

Meal Plan - 3100-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

3138 kcal ● 211g Protein (27%) ● 151g Fett (43%) ● 181g Kohlenhydrate (23%) ● 51g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

580 kcal, 46g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



[Ei in einer Aubergine](#)

361 kcal



[Protein-Griechischer Joghurt](#)

1 Becher- 139 kcal



[Einfache Spiegeleier](#)

1 Ei- 80 kcal

Snacks

350 kcal, 8g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



[Nektarine](#)

2 Nektarine(n)- 140 kcal



[Karottensticks](#)

4 Karotte(n)- 108 kcal



[Geröstete Cashewnüsse](#)

1/8 Tasse(n)- 104 kcal

Mittagessen

1135 kcal, 76g Eiweiß, 99g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



[Birne](#)

2 Birne(n)- 226 kcal



[Truthahnsandwich mit Senf](#)

2 Sandwich(s)- 907 kcal

Abendessen

1075 kcal, 81g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 66g Fett



[Avocado-Apfel-Hähnchensalat](#)

825 kcal



[Käse-Stick](#)

3 Stück- 248 kcal

Day
2

3067 kcal ● 202g Protein (26%) ● 122g Fett (36%) ● 246g Kohlenhydrate (32%) ● 45g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

580 kcal, 46g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Ei in einer Aubergine
361 kcal



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal



Einfache Spiegeleier
1 Ei- 80 kcal

Snacks

350 kcal, 8g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Nektarine
2 Nektarine(n)- 140 kcal



Karottensticks
4 Karotte(n)- 108 kcal



Geröstete Cashewnüsse
1/8 Tasse(n)- 104 kcal

Mittagessen

1135 kcal, 76g Eiweiß, 99g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Birne
2 Birne(n)- 226 kcal



Truthahnsandwich mit Senf
2 Sandwich(s)- 907 kcal

Abendessen

1000 kcal, 72g Eiweiß, 89g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher- 261 kcal



Sub mit gegrilltem Hähnchenschenkel
1 Sub(s)- 636 kcal



Apfel
1 Apfel(s)- 105 kcal

Day
3

3063 kcal ● 202g Protein (26%) ● 147g Fett (43%) ● 184g Kohlenhydrate (24%) ● 48g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

565 kcal, 33g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Avocado-Toast mit Ei
1 Scheibe(n)- 238 kcal



Himbeeren
1 2/3 Tasse- 120 kcal



Gekochte Eier
3 Ei(s)- 208 kcal

Snacks

335 kcal, 6g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Geröstete Cashewnüsse
1/8 Tasse(n)- 104 kcal



Kleiner Müsliriegel
1 Riegel(n)- 119 kcal



Birne
1 Birne(n)- 113 kcal

Mittagessen

1120 kcal, 80g Eiweiß, 97g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Geröstete Karotten
4 Karotte(s)- 211 kcal



Zerrupftes BBQ- & Ranch-Hähnchensandwich
2 Sandwich(es)- 911 kcal

Abendessen

1040 kcal, 83g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 65g Fett



Gemischter Salat
182 kcal



Mit gerösteter Paprika gefülltes Hähnchen
12 oz- 858 kcal

Day
4

3065 kcal ● 196g Protein (26%) ● 104g Fett (31%) ● 275g Kohlenhydrate (36%) ● 60g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

565 kcal, 33g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Avocado-Toast mit Ei
1 Scheibe(n)- 238 kcal



Himbeeren
1 2/3 Tasse- 120 kcal



Gekochte Eier
3 Ei(s)- 208 kcal

Snacks

335 kcal, 6g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Geröstete Cashewnüsse
1/8 Tasse(n)- 104 kcal



Kleiner Müsliriegel
1 Riegel(n)- 119 kcal



Birne
1 Birne(n)- 113 kcal

Mittagessen

1120 kcal, 80g Eiweiß, 97g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Geröstete Karotten
4 Karotte(s)- 211 kcal



Zerrupftes BBQ- & Ranch-Hähnchensandwich
2 Sandwich(es)- 911 kcal

Abendessen

1040 kcal, 77g Eiweiß, 111g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Hähnchen-Pfanne mit Reis
799 kcal



Gemischter Salat
242 kcal

Day
5

3056 kcal ● 223g Protein (29%) ● 160g Fett (47%) ● 132g Kohlenhydrate (17%) ● 48g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

565 kcal, 33g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Avocado-Toast mit Ei
1 Scheibe(n)- 238 kcal



Himbeeren
1 2/3 Tasse- 120 kcal



Gekochte Eier
3 Ei(s)- 208 kcal

Snacks

335 kcal, 6g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Geröstete Cashewnüsse
1/8 Tasse(n)- 104 kcal



Kleiner Müsliriegel
1 Riegel(n)- 119 kcal



Birne
1 Birne(n)- 113 kcal

Mittagessen

1050 kcal, 59g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 63g Fett



Tomaten-Avocado-Salat
235 kcal



Einfaches Truthahn-Sandwich
1 1/2 Sandwich(s)- 816 kcal

Abendessen

1105 kcal, 126g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 56g Fett



Unter dem Grill gebratene Tilapia mit Parmesan
20 oz- 983 kcal



Gemischter Salat
121 kcal

Day
6

3077 kcal ● 240g Protein (31%) ● 144g Fett (42%) ● 167g Kohlenhydrate (22%) ● 40g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

550 kcal, 31g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Southwest-Speck-Omelett
382 kcal



Avocado-Toast
1 Scheibe(n)- 168 kcal

Snacks

425 kcal, 63g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Himbeeren
1/2 Tasse- 36 kcal



Schokoladen-Protein-Tassenkuchen
2 Tassenkuchen- 389 kcal

Mittagessen

1055 kcal, 73g Eiweiß, 90g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Tomaten-Gurken-Salat
141 kcal



Truthahn-Gemischtes-Gemüse-Quinoa-Bowl
914 kcal

Abendessen

1045 kcal, 72g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 57g Fett



Couscous
251 kcal



Hähnchenschenkel mit Blauschimmelkäse-Füllung
1 1/2 Schenkel- 678 kcal



Tomaten-Avocado-Salat
117 kcal

Day
7

3077 kcal ● 240g Protein (31%) ● 144g Fett (42%) ● 167g Kohlenhydrate (22%) ● 40g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

550 kcal, 31g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Southwest-Speck-Omelett
382 kcal



Avocado-Toast
1 Scheibe(n)- 168 kcal

Snacks

425 kcal, 63g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Himbeeren
1/2 Tasse- 36 kcal



Schokoladen-Protein-Tassenkuchen
2 Tassenkuchen- 389 kcal

Mittagessen

1055 kcal, 73g Eiweiß, 90g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Tomaten-Gurken-Salat
141 kcal



Truthahn-Gemischtes-Gemüse-Quinoa-Bowl
914 kcal

Abendessen

1045 kcal, 72g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 57g Fett



Couscous
251 kcal



Hähnchenschenkel mit Blauschimmelkäse-Füllung
1 1/2 Schenkel- 678 kcal



Tomaten-Avocado-Salat
117 kcal

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Nektarine
4 mittel ($\approx 6,4$ cm Ø) (568g)
- ☐ Äpfel
1 3/4 mittel (Durchm. 3") (319g)
- ☐ Avocados
3 Avocado(s) (603g)
- ☐ Limettensaft
1 1/4 fl oz (mL)
- ☐ Birnen
7 mittel (1246g)
- ☐ Himbeeren
6 Tasse (738g)
- ☐ Zitronensaft
1 1/4 EL (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Karotten
19 1/4 mittel (1176g)
- ☐ Sellerie, roh
3 EL, gehackt (19g)
- ☐ Aubergine
6 1 Zoll (2,5 cm) Scheibe(n) (360g)
- ☐ Römervalat
2 Kopf (1182g)
- ☐ Tomaten
6 1/4 mittel, ganz (Ø $\approx 6,0$ cm) (769g)
- ☐ Eisbergsalat
4 EL, gerieben (18g)
- ☐ Gurke
1 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (470g)
- ☐ rote Zwiebel
1 1/3 mittel ($\approx 6,4$ cm Ø) (132g)
- ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse
26 oz (742g)
- ☐ Zwiebel
1/2 mittel ($\approx 6,4$ cm Ø) (57g)
- ☐ Paprika
2 2/3 EL, gewürfelt (25g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Geröstete Cashews
10 EL (86g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
2 2/3 lbs (1188g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Käsestange
3 Stange (84g)
- ☐ Ei(er)
29 1/3 groß (1467g)
- ☐ Scheibenkäse
9 oz (259g)
- ☐ Butter
4 TL (18g)
- ☐ Parmesan
5 EL (31g)
- ☐ Blauschimmelkäse
1 1/2 oz (43g)

Andere

- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
2 Behälter (300g)
- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher (340g)
- ☐ Sub-Brötchen
1 Brötchen (85g)
- ☐ geröstete rote Paprika
1 Paprika(s) (70g)
- ☐ Wok-/Stir-Fry-Soße
4 EL (68g)
- ☐ kalorienfreier Süßstoff
2 2/3 EL (28g)
- ☐ Proteinpulver, Schokolade
4 Schöpfer (je ≈ 80 ml) (124g)
- ☐ Aromatisierte Quinoa-Mischung
1 1/6 Packung (≈ 140 g) (162g)

Backwaren

- ☐ Brot
16 Scheibe (512g)
- ☐ Hamburgerbrötchen
4 Brötchen (204g)
- ☐ Backpulver
2 TL (10g)

Würste und Aufschnitt

- ☐ Putenaufschnitt
22 oz (624g)

Snacks

- ☐ kleiner Müsliriegel
3 Riegel (75g)

- ☐ Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut
1 Schenkel (148g)
- ☐ Hähnchenschenkel, ohne Knochen, mit Haut
3/4 lbs (341g)
- ☐ Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
3 Oberschenkel (510g)
- ☐ Hackfleisch (Pute), roh
18 3/4 oz (529g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ schwarzer Pfeffer
3/4 EL, gemahlen (5g)
- ☐ Salz
2 TL (12g)
- ☐ Knoblauchpulver
1 TL (3g)
- ☐ Dijon-Senf
5 TL (25g)
- ☐ Paprika
1 TL (2g)
- ☐ Thymian, getrocknet
1/2 TL, gemahlen (1g)

Fette und Öle

- ☐ Olivenöl
2 1/2 oz (mL)
- ☐ Öl
2 oz (mL)
- ☐ Mayonnaise
1/4 Tasse (mL)
- ☐ Salatdressing
1/2 Tasse (mL)
- ☐ Ranch-Dressing
2 2/3 EL (mL)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Barbecue-Soße
1/2 Tasse (136g)

Getränke

- ☐ Wasser
1/8 Gallon (mL)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Langkorn-Weißreis
6 EL (69g)
- ☐ Instant-Couscous, gewürzt
5/6 Schachtel (≈165 g) (137g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Tilapia, roh
1 1/4 lbs (560g)

Süßwaren

- ☐ Kakaopulver
2 2/3 EL (14g)

Schweinefleischprodukte

- ☐ Bacon
5 1/3 Scheibe(n) (53g)



Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Ei in einer Aubergine

361 kcal ● 20g Protein ● 28g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ei(er)

3 groß (150g)

Öl

1 EL (mL)

Aubergine

3 1 Zoll (2,5 cm) Scheibe(n) (180g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)

6 groß (300g)

Öl

2 EL (mL)

Aubergine

6 1 Zoll (2,5 cm) Scheibe(n) (360g)

1. Aubergine mit Öl bestreichen und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten pro Seite braten, bis sie weich und leicht gebräunt ist.
2. Aubergine aus der Pfanne nehmen und, wenn sie handhabbar kühl ist, ein kleines Loch in die Mitte schneiden und den ausgeschnittenen Kreis beiseitelegen.
3. Aubergine zurück in die Pfanne legen und ein Ei in die Mitte des Lochs aufschlagen. 4 Minuten garen, dann wenden und weitere 2–3 Minuten garen.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen mit dem beiseitegelegten Auberginenkreis servieren.

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 2 Mahlzeiten:

Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert

2 Behälter (300g)

1. Guten Appetit.

Einfache Spiegeleier

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl
1/4 TL (mL)
Ei(er)
1 groß (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1/2 TL (mL)
Ei(er)
2 groß (100g)

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

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Avocado-Toast mit Ei

1 Scheibe(n) - 238 kcal ● 11g Protein ● 13g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

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

Für alle 3 Mahlzeiten:

Avocados, reif, in Scheiben geschnitten
3/4 Avocado(s) (151g)
Ei(er)
3 groß (150g)
Brot
3 Scheibe (96g)

1. Das Ei nach Wunsch zubereiten.
2. Brot toasten.
3. Reife Avocado darauf verteilen und mit einer Gabel auf dem Brot zerdrücken.
4. Das Ei auf die Avocado legen. Servieren.

Himbeeren

1 2/3 Tasse - 120 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Himbeeren
1 2/3 Tasse (205g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Himbeeren
5 Tasse (615g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

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 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Southwest-Speck-Omelett

382 kcal ● 26g Protein ● 29g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Bacon, gekocht und gehackt
2 2/3 Scheibe(n) (27g)
Ei(er)
2 2/3 groß (133g)
Zwiebel
4 TL, gehackt (13g)
Paprika
4 TL, gewürfelt (12g)
Olivenöl
1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Bacon, gekocht und gehackt
5 1/3 Scheibe(n) (53g)
Ei(er)
5 1/3 groß (267g)
Zwiebel
2 2/3 EL, gehackt (27g)
Paprika
2 2/3 EL, gewürfelt (25g)
Olivenöl
1 EL (mL)

1. Eier mit etwas Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel verquirlen, bis sie gut verbunden sind.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen, bis es heiß ist. Die Pfanne kippen, um den Boden zu bedecken.
3. Eimischung einfüllen.
4. Gegarte Teile vorsichtig vom Rand zur Mitte schieben, damit ungegarte Eier an die heiße Pfannenoberfläche gelangen.
5. Weiter garen, dabei die Pfanne kippen und die gegarten Teile bei Bedarf vorsichtig bewegen.
6. Nach ein paar Minuten Paprika, Zwiebel und Speck auf eine Hälfte des Omeletts geben.
7. Weitergaren, bis kein flüssiges Ei mehr vorhanden ist. Omelett halbmondförmig zusammenklappen und auf einen Teller schieben.

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.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

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.

Truthahnsandwich mit Senf

2 Sandwich(s) - 907 kcal ● 74g Protein ● 39g Fett ● 56g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Dijon-Senf
2 TL (10g)
Römersalat
2 Blatt innen (12g)
Tomaten
4 Scheibe(n), dünn/klein (60g)
Brot
4 Scheibe (128g)
Scheibenkäse
4 Scheibe (je ca. 20–22 g) (84g)
Putenaufschnitt
1/2 lbs (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Dijon-Senf
4 TL (20g)
Römersalat
4 Blatt innen (24g)
Tomaten
8 Scheibe(n), dünn/klein (120g)
Brot
8 Scheibe (256g)
Scheibenkäse
8 Scheibe (je ca. 20–22 g) (168g)
Putenaufschnitt
1 lbs (454g)

1. Truthahn, Käse, Salat und Tomate auf eine Brotscheibe legen.
2. Die andere Brotscheibe mit Senf bestreichen und mit der Senfseite nach unten über Truthahn, Käse, Salat und Tomate legen.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Geröstete Karotten

4 Karotte(s) - 211 kcal ● 3g Protein ● 10g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Karotten, in Scheiben geschnitten

4 groß (288g)

Öl

2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten, in Scheiben geschnitten

8 groß (576g)

Öl

4 TL (mL)

1. Den Ofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
2. Die in Scheiben geschnittenen Karotten auf ein Backblech legen, mit Öl und einer Prise Salz vermengen. Gleichmäßig verteilen und etwa 30 Minuten rösten, bis sie weich sind. Servieren.

Zerrupftes BBQ- & Ranch-Hähnchensandwich

2 Sandwich(es) - 911 kcal ● 78g Protein ● 31g Fett ● 77g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

3/4 lbs (340g)

Olivenöl

2 TL (mL)

Römersalat

2 Blatt innen (12g)

Ranch-Dressing

4 TL (mL)

Hamburgerbrötchen

2 Brötchen (102g)

Barbecue-Soße

4 EL (68g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 1/2 lbs (680g)

Olivenöl

4 TL (mL)

Römersalat

4 Blatt innen (24g)

Ranch-Dressing

2 2/3 EL (mL)

Hamburgerbrötchen

4 Brötchen (204g)

Barbecue-Soße

1/2 Tasse (136g)

1. Rohe Hähnchenbrüste in einen Topf geben und mit etwa einem Zentimeter Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und 10–15 Minuten kochen, bis das Hähnchen vollständig durchgegart ist.
Das Hähnchen in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Sobald es abgekühlt ist, mit zwei Gabeln zerpfücken.
Hähnchen und Barbecue-Soße in einer Schüssel vermengen. Ranch-Dressing auf das Brötchen streichen. Die Hähnchenmischung und Salat darauf geben.
Servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Tomaten-Avocado-Salat

235 kcal ● 3g Protein ● 18g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



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)

Oliveöl

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.

Einfaches Truthahn-Sandwich

1 1/2 Sandwich(s) - 816 kcal ● 56g Protein ● 44g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Sandwich(s)

Römersalat

1 1/2 Blatt innen (9g)

Tomaten

3 Scheibe(n), dünn/klein (45g)

Mayonnaise

1 1/2 EL (mL)

Brot

3 Scheibe (96g)

Scheibenkäse

3 Scheibe (je ca. 20–22 g) (63g)

Putenaufschnitt

6 oz (170g)

1. Truthahn, Käse, Salat und Tomate auf eine Brotscheibe legen.
2. Auf die andere Brotscheibe Mayonnaise streichen und diese mit der Mayonnaiseseite nach unten auf die belegte Scheibe legen.
3. Servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Tomaten-Gurken-Salat

141 kcal ● 3g Protein ● 6g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten

1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (123g)

Gurke, in dünne Scheiben geschnitten

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

Salatdressing

2 EL (mL)

rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten

1/2 klein (35g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten

2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (246g)

Gurke, in dünne Scheiben geschnitten

1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)

Salatdressing

4 EL (mL)

rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten

1 klein (70g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.

Truthahn-Gemischtes-Gemüse-Quinoa-Bowl

914 kcal ● 70g Protein ● 31g Fett ● 75g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Olivenöl

1 TL (mL)

gemischtes Tiefkühlgemüse

5/8 Packung (je ca. 450 g) (265g)

Aromatisierte Quinoa-Mischung

5/8 Packung (≈140 g) (81g)

Hackfleisch (Pute), roh

9 1/3 oz (265g)

schwarzer Pfeffer

1/4 TL, gemahlen (1g)

Salz

1/4 TL (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl

3/4 EL (mL)

gemischtes Tiefkühlgemüse

1 1/6 Packung (je ca. 450 g) (529g)

Aromatisierte Quinoa-Mischung

1 1/6 Packung (≈140 g) (162g)

Hackfleisch (Pute), roh

18 2/3 oz (529g)

schwarzer Pfeffer

1/2 TL, gemahlen (1g)

Salz

1/2 TL (3g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Den Truthahn hinzufügen, zerkleinern und anbraten, dabei gelegentlich umrühren, bis er vollständig durchgegart ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Quinoamischung und gemischtes Gemüse gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
3. Wenn alles fertig ist, alles zusammenmischen (oder separat servieren) und servieren.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Nektarine

2 Nektarine(n) - 140 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Nektarine, entkernt

2 mittel (≈6,4 cm Ø) (284g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Nektarine, entkernt

4 mittel (≈6,4 cm Ø) (568g)

1. Nektarinenkern entfernen, in Scheiben schneiden und servieren.

Karottensticks

4 Karotte(n) - 108 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Karotten

4 mittel (244g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten

8 mittel (488g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n) - 104 kcal ● 3g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Geröstete Cashews

2 EL (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Geröstete Cashews

4 EL (34g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n) - 104 kcal ● 3g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Geröstete Cashews
2 EL (17g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Geröstete Cashews
6 EL (51g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Kleiner Müsliriegel

1 Riegel(n) - 119 kcal ● 3g Protein ● 5g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

kleiner Müsliriegel
1 Riegel (25g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

kleiner Müsliriegel
3 Riegel (75g)

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 3 Mahlzeiten:

Birnen
3 mittel (534g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Himbeeren

1/2 Tasse - 36 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Himbeeren

1/2 Tasse (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Himbeeren

1 Tasse (123g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Schokoladen-Protein-Tassenkuchen

2 Tassenkuchen - 389 kcal ● 62g Protein ● 11g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

kalorienfreier Süßstoff

4 TL (14g)

Wasser

4 TL (mL)

Ei(er)

2 groß (100g)

Kakaopulver

4 TL (7g)

Backpulver

1 TL (5g)

Proteinpulver, Schokolade

2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

kalorienfreier Süßstoff

2 2/3 EL (28g)

Wasser

8 TL (mL)

Ei(er)

4 groß (200g)

Kakaopulver

2 2/3 EL (14g)

Backpulver

2 TL (10g)

Proteinpulver, Schokolade

4 Schöpfer (je ≈80 ml) (124g)

1. Alle Zutaten in einer großen Tasse vermischen. Achten Sie darauf, oben etwas Platz zu lassen, da der Kuchen beim Garen aufgehen wird.
2. In der Mikrowelle bei höchster Leistung etwa 45–80 Sekunden garen, dabei die Zeit gegen Ende in kurzen Intervallen prüfen. Die Garzeit hängt von der Mikrowelle ab. Nicht übergaren, sonst wird die Textur schwammig. Servieren.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Avocado-Apfel-Hähnchensalat

825 kcal ● 61g Protein ● 49g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe

**Äpfel, fein gehackt**

3/4 mittel (Durchm. 3") (137g)

Avocados, gehackt

3/4 Avocado(s) (151g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gewürfelt

1/2 lbs (255g)

Limettensaft

1/2 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Knoblauchpulver

3 Prise (1g)

Olivenöl

1 1/2 EL (mL)

Sellerie, roh

3 EL, gehackt (19g)

1. Hähnchen würfeln und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Eine Pfanne mit etwas Öl bei mittlerer Hitze erhitzen und die Hähnchenwürfel hinzufügen. Braten, bis das Hähnchen durchgegart ist, ca. 6–8 Minuten.
3. Während das Hähnchen gart, Dressing zubereiten: Olivenöl, Limettensaft und Knoblauchpulver in einer kleinen Schüssel vermengen. Aufschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Alle Zutaten in einer großen Schüssel vermengen und gut durchmischen.
5. Servieren.

Käse-Stick

3 Stück - 248 kcal ● 20g Protein ● 17g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 3 Stück

Käsestange

3 Stange (84g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 2 [🔗](#)

An Tag 2 essen

Hüttenkäse & Fruchtbecher

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



Ergibt 2 Becher

Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher (340g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Sub mit gegrilltem Hähnchenschenkel

1 Sub(s) - 636 kcal ● 44g Protein ● 31g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sub(s)

Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut

1 Schenkel (148g)

Dijon-Senf

1 TL (5g)

Mayonnaise

1 EL (mL)

Tomaten

2 Scheibe(n), dünn/klein (30g)

Eisbergsalat

4 EL, gerieben (18g)

Scheibenkäse

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

Sub-Brötchen

1 Brötchen (85g)

1. Das Hähnchen mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Grill, Grillpfanne oder eine Pfanne leicht mit Kochspray einsprühen und das Hähnchen hinzufügen.
2. Grillen, bis es durchgegart ist, dabei einmal wenden.
3. Das Hähnchen auf einen Teller legen. Sobald es kühl genug zum Schneiden ist, in Streifen schneiden.
4. Mayonnaise und Senf auf die obere Brötchenhälfte streichen. Auf die untere Hälfte das Hähnchen, Käse, Salat und Tomate schichten. Beläge nach Wunsch hinzufügen.
5. Das Sandwich zusammendrücken und servieren.
6. Meal-Prep-Hinweis: Hähnchen im Voraus garen und in Streifen schneiden. Separat von Brötchen und Belägen aufbewahren, damit alles frisch bleibt. Vor dem Essen zusammenstellen.

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.

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 3 essen

Gemischter Salat

182 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Karotten, geschält und geraspelt oder in Scheiben geschnitten

3/4 klein (ca. 14 cm lang) (38g)

Gurke, in Scheiben geschnitten oder gewürfelt

1/6 Gurke (ca. 21 cm) (56g)

rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten

1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (21g)

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Tomaten, gewürfelt

3/4 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (68g)

Römersalat, geraspelt

3/4 Herzen (375g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.
2. Wenn Sie mehrere Portionen im Voraus zubereiten möchten, können Sie die Karotten und den Kopfsalat raspeln und die Zwiebel vorschneiden und im Kühlschrank in einem Ziploc-Beutel oder einer Tupperdose lagern. Dann müssen Sie beim nächsten Mal nur noch etwas Gurke und Tomate würfeln und etwas Dressing hinzufügen.

Mit gerösteter Paprika gefülltes Hähnchen

12 oz - 858 kcal ● 77g Protein ● 59g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 12 oz

geröstete rote Paprika, in dicke Streifen geschnitten

1 Paprika(s) (70g)

Öl

1/2 EL (mL)

Paprika

4 Prise (1g)

Hähnchenschenkel, ohne Knochen, mit Haut

3/4 lbs (341g)

1. Lockere mit den Fingern die Haut der Hähnchenschenkel vom Fleisch und stecke die gerösteten Paprika unter die Haut.
2. Würze das Hähnchen mit Paprika und Salz/Pfeffer (nach Geschmack).
3. Erhitze Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Lege das Hähnchen mit der Hautseite nach unten in die Pfanne und brate es 6 Minuten. Wende und brate weitere 5–7 Minuten, bis das Hähnchen vollständig durchgegart ist. Servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 4 essen

Hähnchen-Pfanne mit Reis

799 kcal ● 69g Protein ● 14g Fett ● 91g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Öl, geteilt

1 TL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gewürfelt

1/2 lbs (252g)

Wok-/Stir-Fry-Soße

4 EL (68g)

gemischtes Tiefkühlgemüse

3/4 Packung (ca. 285 g) (213g)

schwarzer Pfeffer

3 Prise, gemahlen (1g)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Wasser

3/4 Tasse(n) (mL)

Langkorn-Weißreis

6 EL (69g)

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 Hähnchen mit Salz und Pfeffer hinzufügen. 5–6 Minuten anbraten, bis es fast vollständig gar ist. Hähnchen 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.
Hähnchen zurück in die Pfanne geben und umrühren.
Stir-Fry-Sauce dazugeben und gut verteilen.
Hitze reduzieren und köcheln lassen, bis das Hähnchen vollständig durchgegart ist.
Über Reis servieren.

Gemischter Salat

242 kcal ● 9g Protein ● 8g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Karotten, geschält und geraspelt oder in Scheiben geschnitten
1 klein (ca. 14 cm lang) (50g)
Gurke, in Scheiben geschnitten oder gewürfelt
1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)
rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten
1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)
Salatdressing
2 EL (mL)
Tomaten, gewürfelt
1 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (91g)
Römersalat, geraspelt
1 Herzen (500g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.
2. Wenn Sie mehrere Portionen im Voraus zubereiten möchten, können Sie die Karotten und den Kopfsalat raspeln und die Zwiebel vorschneiden und im Kühlschrank in einem Ziploc-Beutel oder einer Tupperdose lagern. Dann müssen Sie beim nächsten Mal nur noch etwas Gurke und Tomate würfeln und etwas Dressing hinzufügen.

Abendessen 5 [🔗](#)

An Tag 5 essen

Unter dem Grill gebratene Tilapia mit Parmesan

20 oz - 983 kcal ● 122g Protein ● 52g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 20 oz

Butter, weich gemacht
1 1/4 EL (18g)
Salz
5 Prise (4g)
schwarzer Pfeffer
5 Prise, gemahlen (1g)
Tilapia, roh
1 1/4 lbs (560g)
Zitronensaft
1 1/4 EL (mL)
Mayonnaise
2 EL (mL)
Parmesan
5 EL (31g)

1. Ofen-Grill vorheizen. Grillpfanne fetten oder mit Aluminiumfolie auslegen.
2. Parmesankäse, Butter, Mayonnaise und Zitronensaft in einer kleinen Schüssel vermischen.
3. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Filets in einer einzigen Lage auf das vorbereitete Blech legen.
5. 2–3 Minuten ein paar Zentimeter unter dem Grill grillen. Filets wenden und weitere 2–3 Minuten grillen. Filets aus dem Ofen nehmen und die Parmesan-Mischung auf die Oberseite geben.
6. Unter dem Grill weitergrillen, bis der Fisch sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt, etwa 2 Minuten.

121 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Karotten, geschält und geraspelt oder in Scheiben geschnitten
1/2 klein (ca. 14 cm lang) (25g)
Gurke, in Scheiben geschnitten oder gewürfelt
1/8 Gurke (ca. 21 cm) (38g)
rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten
1/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (14g)
Salatdressing
1 EL (mL)
Tomaten, gewürfelt
1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (46g)
Römersalat, geraspelt
1/2 Herzen (250g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.
2. Wenn Sie mehrere Portionen im Voraus zubereiten möchten, können Sie die Karotten und den Kopfsalat raspeln und die Zwiebel vorschneiden und im Kühlschrank in einem Ziploc-Beutel oder einer Tupperdose lagern. Dann müssen Sie beim nächsten Mal nur noch etwas Gurke und Tomate würfeln und etwas Dressing hinzufügen.

Abendessen 6 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Couscous

251 kcal ● 9g Protein ● 1g Fett ● 50g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Instant-Couscous, gewürzt
3/8 Schachtel (≈165 g) (69g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Instant-Couscous, gewürzt
5/6 Schachtel (≈165 g) (137g)

1. Den Anweisungen auf der Verpackung folgen.

Hähnchenschenkel mit Blauschimmelkäse-Füllung

1 1/2 Schenkel - 678 kcal ● 62g Protein ● 47g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Paprika

1 1/2 Prise (0g)

Olivenöl

1/2 TL (mL)

Thymian, getrocknet

1/4 TL, gemahlen (0g)

Blauschimmelkäse

3/4 oz (21g)

Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh

1 1/2 Oberschenkel (255g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Paprika

3 Prise (1g)

Olivenöl

1 TL (mL)

Thymian, getrocknet

1/2 TL, gemahlen (1g)

Blauschimmelkäse

1 1/2 oz (43g)

Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh

3 Oberschenkel (510g)

1. Blauschimmelkäse und Thymian in einer kleinen Schüssel vermengen.
2. Die Haut des Hähnchens lösen und die Käsemischung vorsichtig unter die Haut streichen, dabei darauf achten, die Haut nicht einzureißen. Die Haut leicht massieren, damit sich die Mischung gleichmäßig verteilt.
3. Paprika rundherum auf das Hähnchen streuen.
4. Das Öl in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Das Hähnchen mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und 5 Minuten braten. Wenden und weitere 5–7 Minuten braten, bis die Kerntemperatur 165 F (75 C) erreicht. Servieren.

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.