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli
1 Tasse(n)- 70 kcal

Abendessen

1010 kcal, 68g Eiweiß, 87g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Süßkartoffeln mit Pesto-Hähnchen
2 Süßkartoffel(n)- 862 kcal



Milch
1 Tasse(n)- 149 kcal

Day
7

2980 kcal ● 195g Protein (26%) ● 120g Fett (36%) ● 239g Kohlenhydrate (32%) ● 41g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

565 kcal, 40g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Rührei mit Gemüse und Speck
256 kcal



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal



Orange
2 Orange(n)- 170 kcal

Snacks

370 kcal, 22g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Reiswaffeln mit Erdnussbutter
1 Waffel(n)- 240 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher- 131 kcal

Mittagessen

1035 kcal, 66g Eiweiß, 83g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Süßkartoffelpüree mit Butter
498 kcal



Hähnchen Marsala
8 oz Hähnchen- 466 kcal



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli
1 Tasse(n)- 70 kcal

Abendessen

1010 kcal, 68g Eiweiß, 87g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Süßkartoffeln mit Pesto-Hähnchen
2 Süßkartoffel(n)- 862 kcal



Milch
1 Tasse(n)- 149 kcal

Andere

- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher
6 Becher (1020g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
10 2/3 Tasse (320g)
- ☐ Ranch-Dressing-Mix
3/4 Päckchen (ca. 28 g) (21g)
- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
2 Behälter (300g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Apfelmus
4 Takeaway-Behälter (ca. 115 g) (488g)
- ☐ Limettensaft
1 1/2 EL (mL)
- ☐ Avocados
2 1/3 Avocado(s) (469g)
- ☐ Banane
3 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (354g)
- ☐ Orange
14 Orange (2156g)
- ☐ Grapefruit
1 groß (ca. 4,5" Durchm.) (332g)
- ☐ Zitronensaft
1 EL (mL)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sonnenblumenkerne
2 oz (57g)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
4 EL (30g)
- ☐ Mandeln
6 EL, ganz (54g)
- ☐ Gemischte Nüsse
3/4 Tasse (101g)

Fette und Öle

- ☐ Salatdressing
1/2 Tasse (mL)
- ☐ Öl
3 oz (mL)
- ☐ Ranch-Dressing
6 EL (mL)
- ☐ Olivenöl
3 EL (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch
4 2/3 Dose (803g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ schwarzer Pfeffer
2 1/4 g (2g)
- ☐ Salz
1/4 oz (7g)
- ☐ Taco-Gewürzmischung
1 Päckchen (35g)
- ☐ Balsamicoessig
1 EL (mL)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ fettarmer aromatisierter Joghurt
2 Behälter (≈170 g) (340g)
- ☐ Feta
4 EL (38g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
4 EL (70g)
- ☐ Butter
1 Stange (113g)
- ☐ Vollmilch
8 1/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Ei(er)
13 groß (650g)

Getränke

- ☐ Proteinpulver, Vanille
2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)
- ☐ Wasser
1/8 Gallon (mL)

Würste und Aufschnitt

- ☐ Putenaufschnitt
6 oz (170g)
- ☐ Puten-Peperoni
72 Scheiben (127g)

Backwaren

- ☐ Brot
4 Scheibe(n) (128g)
- ☐ Weizentortillas
4 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (288g)

- ☐ Tomaten
3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (345g)
- ☐ Zwiebel
2 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (274g)
- ☐ Paprika
3 groß (477g)
- ☐ frischer Spinat
2 Tasse(n) (60g)
- ☐ Gurke
2 Gurke (ca. 21 cm) (602g)
- ☐ Römersalat
1 1/3 Tasse, gehackt (63g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
9 3/4 Tasse (887g)
- ☐ Süßkartoffeln
10 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (2100g)
- ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
2 Rote Bete(n) (100g)
- ☐ Brokkoli
1 Tasse, gehackt (91g)
- ☐ Knoblauch
2 Zehe(n) (6g)
- ☐ Pilze
1/2 lbs (227g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hackfleisch (Pute), roh
1 lbs (454g)
- ☐ Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut
1/2 lbs (255g)
- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
3 1/2 lbs (1574g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Salsa
4 EL (72g)
- ☐ Pesto
1/2 Tasse (128g)
- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
1/2 Tasse(n) (mL)

Rindfleischprodukte

- ☐ Sirloin-Steak, roh
10 oz (284g)

Snacks

- ☐ Reiswaffeln, beliebiger Geschmack
2 Kuchen (18g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Erdnussbutter
4 EL (64g)

Schweinefleischprodukte

- ☐ bacon, gekocht
2 Scheibe(n) (20g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

fettarmer Joghurt

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

fettarmer aromatisierter Joghurt

1 Behälter (≈170 g) (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

fettarmer aromatisierter Joghurt

2 Behälter (≈170 g) (340g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Banane

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Banane

1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Banane

2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (236g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Grüner Proteinshake

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Orange, geschält, in Scheiben geschnitten und entkernt

1 Orange (154g)

Banane, gefroren

1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (59g)

Proteinpulver, Vanille

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

frischer Spinat

1 Tasse(n) (30g)

Wasser

1/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Orange, geschält, in Scheiben geschnitten und entkernt

2 Orange (308g)

Banane, gefroren

1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)

Proteinpulver, Vanille

2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)

frischer Spinat

2 Tasse(n) (60g)

Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

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

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Cremiges Rührei

273 kcal ● 20g Protein ● 20g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch

1/8 Tasse(n) (mL)

Butter

1/2 EL (7g)

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Ei(er)

3 groß (150g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Vollmilch

1/4 Tasse(n) (mL)

Butter

1 1/2 EL (20g)

schwarzer Pfeffer

1/2 TL, gemahlen (1g)

Salz

1/2 TL (3g)

Ei(er)

9 groß (450g)

1. Eier, Milch, Salz und Pfeffer in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen, bis alles vermischt ist.
2. Butter in einer großen Antihalt-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bis sie heiß ist.
3. Die Eirmischung hineingießen.
4. Sobald die Eier zu stocken beginnen, unter leichtem Rühren zusammenschaben.
5. Vorgang wiederholen (ohne ständig umzurühren), bis das Rührei dick ist und keine flüssigen Eier mehr vorhanden sind.

Gurkenscheiben

1/2 Gurke - 30 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gurke

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

Für alle 3 Mahlzeiten:

Gurke

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

1. Gurke in Scheiben schneiden und servieren.

Milch

1 1/4 Tasse(n) - 186 kcal ● 10g Protein ● 10g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch

1 1/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Vollmilch

3 3/4 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Rührei mit Gemüse und Speck

256 kcal ● 17g Protein ● 18g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

bacon, gekocht, gekocht und gehackt

1 Scheibe(n) (10g)

Paprika

1/2 Tasse, gehackt (75g)

Ei(er)

2 groß (100g)

Olivenöl

1 TL (mL)

Zwiebel

2 EL, gehackt (20g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

bacon, gekocht, gekocht und gehackt

2 Scheibe(n) (20g)

Paprika

1 Tasse, gehackt (149g)

Ei(er)

4 groß (200g)

Olivenöl

2 TL (mL)

Zwiebel

4 EL, gehackt (40g)

1. Eier mit Zwiebeln, Paprika, Speck sowie etwas Salz und Pfeffer in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen, bis alles verbunden ist.
2. Öl in einer großen Antihalt-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bis es heiß ist.
3. Eimischung hineingeben.
4. Wenn die Eier zu stocken beginnen, rühren und zu Rührei verarbeiten.
5. Wiederholen (nicht ständig rühren), bis die Eier fest sind und keine flüssige Masse mehr vorhanden ist.

Protein-Griechischer Joghurt

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert

1 Behälter (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert

2 Behälter (300g)

1. Guten Appetit.

Orange

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Orange

2 Orange (308g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Orange

4 Orange (616g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Kürbiskerne

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



geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

4 EL (30g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mediterranes Truthahn-Sandwich

2 Sandwich(es) - 674 kcal ● 53g Protein ● 17g Fett ● 67g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Ergibt 2 Sandwich(es)

Zwiebel, in Scheiben geschnitten

8 Scheiben, dünn (72g)

Gurke, in Scheiben geschnitten

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

Feta

4 EL (38g)

Putenaufschnitt

6 oz (170g)

Tomaten, in Scheiben geschnitten

4 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (108g)

Gemischte Blattsalate

1/2 Tasse (15g)

Brot

4 Scheibe(n) (128g)

1. Sandwich bauen, indem alle Zutaten in das Brot geschichtet werden. Servieren.

Orange

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



Ergibt 2 Orange(n)

Orange

2 Orange (308g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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.

Truthahn-Taco-Wrap

2 Wrap(s) - 959 kcal ● 62g Protein ● 38g Fett ● 81g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zwiebel, gewürfelt
4 EL, gehackt (40g)
Tomaten, gehackt
2 Scheibe, mittel (≈0,6 cm dick)
(40g)
Weizentortillas
2 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.)
(144g)
Hackfleisch (Pute), roh
1/2 lbs (227g)
Römersalat
2/3 Tasse, gehackt (31g)
Salsa
2 EL (36g)
Taco-Gewürzmischung
1/2 Päckchen (18g)
Wasser
4 EL (mL)
Öl
2 TL (mL)
Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
2 EL (35g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel, gewürfelt
1/2 Tasse, gehackt (80g)
Tomaten, gehackt
4 Scheibe, mittel (≈0,6 cm dick)
(80g)
Weizentortillas
4 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.)
(288g)
Hackfleisch (Pute), roh
1 lbs (454g)
Römersalat
1 1/3 Tasse, gehackt (63g)
Salsa
4 EL (72g)
Taco-Gewürzmischung
1 Päckchen (35g)
Wasser
1/2 Tasse (mL)
Öl
4 TL (mL)
Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
4 EL (70g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Zwiebeln hinzufügen und 5–8 Minuten weich dünsten. Truthahn hinzufügen, zerkleinern und anbraten, bis er gebräunt ist. Taco-Gewürz und Wasser hinzufügen. Umrühren und offen 3–4 Minuten köcheln lassen.
Fleisch und alle übrigen Zutaten in die Tortilla legen. Einrollen und servieren.

Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Hüttenkäse & Fruchtbecher

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher (340g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Gemischte Nüsse

3/8 Tasse(n) - 327 kcal ● 10g Protein ● 27g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Nüsse
6 EL (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Nüsse
3/4 Tasse (101g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Avocado-Thunfischsalat

582 kcal ● 54g Protein ● 32g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zwiebel, fein gehackt
1/3 klein (23g)
Tomaten
1/3 Tasse, gehackt (60g)
Dosen-Thunfisch
1 1/3 Dose (229g)
Gemischte Blattsalate
1 1/3 Tasse (40g)
schwarzer Pfeffer
1 1/3 Prise (0g)
Salz
1 1/3 Prise (1g)
Limettensaft
1/2 EL (mL)
Avocados
2/3 Avocado(s) (134g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel, fein gehackt
2/3 klein (47g)
Tomaten
2/3 Tasse, gehackt (120g)
Dosen-Thunfisch
2 2/3 Dose (459g)
Gemischte Blattsalate
2 2/3 Tasse (80g)
schwarzer Pfeffer
1/3 TL (0g)
Salz
1/3 TL (1g)
Limettensaft
2 2/3 TL (mL)
Avocados
1 1/3 Avocado(s) (268g)

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.
-

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Süßkartoffelpüree mit Butter

498 kcal ● 7g Protein ● 15g Fett ● 72g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Butter

4 TL (18g)

Süßkartoffeln

2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Butter

2 2/3 EL (36g)

Süßkartoffeln

4 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (840g)

1. Süßkartoffeln mit einer Gabel ein paar Mal einstechen, damit sie ablüften, und bei hoher Leistung etwa 5–10 Minuten in der Mikrowelle garen, bis die Süßkartoffel durchgehend weich ist. Zum leichten Abkühlen beiseitestellen.
2. Wenn sie kühl genug sind, die Schale entfernen und wegwerfen. Das Fruchtfleisch in eine kleine Schüssel geben und mit der Rückseite einer Gabel zu einem glatten Püree zerdrücken. Mit einer Prise Salz abschmecken, mit Butter beträufeln und servieren.

Hähnchen Marsala

8 oz Hähnchen - 466 kcal ● 56g Protein ● 22g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Knoblauch, gewürfelt

1 Zehe(n) (3g)

Pilze, in Scheiben geschnitten

4 oz (113g)

Öl, aufgeteilt

1 EL (mL)

Balsamicoessig

1/2 EL (mL)

Zitronensaft

1/2 EL (mL)

Vollmilch

1/4 Tasse(n) (mL)

Gemüsebrühe (servierbereit)

1/4 Tasse(n) (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (224g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, gewürfelt

2 Zehe(n) (6g)

Pilze, in Scheiben geschnitten

1/2 lbs (227g)

Öl, aufgeteilt

2 EL (mL)

Balsamicoessig

1 EL (mL)

Zitronensaft

1 EL (mL)

Vollmilch

1/2 Tasse(n) (mL)

Gemüsebrühe (servierbereit)

1/2 Tasse(n) (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 lbs (448g)

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

Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

1 Tasse(n) - 70 kcal ● 3g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Olivenöl
1 TL (mL)
Gefrorener Brokkoli
1 Tasse (91g)
Salz
1/2 Prise (0g)
schwarzer Pfeffer
1/2 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl
2 TL (mL)
Gefrorener Brokkoli
2 Tasse (182g)
Salz
1 Prise (0g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)

1. Brokkoli gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Olivenöl beträufeln und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Hüttenkäse & Fruchtbecher

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher (340g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Apfelmus

114 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Apfelmus
2 Takeaway-Behälter (ca. 115 g)
(244g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Apfelmus
4 Takeaway-Behälter (ca. 115 g)
(488g)

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

Sonnenblumenkerne

180 kcal ● 9g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sonnenblumenkerne
1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne
2 oz (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Truthahn-Pepperoni

24 Scheiben - 103 kcal ● 13g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Puten-Peperoni
24 Scheiben (42g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Puten-Peperoni
72 Scheiben (127g)

1. Guten Appetit.

Orange

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Orange
2 Orange (308g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Orange
6 Orange (924g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Geröstete Mandeln

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln

2 EL, ganz (18g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Mandeln

6 EL, ganz (54g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Reiswaffeln mit Erdnussbutter

1 Waffel(n) - 240 kcal ● 8g Protein ● 17g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Reiswaffeln, beliebiger Geschmack

1 Kuchen (9g)

Erdnussbutter

2 EL (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Reiswaffeln, beliebiger Geschmack

2 Kuchen (18g)

Erdnussbutter

4 EL (64g)

1. Erdnussbutter gleichmäßig auf die Reiswaffel streichen.

Hüttenkäse & Fruchtbecher

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher (340g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

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



Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Tomaten

4 EL Cherrytomaten (37g)

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

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

Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

4 halbe Paprika(n) - 911 kcal ● 82g Protein ● 49g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe



Ergibt 4 halbe Paprika(n)

Dosen-Thunfisch, abgetropft

2 Dose (344g)

Zwiebel

1/2 klein (35g)

Paprika

2 groß (328g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise (0g)

Salz

2 Prise (1g)

Limettensaft

2 TL (mL)

Avocados

1 Avocado(s) (201g)

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.
-

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Einfache Hähnchenschenkel

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



Ergibt 9 oz

Öl

1 TL (mL)

Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut

1/2 lbs (255g)

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.

Brokkoli mit Butter

2 3/4 Tasse - 367 kcal ● 8g Protein ● 32g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 2 3/4 Tasse

Butter

2 3/4 EL (39g)

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise (0g)

Gefrorener Brokkoli

2 3/4 Tasse (250g)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

1. Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Butter unterrühren, bis sie geschmolzen ist, und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Milch

1 3/4 Tasse(n) - 261 kcal ● 13g Protein ● 14g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 1 3/4 Tasse(n)

Vollmilch

1 3/4 Tasse(n) (mL)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Ranch-Hähnchen

12 Unze(n) - 691 kcal ● 76g Protein ● 39g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ranch-Dressing-Mix

3/8 Päckchen (ca. 28 g) (11g)

Öl

3/4 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

3/4 lbs (336g)

Ranch-Dressing

3 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ranch-Dressing-Mix

3/4 Päckchen (ca. 28 g) (21g)

Öl

1 1/2 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 1/2 lbs (672g)

Ranch-Dressing

6 EL (mL)

1. Ofen auf 350 F (180 C) vorheizen.
2. Öl gleichmäßig über das Hähnchen verteilen.
3. Ranch-Gewürzmischung über alle Seiten des Hähnchens streuen und andrücken, bis das Hähnchen vollständig bedeckt ist.
4. Hähnchen in eine Auflaufform legen und 35–40 Minuten garen oder bis das Hähnchen vollständig durchgegart ist.
5. Mit einer Seite Ranch-Dressing servieren.

Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

2 1/2 Tasse(n) - 175 kcal ● 7g Protein ● 11g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Olivenöl

2 1/2 TL (mL)

Gefrorener Brokkoli

2 1/2 Tasse (228g)

Salz

1 1/4 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 1/4 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl

5 TL (mL)

Gefrorener Brokkoli

5 Tasse (455g)

Salz

1/3 TL (1g)

schwarzer Pfeffer

1/3 TL (0g)

1. Brokkoli gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Olivenöl beträufeln und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

Süßkartoffelpüree mit Butter

249 kcal ● 3g Protein ● 7g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Butter

2 TL (9g)

Süßkartoffeln

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Butter

4 TL (18g)

Süßkartoffeln

2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

1. Süßkartoffeln mit einer Gabel ein paar Mal einstechen, damit sie ablüften, und bei hoher Leistung etwa 5–10 Minuten in der Mikrowelle garen, bis die Süßkartoffel durchgehend weich ist. Zum leichten Abkühlen beiseitestellen.
2. Wenn sie kühl genug sind, die Schale entfernen und wegwerfen. Das Fruchtfleisch in eine kleine Schüssel geben und mit der Rückseite einer Gabel zu einem glatten Püree zerdrücken. Mit einer Prise Salz abschmecken, mit Butter beträufeln und servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 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)

Steak- und Rote-Bete-Salat

937 kcal ● 64g Protein ● 63g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt

2 Rote Bete(n) (100g)

Öl

1 EL (mL)

Salatdressing

4 EL (mL)

Brokkoli

1 Tasse, gehackt (91g)

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

Sirloin-Steak, roh

10 oz (284g)

1. Steak großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Steak hinzufügen und auf beiden Seiten ein paar Minuten braten, bis es nach Wunsch gegart ist. Beiseitestellen und ruhen lassen.
2. Währenddessen Blattsalate mit Brokkoli, Rote Bete und Salatdressing vermengen. Steak in Scheiben schneiden und zum Salat geben. Servieren.

Abendessen 5 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Süßkartoffeln mit Pesto-Hähnchen

2 Süßkartoffel(n) - 862 kcal ● 60g Protein ● 29g Fett ● 75g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pesto

4 EL (64g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (227g)

Süßkartoffeln

2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pesto

1/2 Tasse (128g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 lbs (454g)

Süßkartoffeln

4 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (840g)

1. Mikrowelle die(n) Süßkartoffel(n) 4–7 Minuten, bis sie weich sind. (Optional: Im Ofen bei 400 °F (200 °C) 45 min–1 Std. backen)
2. In der Zwischenzeit das rohe Hähnchen in einen Topf geben und mit etwa 2,5 cm Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und 15–20 Minuten kochen, bis das Hähnchen durch ist.
3. Hähnchen in eine Schüssel übertragen und mit zwei Gabeln zerpflücken.
4. Pesto zum Hähnchen geben und gut vermischen. Süßkartoffeln mit der Hähnchenmischung füllen. Servieren.

Milch

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch

1 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-