

Meal Plan - 2500-Kalorien Muskelaufbau-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

2494 kcal ● 180g Protein (29%) ● 128g Fett (46%) ● 121g Kohlenhydrate (19%) ● 34g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

440 kcal, 24g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



[Ballaststoffreiches Müsli](#)
227 kcal



[Einfache Rühreier](#)
2 2/3 Ei(er)- 212 kcal

Snacks

340 kcal, 18g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



[Quinoa- und Chia-Joghurt-Parfait](#)
282 kcal



[Fruchtsaft](#)
1/2 Tasse- 57 kcal

Mittagessen

875 kcal, 55g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



[Hüttenkäse & Fruchtbecher](#)
2 Becher- 261 kcal



[Low-Carb Asiatische Tofu-Bowl](#)
393 kcal



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

Abendessen

840 kcal, 84g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



[Ranch-Hähnchen](#)
12 Unze(n)- 691 kcal



[Milch](#)
1 Tasse(n)- 149 kcal

Day
2

2494 kcal ● 180g Protein (29%) ● 128g Fett (46%) ● 121g Kohlenhydrate (19%) ● 34g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

440 kcal, 24g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Ballaststoffreiches Müsli
227 kcal



Einfache Rühreier
2 2/3 Ei(er)- 212 kcal

Snacks

340 kcal, 18g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Quinoa- und Chia-Joghurt-Parfait
282 kcal



Fruchtsaft
1/2 Tasse- 57 kcal

Mittagessen

875 kcal, 55g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher- 261 kcal



Low-Carb Asiatische Tofu-Bowl
393 kcal



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

Abendessen

840 kcal, 84g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



Ranch-Hähnchen
12 Unze(n)- 691 kcal



Milch
1 Tasse(n)- 149 kcal

Day
3

2436 kcal ● 198g Protein (32%) ● 126g Fett (47%) ● 94g Kohlenhydrate (15%) ● 34g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

390 kcal, 11g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Bubble & Squeak (englisches Gericht)
1 Patties- 107 kcal



Himbeeren
1 Tasse- 72 kcal



Geröstete Cashewnüsse
1/4 Tasse(n)- 209 kcal

Snacks

300 kcal, 8g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Fruchtsaft
1 Tasse- 115 kcal



Pistazien
188 kcal

Mittagessen

895 kcal, 87g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl
674 kcal



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

Abendessen

850 kcal, 92g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Zuckerschoten mit Butter
322 kcal



Einfache Hähnchenbrust
13 1/3 oz- 529 kcal

Day
4

2550 kcal ● 174g Protein (27%) ● 116g Fett (41%) ● 172g Kohlenhydrate (27%) ● 30g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

390 kcal, 11g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Bubble & Squeak (englisches Gericht)
1 Patties- 107 kcal



Himbeeren
1 Tasse- 72 kcal



Geröstete Cashewnüsse
1/4 Tasse(n)- 209 kcal

Snacks

300 kcal, 8g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Fruchtsaft
1 Tasse- 115 kcal



Pistazien
188 kcal

Mittagessen

895 kcal, 87g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl
674 kcal



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

Abendessen

965 kcal, 68g Eiweiß, 90g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Pfanne mit Wurst, Spinat & Gnocchi
739 kcal



Milch
1 Tasse(n)- 149 kcal



Brötchen
1 Brötchen- 77 kcal

Day
5

2516 kcal ● 156g Protein (25%) ● 93g Fett (33%) ● 235g Kohlenhydrate (37%) ● 29g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

390 kcal, 11g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Bubble & Squeak (englisches Gericht)
1 Patties- 107 kcal



Himbeeren
1 Tasse- 72 kcal



Geröstete Cashewnüsse
1/4 Tasse(n)- 209 kcal

Snacks

350 kcal, 19g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Frühstücksflocken
193 kcal



fettarmer griechischer Joghurt
1 Becher- 155 kcal

Mittagessen

815 kcal, 58g Eiweiß, 69g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Rindfleisch-Pfanne mit Reis
702 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
113 kcal

Abendessen

965 kcal, 68g Eiweiß, 90g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Pfanne mit Wurst, Spinat & Gnocchi
739 kcal



Milch
1 Tasse(n)- 149 kcal



Brötchen
1 Brötchen- 77 kcal

Day
6

2501 kcal ● 172g Protein (28%) ● 95g Fett (34%) ● 208g Kohlenhydrate (33%) ● 32g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

445 kcal, 21g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Himbeeren

1 Tasse- 72 kcal



Kefir

150 kcal



Milch

1 1/2 Tasse(n)- 224 kcal

Snacks

350 kcal, 19g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Frühstücksflocken

193 kcal



fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher- 155 kcal

Mittagessen

815 kcal, 58g Eiweiß, 69g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Rindfleisch-Pfanne mit Reis

702 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

113 kcal

Abendessen

890 kcal, 74g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Gyro-Pfanne

661 kcal



Linsen

231 kcal

Day
7

2473 kcal ● 163g Protein (26%) ● 91g Fett (33%) ● 210g Kohlenhydrate (34%) ● 40g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

445 kcal, 21g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Himbeeren

1 Tasse- 72 kcal



Kefir

150 kcal



Milch

1 1/2 Tasse(n)- 224 kcal

Snacks

350 kcal, 19g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Frühstücksflocken

193 kcal



fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher- 155 kcal

Mittagessen

790 kcal, 50g Eiweiß, 71g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Grapefruit

1/2 Grapefruit- 59 kcal



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

2 1/2 Dose- 618 kcal



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal

Abendessen

890 kcal, 74g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Gyro-Pfanne

661 kcal



Linsen

231 kcal

Getreide und Teigwaren

- ☐ Quinoa, ungekocht
4 EL (43g)
- ☐ Langkorn-Weißreis
1/2 Tasse (93g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Chiasamen
4 TL (19g)
- ☐ Sesamsamen
2 TL (6g)
- ☐ Mandeln
1 Tasse, ganz (161g)
- ☐ geschälte Pistazien
1/2 Tasse (62g)
- ☐ Geröstete Cashews
3/4 Tasse (103g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
5 Becher (je ca. 150 g) (750g)
- ☐ Vollmilch
9 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Ei(er)
5 1/3 groß (267g)
- ☐ Butter
2 EL (27g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
3 EL (53g)
- ☐ Parmesan
1 1/2 EL (8g)
- ☐ Feta
2 oz (57g)
- ☐ Schlagsahne
1/2 Tasse (mL)
- ☐ Kefir (aromatisiert)
2 Tasse (mL)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Fruchtsaft
24 fl oz (mL)
- ☐ Himbeeren
5 Tasse (615g)
- ☐ Grapefruit
1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (166g)

Andere

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ fester Tofu
10 oz (284g)
- ☐ Sojasauce
4 EL (mL)
- ☐ Linsen, roh
2/3 Tasse (128g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Apfelessig
1 1/2 TL (mL)
- ☐ Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
2 1/2 Dose (≈540 g) (1315g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Thymian, getrocknet
1/4 EL, Blätter (1g)
- ☐ Salz
3 g (3g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1 1/2 g (1g)
- ☐ Paprika
1 TL (2g)
- ☐ Thymian, frisch
1 TL (1g)
- ☐ Oregano (getrocknet)
1 TL, Blätter (1g)

Würste und Aufschnitt

- ☐ Putenbratwurst (roh)
18 oz (510g)

Backwaren

- ☐ Brötchen
2 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch)
(56g)

Frühstückscerealien

- ☐ Frühstücksflocken
3 Portion (90g)

Rindfleischprodukte

- ☐ Flanksteak, roh
1 lbs (452g)

Getränke

- ☐ Ranch-Dressing-Mix
3/4 Päckchen (ca. 28 g) (21g)
- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher
4 Becher (680g)
- ☐ gefrorener Blumenkohlreis
1 1/2 Tasse, zubereitet (255g)
- ☐ Ballaststoffreiches Müsli
1 1/3 Tasse (80g)
- ☐ Gnocchi
3/4 lbs (340g)
- ☐ Wok-/Stir-Fry-Soße
1/3 Tasse (91g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
4 1/2 Tasse (135g)

Fette und Öle

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

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
4 lbs (1717g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Knoblauch
2 Zehe (6g)
- ☐ Frischer Ingwer
2 TL (4g)
- ☐ Brokkoli
1 Tasse, gehackt (91g)
- ☐ Karotten
1 1/2 mittel (92g)
- ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
3/4 lbs (340g)
- ☐ Gefrorene Zuckerschoten
2 Tasse (288g)
- ☐ Kartoffeln
3 klein (Durchm. 1,75–2,25") (276g)
- ☐ Rosenkohl
1 1/2 Tasse, gerieben (75g)
- ☐ Tomaten
1 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (179g)
- ☐ frischer Spinat
3/4 Packung (ca. 285 g) (213g)
- ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse
1 Packung (ca. 285 g) (284g)

- ☐ Wasser
3 2/3 Tasse(n) (mL)

Schweinefleischprodukte

- ☐ Schweinefilet, roh
1 lbs (454g)

☐ **Paprika**
1 groß (164g)

☐ **Zwiebel**
1 mittel (≈6,4 cm Ø) (110g)

☐ **Pilze**
1/2 lbs (227g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Ballaststoffreiches Müsli

227 kcal ● 7g Protein ● 5g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 18g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollmilch

1/2 Tasse(n) (mL)

Ballaststoffreiches Müsli

2/3 Tasse (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

1 Tasse(n) (mL)

Ballaststoffreiches Müsli

1 1/3 Tasse (80g)

1. Müsli und Milch in eine Schüssel geben und servieren.

Einfache Rühreier

2 2/3 Ei(er) - 212 kcal ● 17g Protein ● 16g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ei(er)

2 2/3 groß (133g)

Öl

1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)

5 1/3 groß (267g)

Öl

1/2 EL (mL)

1. Eier in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen, bis sie vermischt sind.
2. Öl in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bis es heiß ist.
3. Eimischung hineingießen.
4. Sobald die Eier zu stocken beginnen, mit einem Pfannenwender rühren.
5. Vorgang wiederholen (ohne ständig zu rühren), bis die Eier eingedickt sind und keine flüssigen Stellen mehr vorhanden sind. Mit Salz/Pfeffer würzen.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Bubble & Squeak (englisches Gericht)

1 Patties - 107 kcal ● 4g Protein ● 2g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Kartoffeln, geschält & in Stücke geschnitten

1 klein (Durchm. 1,75–2,25") (92g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

1 EL (18g)

Öl

1/2 TL (mL)

Rosenkohl, geraspelt

1/2 Tasse, gerieben (25g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Kartoffeln, geschält & in Stücke geschnitten

3 klein (Durchm. 1,75–2,25") (276g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

3 EL (53g)

Öl

1/2 EL (mL)

Rosenkohl, geraspelt

1 1/2 Tasse, gerieben (75g)

1. Kartoffeln in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und 10–15 Minuten kochen, bis sie mit einer Gabel gar sind. Abgießen und die Kartoffeln mit einer Gabel zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. In einer großen Schüssel Kartoffelpüree und Rosenkohl vermengen. Reichlich mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Zu Patties formen (Anzahl der Patties siehe Rezeptdetails).
4. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Patties in das Öl drücken und ungestört braten, bis eine Seite gebräunt ist, etwa 2–3 Minuten. Wenden und die andere Seite braten.
5. Mit einem Klecks griechischem Joghurt servieren.

Himbeeren

1 Tasse - 72 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Himbeeren

1 Tasse (123g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Himbeeren

3 Tasse (369g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Geröstete Cashewnüsse

1/4 Tasse(n) - 209 kcal ● 5g Protein ● 16g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Geröstete Cashews
4 EL (34g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Geröstete Cashews
3/4 Tasse (103g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 3 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Himbeeren

1 Tasse - 72 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Himbeeren
1 Tasse (123g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Himbeeren
2 Tasse (246g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Kefir

150 kcal ● 8g Protein ● 2g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Kefir (aromatisiert)
1 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kefir (aromatisiert)
2 Tasse (mL)

1. In ein Glas gießen und trinken.

Milch

1 1/2 Tasse(n) - 224 kcal ● 12g Protein ● 12g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollmilch
1 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch
3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 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.

Low-Carb Asiatische Tofu-Bowl

393 kcal ● 20g Protein ● 29g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, fein gehackt
1 Zehe (3g)
fester Tofu, abgetropft und trockengetupft
5 oz (142g)
Sesamsamen
1 TL (3g)
Öl
1 1/2 EL (mL)
Frischer Ingwer, fein gehackt
1 TL (2g)
Sojasauce
2 EL (mL)
gefrorener Blumenkohlreis
3/4 Tasse, zubereitet (128g)
Brokkoli
1/2 Tasse, gehackt (46g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, fein gehackt
2 Zehe (6g)
fester Tofu, abgetropft und trockengetupft
10 oz (284g)
Sesamsamen
2 TL (6g)
Öl
3 EL (mL)
Frischer Ingwer, fein gehackt
2 TL (4g)
Sojasauce
4 EL (mL)
gefrorener Blumenkohlreis
1 1/2 Tasse, zubereitet (255g)
Brokkoli
1 Tasse, gehackt (91g)

1. Tofu in mundgerechte Stücke schneiden.
2. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 1/3 des Öls erhitzen und den Rest beiseite stellen. Tofu hinzufügen und beidseitig bräunen.
3. In der Zwischenzeit den Blumenkohlreis gemäß Packungsanweisung zubereiten und die Sauce aus Sojasauce, Ingwer, Knoblauch, Sesam und dem restlichen Öl in einer kleinen Schüssel anrühren.
4. Wenn der Tofu fast fertig ist, die Hälfte der Sauce hineingießen, umrühren und noch etwa eine Minute weitergaren, bis die Sauce größtenteils aufgenommen ist.
5. Blumenkohlreis und Tofu in eine Schüssel geben und beiseitestellen.
6. Brokkoli in die Pfanne geben und ein paar Minuten kochen, bis er weich ist.
7. Brokkoli und die restliche Sauce zur Blumenkohlreis-Tofu-Schüssel geben. Servieren.

Geröstete Mandeln

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Mandeln
4 EL, ganz (36g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln
1/2 Tasse, ganz (72g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl

674 kcal ● 79g Protein ● 30g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Karotten, dünn in Scheiben geschnitten
3/4 mittel (46g)
Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), in Würfel geschnitten
6 oz (170g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, in Würfel geschnitten
3/4 lbs (336g)
Apfelessig
3/4 TL (mL)
Thymian, getrocknet
3 Prise, Blätter (0g)
Öl
1 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten, dünn in Scheiben geschnitten
1 1/2 mittel (92g)
Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), in Würfel geschnitten
3/4 lbs (340g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, in Würfel geschnitten
1 1/2 lbs (672g)
Apfelessig
1 1/2 TL (mL)
Thymian, getrocknet
1/4 EL, Blätter (1g)
Öl
3 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.

Geröstete Mandeln

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Mandeln
4 EL, ganz (36g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln
1/2 Tasse, ganz (72g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Rindfleisch-Pfanne mit Reis

702 kcal ● 56g Protein ● 23g Fett ● 61g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl, geteilt

1/4 EL (mL)

Flanksteak, roh, gewürfelt

1/2 lbs (226g)

Langkorn-Weißreis

4 EL (46g)

Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

Salz

1 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

gemischtes Tiefkühlgemüse

1/2 Packung (ca. 285 g) (142g)

Wok-/Stir-Fry-Soße

2 2/3 EL (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl, geteilt

1/2 EL (mL)

Flanksteak, roh, gewürfelt

1 lbs (452g)

Langkorn-Weißreis

1/2 Tasse (93g)

Wasser

1 Tasse(n) (mL)

Salz

2 Prise (2g)

schwarzer Pfeffer

4 Prise, gemahlen (1g)

gemischtes Tiefkühlgemüse

1 Packung (ca. 285 g) (284g)

Wok-/Stir-Fry-Soße

1/3 Tasse (91g)

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

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing

2 1/4 EL (mL)

Tomaten

6 EL Cherrytomaten (56g)

Gemischte Blattsalate

2 1/4 Tasse (68g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

Tomaten

3/4 Tasse Cherrytomaten (112g)

Gemischte Blattsalate

4 1/2 Tasse (135g)

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

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

Grapefruit

1/2 Grapefruit - 59 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Grapefruit

Grapefruit

1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (166g)

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)

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

2 1/2 Dose - 618 kcal ● 45g Protein ● 17g Fett ● 58g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/2 Dose

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

2 1/2 Dose (≈540 g) (1315g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Geröstete Mandeln

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



Ergibt 1/8 Tasse(n)

Mandeln

2 EL, ganz (18g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

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 2 Mahlzeiten:

Quinoa, ungekocht

4 EL (43g)

Chiasamen

4 TL (19g)

fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt

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

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.

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.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 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 2 Mahlzeiten:

Fruchtsaft
16 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Pistazien

188 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

geschälte Pistazien
4 EL (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geschälte Pistazien
1/2 Tasse (62g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Frühstücksflocken

193 kcal ● 6g Protein ● 5g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Frühstücksflocken

1 Portion (30g)

Vollmilch

1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Frühstücksflocken

3 Portion (90g)

Vollmilch

1 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Suchen Sie einfach ein Frühstücksgetreide, das eine Portion im Bereich von 100–150 Kalorien hat. Realistisch gesehen können Sie jedes Frühstücksgetreide auswählen und einfach die Portionsgröße anpassen, damit sie in diesen Bereich fällt, da die meisten Frühstücksflocken eine sehr ähnliche Makronährstoffzusammensetzung aufweisen.

fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher - 155 kcal ● 12g Protein ● 4g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt

1 Becher (je ca. 150 g) (150g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt

3 Becher (je ca. 150 g) (450g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Ranch-Hähnchen

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



Translation missing:
de.for_single_meal

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.

Milch

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollmilch

1 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Zuckerschoten mit Butter

322 kcal ● 8g Protein ● 23g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Gefrorene Zuckerschoten

2 Tasse (288g)

Butter

2 EL (27g)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise (0g)

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

Einfache Hähnchenbrust

13 1/3 oz - 529 kcal ● 84g Protein ● 22g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 13 1/3 oz

Öl

2 1/2 TL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

13 1/3 oz (373g)

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 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Pfanne mit Wurst, Spinat & Gnocchi

739 kcal ● 58g Protein ● 26g Fett ● 66g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Putenbratwurst (roh)

1/2 lbs (255g)

Olivenöl

1/4 EL (mL)

Tomaten

3 EL, gehackt (34g)

Parmesan

3/4 EL (4g)

frischer Spinat

3/8 Packung (ca. 285 g) (107g)

Gnocchi

6 oz (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Putenbratwurst (roh)

18 oz (510g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Tomaten

6 EL, gehackt (68g)

Parmesan

1 1/2 EL (8g)

frischer Spinat

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

Gnocchi

3/4 lbs (340g)

1. Gnocchi nach Packungsanweisung kochen.\nWurst in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Öl bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten braten, bis sie durchgegart ist. Dabei gelegentlich umrühren.\nSpinat hinzufügen und 3–4 Minuten mitgaren, bis er leicht welk ist.\nGnocchi, Tomaten und Parmesan unterrühren, bis alles durchgewärmt ist. Servieren.

Milch

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollmilch

1 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Brötchen

1 Brötchen - 77 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Brötchen

1 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch) (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brötchen

2 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch) (56g)

1. Guten Appetit.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Gyro-Pfanne

661 kcal ● 58g Protein ● 40g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Paprika, entkernt und gehackt

1/2 groß (82g)

Schweinefilet, roh, in kleine Streifen geschnitten

1/2 lbs (227g)

Paprika

4 Prise (1g)

Thymian, frisch

4 Prise (0g)

Oregano (getrocknet)

4 Prise, Blätter (1g)

Feta

1 oz (28g)

Schlagsahne

4 EL (mL)

Öl

1/2 EL (mL)

Zwiebel, gewürfelt

1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)

Pilze, gewaschen und in Scheiben geschnitten

4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Paprika, entkernt und gehackt

1 groß (164g)

Schweinefilet, roh, in kleine Streifen geschnitten

1 lbs (454g)

Paprika

1 TL (2g)

Thymian, frisch

1 TL (1g)

Oregano (getrocknet)

1 TL, Blätter (1g)

Feta

2 oz (57g)

Schlagsahne

1/2 Tasse (mL)

Öl

1 EL (mL)

Zwiebel, gewürfelt

1 mittel (≈6,4 cm Ø) (110g)

Pilze, gewaschen und in Scheiben geschnitten

1/2 lbs (227g)

1. Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Schweinefleischstreifen hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren etwa 7 Minuten braten, bis sie gebräunt und durchgegart sind. Das Fleisch herausnehmen und beiseitestellen.
2. Zwiebeln, Paprika und Champignons in die Pfanne geben und 7–10 Minuten sautieren, bis das Gemüse weich ist. Das Fleisch wieder hinzufügen sowie alle Gewürze und eine Prise Salz/Pfeffer und alles unter Rühren etwa 1 Minute erhitzen, bis es duftet.
3. Sahne und Feta einrühren. Wenn es leicht blubbert und der Feta geschmolzen ist, vom Herd nehmen und servieren.

Linsen

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Salz

2/3 Prise (0g)

Wasser

1 1/3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, ab gespült

1/3 Tasse (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz

1 1/3 Prise (1g)

Wasser

2 2/3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, ab gespült

2/3 Tasse (128g)

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.
-