

Meal Plan - 3000-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 2964 kcal ● 214g Protein (29%) ● 156g Fett (47%) ● 136g Kohlenhydrate (18%) ● 39g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

490 kcal, 29g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Eier mit Tomate und Avocado
326 kcal



Käse-Stick
2 Stück- 165 kcal

Mittagessen

1025 kcal, 69g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 61g Fett



Mediterraner Hähnchensalat mit Zitronen-Joghurt-Dressing
698 kcal



Heidelbeeren
1 Tasse(s)- 95 kcal



Walnüsse
1/3 Tasse(n)- 233 kcal

Snacks

370 kcal, 25g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal



Dunkle Schokolade
2 Quadrat(e)- 120 kcal



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

Abendessen

1080 kcal, 92g Eiweiß, 75g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten
64 kcal



Einfache Hähnchenbrust
13 1/3 oz- 529 kcal



Süßkartoffelpommes
485 kcal

Day 2 2995 kcal ● 201g Protein (27%) ● 158g Fett (48%) ● 154g Kohlenhydrate (21%) ● 38g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

490 kcal, 29g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Eier mit Tomate und Avocado
326 kcal



Käse-Stick
2 Stück- 165 kcal

Mittagessen

1055 kcal, 55g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 63g Fett



Ei- & Avocado-Salat
399 kcal



Geröstete Cashewnüsse
3/8 Tasse(n)- 348 kcal



fettarmer griechischer Joghurt
2 Becher- 310 kcal

Snacks

370 kcal, 25g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal



Dunkle Schokolade
2 Quadrat(e)- 120 kcal



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

Abendessen

1080 kcal, 92g Eiweiß, 75g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten
64 kcal



Einfache Hähnchenbrust
13 1/3 oz- 529 kcal



Süßkartoffelpommes
485 kcal

Day 3 3036 kcal ● 240g Protein (32%) ● 132g Fett (39%) ● 189g Kohlenhydrate (25%) ● 33g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

515 kcal, 34g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Instant-Haferflocken mit Wasser
1 Päckchen(s)- 165 kcal



Paleo Rindfleisch- & Ei-Bowl
236 kcal



Birne
1 Birne(n)- 113 kcal

Snacks

370 kcal, 25g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal



Dunkle Schokolade
2 Quadrat(e)- 120 kcal



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

Mittagessen

1055 kcal, 55g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 63g Fett



Ei- & Avocado-Salat
399 kcal



Geröstete Cashewnüsse
3/8 Tasse(n)- 348 kcal



fettarmer griechischer Joghurt
2 Becher- 310 kcal

Abendessen

1095 kcal, 125g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Gegrilltes Hähnchen-Sandwich
2 Sandwich(es)- 919 kcal



Caprese-Salat
178 kcal

Day 4 3005 kcal ● 293g Protein (39%) ● 109g Fett (33%) ● 180g Kohlenhydrate (24%) ● 34g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

515 kcal, 34g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Instant-Haferflocken mit Wasser
1 Päckchen(s)- 165 kcal



Paleo Rindfleisch- & Ei-Bowl
236 kcal



Birne
1 Birne(n)- 113 kcal

Snacks

380 kcal, 13g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Apfelscheiben mit Heidelbeeren und Nüssen
1/2 Apfel(e)- 198 kcal



fettarmer Joghurt
1 Becher- 181 kcal

Mittagessen

1015 kcal, 121g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Tomaten-Avocado-Salat
117 kcal



Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven
18 oz- 899 kcal

Abendessen

1095 kcal, 125g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Gegrilltes Hähnchen-Sandwich
2 Sandwich(es)- 919 kcal



Caprese-Salat
178 kcal

Day 5

2973 kcal ● 213g Protein (29%) ● 94g Fett (29%) ● 284g Kohlenhydrate (38%) ● 33g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

550 kcal, 23g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Geröstete Mandeln

1/3 Tasse(n)- 277 kcal



Birne

1 Birne(n)- 113 kcal



Einfache Rühreier

2 Ei(er)- 159 kcal

Snacks

380 kcal, 13g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Apfelscheiben mit Heidelbeeren und Nüssen

1/2 Apfel(e)- 198 kcal



fettarmer Joghurt

1 Becher- 181 kcal

Mittagessen

1060 kcal, 109g Eiweiß, 71g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Linsen

174 kcal



Gemischtes Gemüse

1/2 Tasse(n)- 49 kcal



BBQ-glasierter Hackbraten

3 Hackbraten- 839 kcal

Abendessen

985 kcal, 69g Eiweiß, 142g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Creole Garnelen mit Reis

813 kcal



Fruchtsaft

1 1/2 Tasse- 172 kcal

Day 6

2998 kcal ● 187g Protein (25%) ● 107g Fett (32%) ● 264g Kohlenhydrate (35%) ● 57g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

550 kcal, 23g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Geröstete Mandeln

1/3 Tasse(n)- 277 kcal



Birne

1 Birne(n)- 113 kcal



Einfache Rühreier

2 Ei(er)- 159 kcal

Snacks

410 kcal, 25g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Apfel mit Protein-Frucht-Dip

408 kcal

Mittagessen

1055 kcal, 71g Eiweiß, 66g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Süßkartoffelpüree

275 kcal



Knoblauch-Collard Greens

398 kcal



Einfache Hähnchenschenkel

9 oz- 383 kcal

Abendessen

985 kcal, 69g Eiweiß, 142g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Creole Garnelen mit Reis

813 kcal



Fruchtsaft

1 1/2 Tasse- 172 kcal

Day 7

2986 kcal ● 217g Protein (29%) ● 131g Fett (40%) ● 174g Kohlenhydrate (23%) ● 61g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

550 kcal, 23g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



[Geröstete Mandeln](#)

1/3 Tasse(n)- 277 kcal



[Birne](#)

1 Birne(n)- 113 kcal



[Einfache Rühreier](#)

2 Ei(er)- 159 kcal

Snacks

410 kcal, 25g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



[Apfel mit Protein-Frucht-Dip](#)

408 kcal

Mittagessen

1055 kcal, 71g Eiweiß, 66g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



[Süßkartoffelpüree](#)

275 kcal



[Knoblauch-Collard Greens](#)

398 kcal



[Einfache Hähnchenschenkel](#)

9 oz- 383 kcal

Abendessen

970 kcal, 98g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



[Einfaches Putenhack](#)

13 1/3 oz- 625 kcal



[Linsen](#)

347 kcal

Andere

- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
3 Behälter (450g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung
1/4 EL (3g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
1 2/3 Packung (≈155 g) (264g)
- ☐ gehackte Tomaten
1 1/6 Dose(n) (490g)

Süßwaren

- ☐ Zartbitterschokolade, 70–85 %
6 Quadrat(e) (60g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandeln
1 1/3 Tasse, ganz (188g)
- ☐ Walnüsse
1 1/2 oz (41g)
- ☐ Geröstete Cashews
13 1/4 EL (114g)
- ☐ Mandelbutter
2 EL (32g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Knoblauch
8 Zehe(n) (24g)
- ☐ Tomaten
8 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (972g)
- ☐ Süßkartoffeln
7 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (1462g)
- ☐ Zwiebel
1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (31g)
- ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse
1/2 Tasse (68g)
- ☐ Okraschote, gefroren
1 1/6 Packung (≈285 g) (335g)
- ☐ Grünkohl (Collard Greens)
2 1/2 lbs (1134g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
2/3 oz (19g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
2 1/2 g (2g)
- ☐ Paprika
1/2 EL (3g)
- ☐ Knoblauchpulver
2 1/2 TL (7g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
5 1/3 lbs (2391g)
- ☐ Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut
18 oz (510g)
- ☐ Hackfleisch (Pute), roh
13 1/3 oz (378g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados
2 1/4 Avocado(s) (452g)
- ☐ schwarze Oliven
6 große Oliven (26g)
- ☐ Zitronensaft
1 EL (mL)
- ☐ Blaubeeren
1 1/4 Tasse (185g)
- ☐ Birnen
5 mittel (890g)
- ☐ Äpfel
3 mittel (Durchm. 3") (546g)
- ☐ Limettensaft
1/2 EL (mL)
- ☐ grüne Oliven
18 groß (79g)
- ☐ Fruchtsaft
24 fl oz (mL)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)
18 groß (900g)
- ☐ Käsestange
4 Stange (112g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
2 1/3 Becher (392g)
- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
4 Becher (je ca. 150 g) (600g)
- ☐ Frischer Mozzarella
2 1/2 oz (71g)
- ☐ fettarmer aromatisierter Joghurt
2 Behälter (≈170 g) (340g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Kichererbsen, konserviert
1/3 Tasse(n) (80g)
- ☐ Linsen, roh
3/4 Tasse (144g)
- ☐ Erdnussbutter
4 EL (64g)

Getränke

- ☐ frischer Basilikum
3/4 oz (21g)
- ☐ Thymian, getrocknet
4 Prise, Blätter (0g)
- ☐ Dijon-Senf
2 EL (30g)
- ☐ Chilipulver
1 EL (8g)
- ☐ Chipotle-Gewürz
3 Prise (1g)
- ☐ Cajun-Gewürz
3/4 EL (5g)
- ☐ Zimt (gemahlen)
2 TL (5g)

Fette und Öle

- ☐ Olivenöl
2 1/2 oz (mL)
- ☐ Öl
1/4 lbs (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
5 TL (mL)

- ☐ Wasser
3/8 Gallon (mL)

Frühstückscerealien

- ☐ Instant-Haferflocken mit Geschmack
2 Päckchen (86g)

Rindfleischprodukte

- ☐ Hackfleisch, 93% mager
1 1/2 lbs (652g)

Backwaren

- ☐ Kaisersemmeln
4 Brötchen (Durchm. ca. 9 cm) (228g)
- ☐ Brot
1 1/2 Scheibe (48g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Barbecue-Soße
3 EL (51g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Garnelen, roh
18 3/4 oz (530g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Langkorn-Weißreis
56 TL (216g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Eier mit Tomate und Avocado

326 kcal ● 15g Protein ● 24g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

frischer Basilikum, gehackt

2 Blätter (1g)

Avocados, in Scheiben geschnitten

1/2 Avocado(s) (101g)

Tomaten

2 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (54g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise (0g)

Ei(er)

2 groß (100g)

Salz

2 Prise (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

frischer Basilikum, gehackt

4 Blätter (2g)

Avocados, in Scheiben geschnitten

1 Avocado(s) (201g)

Tomaten

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

schwarzer Pfeffer

4 Prise (0g)

Ei(er)

4 groß (200g)

Salz

4 Prise (2g)

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

Käse-Stick

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Käsestange

2 Stange (56g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Käsestange

4 Stange (112g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Instant-Haferflocken mit Wasser

1 Päckchen(s) - 165 kcal ● 4g Protein ● 2g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser

3/4 Tasse(n) (mL)

Instant-Haferflocken mit Geschmack

1 Päckchen (43g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Instant-Haferflocken mit Geschmack

2 Päckchen (86g)

1. Die Haferflocken in eine Schüssel geben und das Wasser darüber gießen.
2. In der Mikrowelle 90 Sekunden bis 2 Minuten erhitzen.

Paleo Rindfleisch- & Ei-Bowl

236 kcal ● 30g Protein ● 13g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)

1 groß (50g)

Hackfleisch, 93% mager

4 oz (114g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)

2 groß (100g)

Hackfleisch, 93% mager

1/2 lbs (227g)

1. Eine antihaftbeschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Hackfleisch hinzufügen und zerteilen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Unter gelegentlichem Rühren braten, bis das Fleisch vollständig durchgegart und nicht mehr rosa ist. Fleisch auf einen Teller geben und beiseitestellen.
2. Ei in die Pfanne schlagen und braten, bis das Eiweiß gestockt ist.
3. Fleisch in eine Schüssel geben und das Ei darauflegen. Mit mehr Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Birne

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Birnen

1 mittel (178g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Birnen

2 mittel (356g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Geröstete Mandeln

1/3 Tasse(n) - 277 kcal ● 10g Protein ● 22g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln
5 EL, ganz (45g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Mandeln
1 Tasse, ganz (134g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Birne

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Birnen
1 mittel (178g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Birnen
3 mittel (534g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Einfache Rühreier

2 Ei(er) - 159 kcal ● 13g Protein ● 12g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
2 groß (100g)
Öl
1/2 TL (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Ei(er)
6 groß (300g)
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.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Mediterraner Hähnchensalat mit Zitronen-Joghurt-Dressing

698 kcal ● 63g Protein ● 39g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Zwiebel, dünn geschnitten

1/3 klein (23g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

1/3 Tasse(n) (80g)

Tomaten, gehackt

1/2 Tasse Cherrytomaten (74g)

schwarze Oliven, entkernt

6 große Oliven (26g)

Zitronensaft

3 TL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gehackt

1/2 lbs (227g)

Thymian, getrocknet

4 Prise, Blätter (0g)

Paprika

4 Prise (1g)

Öl

2 EL (mL)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

3 EL (52g)

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

1. Griechischen Joghurt und Zitronensaft mit einer Prise Salz/Pfeffer verrühren. Rühren, bis eine saucenartige Konsistenz entsteht. Bei Bedarf einen Schuss Wasser zum Verdünnen hinzufügen. Im Kühlschrank beiseitestellen.
2. Die Hälfte des Öls in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Kichererbsen hinzufügen. Ca. 4 Minuten braten, gelegentlich umrühren. Paprika und etwas Salz darüberstreuen und 30 Sekunden weiterbraten. Kichererbsen in eine Schale geben und beiseitestellen.
3. Das verbleibende Öl in die Pfanne geben und das Hähnchen etwa 10 Minuten braten, bis es durchgegart und innen nicht mehr rosa ist. Thymian und etwas Salz/Pfeffer darüberstreuen und vom Herd nehmen.
4. Salat zusammenstellen: Kichererbsen, Hähnchen, Tomaten, Zwiebel und Oliven auf einem Bett aus Blattsalaten anrichten. Dressing darüber geben und servieren.
5. Meal-Prep-Tipp: Für beste Ergebnisse vorbereitete Zutaten (Hähnchen, Kichererbsen, Oliven, Zwiebel, Tomaten) zusammen in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren. Blattsalate und Dressing getrennt lassen, bis serviert wird.

Heidelbeeren

1 Tasse(s) - 95 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse(s)

Blaubeeren
1 Tasse (148g)

1. Heidelbeeren abspülen und servieren.

Walnüsse

1/3 Tasse(n) - 233 kcal ● 5g Protein ● 22g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe

Ergibt 1/3 Tasse(n)



Walnüsse
1/3 Tasse, ohne Schale (33g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Ei- & Avocado-Salat

399 kcal ● 22g Protein ● 29g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er), hartgekocht und gekühlt
3 groß (150g)
Gemischte Blattsalate
1 Tasse (30g)
Avocados
1/2 Avocado(s) (101g)
Knoblauchpulver
4 Prise (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er), hartgekocht und gekühlt
6 groß (300g)
Gemischte Blattsalate
2 Tasse (60g)
Avocados
1 Avocado(s) (201g)
Knoblauchpulver
1 TL (3g)

1. Gekaufte hartgekochte Eier verwenden oder selbst zubereiten und im Kühlschrank abkühlen lassen.
2. Eier, Avocado, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Mit einer Gabel zerdrücken und zu einer homogenen Masse verarbeiten.
3. Auf einem Bett aus Blattsalat servieren.

Geröstete Cashewnüsse

3/8 Tasse(n) - 348 kcal ● 9g Protein ● 27g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Geröstete Cashews
6 2/3 EL (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Geröstete Cashews
13 1/3 EL (114g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

fettarmer griechischer Joghurt

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**fettarmer aromatisierter
griechischer Joghurt**
2 Becher (je ca. 150 g) (300g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**fettarmer aromatisierter
griechischer Joghurt**
4 Becher (je ca. 150 g) (600g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Tomaten-Avocado-Salat

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



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)

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.

Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

18 oz - 899 kcal ● 120g Protein ● 37g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Ergibt 18 oz

frischer Basilikum, geraspelt

18 Blätter (9g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

18 oz (510g)

Chilipulver

1 EL (8g)

schwarzer Pfeffer

1/4 EL (1g)

grüne Oliven

18 groß (79g)

Salz

1/4 EL (5g)

Olivenöl

1 EL (mL)

Tomaten

18 Kirschtomaten (306g)

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

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Linsen

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



Salz

1/2 Prise (0g)

Wasser

1 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, abgespült

4 EL (48g)

1. Die Kochanweisungen für Linsen können variieren. Nach Möglichkeit die Packungsanweisung befolgen.
2. Linsen, Wasser und Salz in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zum Köcheln bringen, zudecken und etwa 20–30 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Überschüssiges Wasser abgießen. Servieren.

Gemischtes Gemüse

1/2 Tasse(n) - 49 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse(n)

gemischtes Tiefkühlgemüse

1/2 Tasse (68g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

BBQ-glasierter Hackbraten

3 Hackbraten - 839 kcal ● 95g Protein ● 32g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 3 Hackbraten

Knoblauchpulver

3 Prise (1g)

Wasser

3 EL (mL)

Barbecue-Soße

3 EL (51g)

Chipotle-Gewürz

3 Prise (1g)

Brot

1 1/2 Scheibe (48g)

Hackfleisch, 93% mager

15 oz (425g)

1. Heize den Ofen auf 425°F (220°C) vor.
2. Weiche das Brot in Wasser in einer mittelgroßen Schüssel ein. Zerdrücke es mit den Händen, bis es eine breiige Konsistenz hat.
3. Gib Rindfleisch, Knoblauchpulver, Chipotle-Gewürz und etwas Salz und Pfeffer in die Schüssel. Vorsichtig vermengen.
4. Forme die Fleischmasse zu kleinen Laiben (verwende die in den Rezeptdetails angegebene Anzahl).
5. Lege die Fleischlaibe auf ein Backblech und bestreiche sie mit Barbecue-Sauce. Backe, bis sie gebräunt und durchgegart sind, 15–18 Minuten. Servieren.

Mittagessen 5 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Süßkartoffelpüree

275 kcal ● 5g Protein ● 0g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Süßkartoffeln

1 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (315g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffeln

3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (630g)

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 und servieren.

Knoblauch-Collard Greens

398 kcal ● 18g Protein ● 21g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 23g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Knoblauch, fein gehackt
3 3/4 Zehe(n) (11g)
Salz
1/3 TL (2g)
Öl
1 1/4 EL (mL)
Grünkohl (Collard Greens)
1 1/4 lbs (567g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, fein gehackt
7 1/2 Zehe(n) (23g)
Salz
5 Prise (4g)
Öl
2 1/2 EL (mL)
Grünkohl (Collard Greens)
2 1/2 lbs (1134g)

1. Die Collards abspülen, trocken tupfen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken.
2. Das Öl Ihrer Wahl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Sobald das Öl warm ist (etwa 1 Minute), den Knoblauch hinzufügen und etwa 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
3. Die Collards zugeben und 4–6 Minuten unter häufigem Rühren weich dünsten, bis sie hellgrün und zart sind (nicht zu dunkel werden lassen, da dies den Geschmack beeinträchtigt).
4. Mit Salz abschmecken und servieren.

Einfache Hähnchenschenkel

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1 TL (mL)
Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut
1/2 lbs (255g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
3/4 EL (mL)
Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut
18 oz (510g)

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.

Snacks 1 [🔗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

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 3 Mahlzeiten:

Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
3 Behälter (450g)

1. Guten Appetit.

Dunkle Schokolade

2 Quadrat(e) - 120 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zartbitterschokolade, 70–85 %
2 Quadrat(e) (20g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Zartbitterschokolade, 70–85 %
6 Quadrat(e) (60g)

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 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Apfelscheiben mit Heidelbeeren und Nüssen

1/2 Apfel(e) - 198 kcal ● 4g Protein ● 12g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Walnüsse, gehackt
2 Walnüsse (4g)
Blaubeeren
2 EL (19g)
Mandelbutter
1 EL (16g)
Äpfel
1/2 mittel (Durchm. 3") (91g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse, gehackt
4 Walnüsse (8g)
Blaubeeren
4 EL (37g)
Mandelbutter
2 EL (32g)
Äpfel
1 mittel (Durchm. 3") (182g)

1. Schneide den Apfel in Scheiben (ca. 6 Scheiben pro Apfel). Entferne mit einem Messer das Kerngehäuse und die Samen in der Mitte der Scheiben.
2. Bestreiche die Scheiben mit Mandelbutter und belege sie mit Heidelbeeren und gehackten Walnüssen. Servieren.

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.

Snacks 3 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Apfel mit Protein-Frucht-Dip

408 kcal ● 25g Protein ● 17g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Äpfel, in Scheiben geschnitten

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

Erdnussbutter

2 EL (32g)

Zimt (gemahlen)

1 TL (3g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

1 Becher (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Äpfel, in Scheiben geschnitten

2 mittel (Durchm. 3") (364g)

Erdnussbutter

4 EL (64g)

Zimt (gemahlen)

2 TL (5g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

2 Becher (340g)

1. Den griechischen Joghurt öffnen und Erdnussbutter sowie Zimt hinzufügen (oder alles in einer kleinen Schüssel mischen). Gut vermengen.
Einen Apfel in Scheiben schneiden.
Apfelscheiben in den Dip tunken und genießen.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten

64 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Knoblauch, fein gehackt

1/4 Zehe(n) (1g)

Salz

1 Prise (1g)

Italienische Gewürzmischung

3 Prise (1g)

Tomaten

1/4 Pint, Kirschtomaten (75g)

Olivenöl

1 TL (mL)

schwarzer Pfeffer

1/4 Prise, gemahlen (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, fein gehackt

1/2 Zehe(n) (2g)

Salz

2 Prise (2g)

Italienische Gewürzmischung

1/4 EL (3g)

Tomaten

1/2 Pint, Kirschtomaten (149g)

Olivenöl

3/4 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise, gemahlen (0g)

1. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch hinzufügen und weniger als eine Minute kochen, bis er duftet.
2. Tomaten und alle Gewürze in die Pfanne geben und bei niedriger Hitze 5–7 Minuten kochen, dabei gelegentlich umrühren, bis die Tomaten weich sind und ihre feste Form verlieren.
3. Servieren.

Einfache Hähnchenbrust

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

2 1/2 TL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

13 1/3 oz (373g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

5 TL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 2/3 lbs (747g)

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.

Süßkartoffelpommes

485 kcal ● 7g Protein ● 13g Fett ● 73g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Süßkartoffeln, geschält

14 2/3 oz (416g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Salz

1/2 TL (3g)

Paprika

1/2 TL (1g)

Knoblauchpulver

1/2 TL (1g)

Olivenöl

1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffeln, geschält

29 1/3 oz (832g)

schwarzer Pfeffer

1/2 TL, gemahlen (1g)

Salz

1 TL (5g)

Paprika

1 TL (2g)

Knoblauchpulver

1 TL (3g)

Olivenöl

2 EL (mL)

1. Den Ofen auf 200°C (400°F) vorheizen.
2. Süßkartoffeln in Stifte von 1/4 bis 1/2 Zoll Breite und etwa 7–8 cm Länge schneiden und mit Öl vermengen.
3. Gewürze, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel mischen und mit den Süßkartoffeln vermengen. Gleichmäßig auf einem Backblech verteilen.
4. Backen, bis die Unterseite braun und knusprig ist, etwa 15 Minuten, dann wenden und die andere Seite weitere ca. 10 Minuten backen, bis auch diese knusprig ist.
5. Servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Gegrilltes Hähnchen-Sandwich

2 Sandwich(es) - 919 kcal ● 115g Protein ● 22g Fett ● 61g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

1 TL (mL)

Kaisersemmeln

2 Brötchen (Durchm. ca. 9 cm) (114g)

Dijon-Senf

1 EL (15g)

Gemischte Blattsalate

1/2 Tasse (15g)

Tomaten

6 Scheibe(n), dünn/klein (90g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 lbs (454g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

2 TL (mL)

Kaisersemmeln

4 Brötchen (Durchm. ca. 9 cm) (228g)

Dijon-Senf

2 EL (30g)

Gemischte Blattsalate

1 Tasse (30g)

Tomaten

12 Scheibe(n), dünn/klein (180g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

2 lbs (907g)

1. Hähnchen mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Öl in einer Pfanne oder Grillpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Hähnchen hinzufügen, einmal wenden, und braten, bis es innen nicht mehr rosa ist. Beiseite stellen.
3. Kaiserbrötchen der Länge nach halbieren und Senf auf die Schnittseite des Brötchens streichen.
4. Auf das untere Brötchen grüne Blätter, Tomate und das gegarte Hähnchenbrustfilet schichten. Deckel auflegen. Servieren.

Caprese-Salat

178 kcal ● 10g Protein ● 11g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tomaten, halbiert
6 2/3 EL Cherrytomaten (62g)
Balsamico-Vinaigrette
2 1/2 TL (mL)
frischer Basilikum
1/4 Tasse Blätter, ganz (5g)
Gemischte Blattsalate
3/8 Packung (≈155 g) (65g)
Frischer Mozzarella
1 1/4 oz (35g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten, halbiert
13 1/3 EL Cherrytomaten (124g)
Balsamico-Vinaigrette
5 TL (mL)
frischer Basilikum
6 2/3 EL Blätter, ganz (10g)
Gemischte Blattsalate
5/6 Packung (≈155 g) (129g)
Frischer Mozzarella
2 1/2 oz (71g)

1. In einer großen Schüssel Blattsalate, Basilikum und Tomaten vermischen.
2. Vor dem Servieren mit Mozzarella und Balsamico-Vinaigrette toppen.

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Creole Garnelen mit Reis

813 kcal ● 66g Protein ● 13g Fett ● 104g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Garnelen, roh, geschält und entdarmt
9 1/3 oz (265g)
gehackte Tomaten, nicht abgetropft
5/8 Dose(n) (245g)
Olivöl
2 TL (mL)
Wasser
7/8 Tasse(n) (mL)
Okraschote, gefroren
5/8 Packung (≈285 g) (167g)
Cajun-Gewürz
1 TL (3g)
Langkorn-Weißreis
9 1/3 EL (108g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Garnelen, roh, geschält und entdarmt
18 2/3 oz (530g)
gehackte Tomaten, nicht abgetropft
1 1/6 Dose(n) (490g)
Olivöl
1 1/2 EL (mL)
Wasser
1 3/4 Tasse(n) (mL)
Okraschote, gefroren
1 1/6 Packung (≈285 g) (335g)
Cajun-Gewürz
3/4 EL (5g)
Langkorn-Weißreis
56 TL (216g)

1. Die meiste Menge Öl (~1 EL pro Tasse Reis) in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Reis hinzufügen und 2–3 Minuten unter häufigem Rühren braten, bis er leicht gebräunt ist.
2. Tomaten (mit Saft), Wasser und Gewürze zum Reis geben. Auf hoher Hitze zum Kochen bringen. Sobald es kocht, die Hitze reduzieren. Abdecken und 15–20 Minuten köcheln lassen, bis der Reis gar ist.
3. Während der Reis kocht, das restliche Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Garnelen hinzufügen und 5–7 Minuten unter häufigem Rühren garen, bis die Garnelen undurchsichtig und rosa sind. Beiseitestellen.
4. Okra gemäß Packungsanweisung zubereiten. Beiseitestellen.
5. Wenn der Reis fertig ist, Garnelen und Okra hinzufügen; umrühren. Etwa 3 Minuten weitergaren, bis alles durchgewärmt ist. Servieren.

Fruchtsaft

1 1/2 Tasse - 172 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Fruchtsaft
12 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Fruchtsaft
24 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

Einfaches Putenhack

13 1/3 oz - 625 kcal ● 74g Protein ● 36g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 13 1/3 oz

Öl
1/2 EL (mL)
Hackfleisch (Pute), roh
13 1/3 oz (378g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Pute hinzufügen und mit einem Kochlöffel in Stücke zerteilen. Mit Salz, Pfeffer und gewünschten Gewürzen würzen. Braten, bis sie gebräunt ist, 7–10 Minuten.
2. Servieren.

Linsen

347 kcal ● 24g Protein ● 1g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Salz
1 Prise (1g)
Wasser
2 Tasse(n) (mL)
Linsen, roh, abgspült
1/2 Tasse (96g)

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.