

Meal Plan - 1600-Kalorien-Ernährungsplan zum Abnehmen



[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 1635 kcal ● 161g Protein (40%) ● 61g Fett (33%) ● 87g Kohlenhydrate (21%) ● 23g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

205 kcal, 8g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



[Apfel](#)

1 Apfel(s)- 105 kcal



[Bacon](#)

2 Scheibe(n)- 101 kcal

Snacks

205 kcal, 42g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



[Double Chocolate Proteinshake](#)

206 kcal

Mittagessen

610 kcal, 53g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



[fettarmer griechischer Joghurt](#)

1 Becher- 155 kcal



[Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat](#)

2 halbe Paprika(n)- 456 kcal

Abendessen

610 kcal, 59g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



[Tomaten-Avocado-Salat](#)

117 kcal



[Vollkornreis](#)

1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht- 115 kcal



[Teriyaki-Hähnchen](#)

8 oz- 380 kcal

Day 2 1635 kcal ● 161g Protein (40%) ● 61g Fett (33%) ● 87g Kohlenhydrate (21%) ● 23g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

205 kcal, 8g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



[Apfel](#)

1 Apfel(s)- 105 kcal



[Bacon](#)

2 Scheibe(n)- 101 kcal

Snacks

205 kcal, 42g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



[Double Chocolate Proteinshake](#)

206 kcal

Mittagessen

610 kcal, 53g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



[fettarmer griechischer Joghurt](#)

1 Becher- 155 kcal



[Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat](#)

2 halbe Paprika(n)- 456 kcal

Abendessen

610 kcal, 59g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



[Tomaten-Avocado-Salat](#)

117 kcal



[Vollkornreis](#)

1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht- 115 kcal



[Teriyaki-Hähnchen](#)

8 oz- 380 kcal

Day 3 1592 kcal ● 141g Protein (35%) ● 71g Fett (40%) ● 82g Kohlenhydrate (21%) ● 17g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

295 kcal, 24g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal



Apfel & Erdnussbutter
1/2 Apfel(e)- 155 kcal

Snacks

185 kcal, 12g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Sellerie mit Erdnussbutter
109 kcal



Hüttenkäse & Honig
1/4 Tasse(n)- 62 kcal



Selleriestangen
2 Selleriestange- 13 kcal

Mittagessen

515 kcal, 43g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Rosmarin-Hähnchen
6 oz- 262 kcal



Beilagensalat mit Rosenkohl, Apfel und Walnuss
253 kcal

Abendessen

600 kcal, 63g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Würzige gegrillte Schweinekoteletts
1 1/2 Kotelett(s)- 350 kcal



Süßkartoffelpüree mit Butter
249 kcal

Day 4 1646 kcal ● 168g Protein (41%) ● 58g Fett (32%) ● 94g Kohlenhydrate (23%) ● 18g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

295 kcal, 24g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal



Apfel & Erdnussbutter
1/2 Apfel(e)- 155 kcal

Snacks

185 kcal, 12g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Sellerie mit Erdnussbutter
109 kcal



Hüttenkäse & Honig
1/4 Tasse(n)- 62 kcal



Selleriestangen
2 Selleriestange- 13 kcal

Mittagessen

570 kcal, 70g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Honigglasierte Karotten
85 kcal



Linsen
87 kcal



Einfache Hähnchenbrust
10 oz- 397 kcal

Abendessen

600 kcal, 63g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Würzige gegrillte Schweinekoteletts
1 1/2 Kotelett(s)- 350 kcal



Süßkartoffelpüree mit Butter
249 kcal

Day 5 1608 kcal ● 155g Protein (39%) ● 61g Fett (34%) ● 91g Kohlenhydrate (23%) ● 20g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

295 kcal, 24g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal



Apfel & Erdnussbutter
1/2 Apfel(e)- 155 kcal

Snacks

185 kcal, 12g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Sellerie mit Erdnussbutter
109 kcal



Hüttenkäse & Honig
1/4 Tasse(n)- 62 kcal



Selleriestangen
2 Selleriestange- 13 kcal

Mittagessen

570 kcal, 70g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Honigglasierte Karotten
85 kcal



Linsen
87 kcal



Einfache Hähnchenbrust
10 oz- 397 kcal

Abendessen

560 kcal, 50g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Hähnchenschenkel mit Thymian & Limette
368 kcal



Rote Rüben
8 Rote Rüben- 193 kcal

Day 6 1599 kcal ● 147g Protein (37%) ● 59g Fett (33%) ● 98g Kohlenhydrate (25%) ● 22g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

270 kcal, 27g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Rührei aus Eiweiß
243 kcal



Karottensticks
1 Karotte(n)- 27 kcal

Snacks

235 kcal, 13g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Hüttenkäse & Honig
1/4 Tasse(n)- 62 kcal



Walnüsse
1/8 Tasse(n)- 87 kcal



Paprikastreifen und Hummus
85 kcal

Mittagessen

535 kcal, 58g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Einfaches Knoblauchhähnchen
6 Unze(s)- 274 kcal



Linsen
260 kcal

Abendessen

560 kcal, 50g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Hähnchenschenkel mit Thymian & Limette
368 kcal



Rote Rüben
8 Rote Rüben- 193 kcal

Day
7

1610 kcal ● 143g Protein (35%) ● 53g Fett (30%) ● 114g Kohlenhydrate (28%) ● 26g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

270 kcal, 27g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Rührei aus Eiweiß
243 kcal



Karottensticks
1 Karotte(n)- 27 kcal

Snacks

235 kcal, 13g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Hüttenkäse & Honig
1/4 Tasse(n)- 62 kcal



Walnüsse
1/8 Tasse(n)- 87 kcal



Paprikastreifen und Hummus
85 kcal

Mittagessen

535 kcal, 58g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Einfaches Knoblauchhähnchen
6 Unze(s)- 274 kcal



Linsen
260 kcal

Abendessen

570 kcal, 45g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Hähnchen-Brokkoli-Reisschale
314 kcal



Edamame- und Rote-Bete-Salat
257 kcal

Andere

- ☐ Proteinpulver, Schokolade
3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)
- ☐ Teriyaki-Soße
1/2 Tasse (mL)
- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
3 Behälter (450g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
1 1/2 Tasse (45g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
6 EL (105g)
- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
2 Becher (je ca. 150 g) (300g)
- ☐ Butter
1/3 Stange (37g)
- ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)
1 1/4 Tasse (283g)
- ☐ Eiklar
2 Tasse (486g)

Süßwaren

- ☐ Kakaopulver
1 EL (5g)
- ☐ Ahornsirup
1 TL (mL)
- ☐ Honig
1 1/2 oz (46g)

Getränke

- ☐ Wasser
8 Tasse(n) (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten
1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)
- ☐ Zwiebel
1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (50g)
- ☐ Paprika
2 3/4 groß (447g)
- ☐ Knoblauch
3 1/2 Zehe(n) (11g)
- ☐ Rosenkohl
3/4 Tasse (66g)
- ☐ Süßkartoffeln
2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

Fette und Öle

- ☐ Olivenöl
3/4 oz (mL)
- ☐ Öl
2 3/4 oz (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
1 1/2 EL (mL)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados
1 1/2 Avocado(s) (302g)
- ☐ Limettensaft
1 3/4 fl oz (mL)
- ☐ Äpfel
3 1/2 mittel (Durchm. 3") (662g)
- ☐ Zitronensaft
1 EL (mL)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Vollkornreis (brauner Reis)
1/3 Tasse (63g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
3 1/2 lbs (1630g)
- ☐ Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut
1 lb (454g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch
2 Dose (344g)

Schweinefleischprodukte

- ☐ Bacon
4 Scheibe(n) (40g)
- ☐ Kotelett (mit Knochen)
3 Kotelett (534g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Walnüsse
1 1/2 oz (39g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Sojasauce
1/2 EL (mL)

☐ Sellerie, roh
9 Stiel, mittel (19–20 cm) (360g)

☐ Karotten
5 3/4 mittel (349g)

☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
19 Rote Bete(n) (950g)

☐ Gefrorener Brokkoli
1/4 Packung (71g)

☐ Edamame, gefroren, geschält
3/4 Tasse (89g)

Gewürze und Kräuter

☐ schwarzer Pfeffer
1/8 oz (2g)

☐ Salz
1/4 oz (7g)

☐ Knoblauchpulver
3 Prise (1g)

☐ Rosmarin, getrocknet
1 1/2 g (1g)

☐ Apfelessig
1/4 EL (4g)

☐ Salbei
1 Prise (0g)

☐ Würzsalz
2 Prise (2g)

☐ Thymian, getrocknet
5 Prise, Blätter (1g)

☐ Erdnussbutter
6 EL (96g)

☐ Linsen, roh
1 Tasse (192g)

☐ Hummus
1/3 Tasse (81g)

Backwaren

☐ Semmelbrösel
4 EL (27g)

Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

☐ würzige Reis-Mischung
1/4 Beutel (≈160 g) (40g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Apfel

1 Apfel(s) - 105 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Äpfel

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Äpfel

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Bacon

2 Scheibe(n) - 101 kcal ● 7g Protein ● 8g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Bacon

2 Scheibe(n) (20g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Bacon

4 Scheibe(n) (40g)

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

Frühstück 2 [🔗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

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 3 Mahlzeiten:

Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert

3 Behälter (450g)

1. Guten Appetit.

Apfel & Erdnussbutter

1/2 Apfel(e) - 155 kcal ● 4g Protein ● 8g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Erdnussbutter

1 EL (16g)

Äpfel

1/2 mittel (Durchm. 3") (91g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Erdnussbutter

3 EL (48g)

Äpfel

1 1/2 mittel (Durchm. 3") (273g)

1. Apfel in Scheiben schneiden und die Erdnussbutter gleichmäßig auf jede Scheibe verstreichen.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Rührei aus Eiweiß

243 kcal ● 26g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl
1 EL (mL)
Eiklar
1 Tasse (243g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
2 EL (mL)
Eiklar
2 Tasse (486g)

1. Eiweiß und eine großzügige Prise Salz in einer Rührschüssel verquirlen, bis das Ei etwas schaumig erscheint, etwa 40 Sekunden.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Eiweiß hineingießen und sobald es zu stocken beginnt, mit einem Spatel verrühren.
3. Sobald die Eier gestockt sind, auf einen Teller geben, mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen und servieren.

Karottensticks

1 Karotte(n) - 27 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Karotten
1 mittel (61g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten
2 mittel (122g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

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 2 Mahlzeiten:

fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

2 halbe Paprika(n) - 456 kcal ● 41g Protein ● 24g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zwiebel

1/4 klein (18g)

Paprika

1 groß (164g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Salz

1 Prise (0g)

Limettensaft

1 TL (mL)

Avocados

1/2 Avocado(s) (101g)

Dosen-Thunfisch, abgetropft

1 Dose (172g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel

1/2 klein (35g)

Paprika

2 groß (328g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise (0g)

Salz

2 Prise (1g)

Limettensaft

2 TL (mL)

Avocados

1 Avocado(s) (201g)

Dosen-Thunfisch, abgetropft

2 Dose (344g)

1. In einer kleinen Schüssel den abgetropften Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermischen.
2. Die Paprika aushöhlen. Sie können den oberen Teil abschneiden und die Paprika so füllen oder die Paprika halbieren und jede Hälfte füllen.
3. Sie können die gefüllte Paprika so essen oder bei 350 F (180 C) für 15 Minuten in den Ofen geben, bis sie durchgewärmt ist.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Rosmarin-Hähnchen

6 oz - 262 kcal ● 38g Protein ● 11g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 6 oz

Knoblauch, fein gehackt

1/2 Zehe(n) (2g)

Rosmarin, getrocknet

1/4 EL (1g)

Zitronensaft

1/2 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

6 oz (170g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Salz

1/2 Prise (0g)

1. In einer kleinen Schüssel Öl, Zitronensaft, Knoblauch, Rosmarin und Salz verquirlen.
2. Das Hähnchen in einen Gefrierbeutel (Ziplock) geben und die Marinade hinzufügen. Sicherstellen, dass das Hähnchen von allen Seiten bedeckt ist. Mindestens 15 Minuten im Kühlschrank marinieren.
3. Hähnchen grillen oder in der Pfanne braten – etwa 5–7 Minuten pro Seite oder bis die Kerntemperatur 165°F (75°C) erreicht. Servieren.

Beilagensalat mit Rosenkohl, Apfel und Walnuss

253 kcal ● 4g Protein ● 19g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Rosenkohl, Enden abgeschnitten und entsorgt

3/4 Tasse (66g)

Äpfel, gehackt

1/6 klein (Durchm. 2,75") (25g)

Olivenöl

3/4 EL (mL)

Apfelessig

1/4 EL (4g)

Walnüsse

2 EL, gehackt (14g)

Ahornsirup

1 TL (mL)

1. Rosenkohl dünn schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Äpfeln und Walnüssen mischen (optional: Walnüsse in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten rösten, um ihr nussigeres Aroma zu verstärken).
2. In einer kleinen Schüssel die Vinaigrette herstellen: Olivenöl, Apfelessig, Ahornsirup und eine Prise Salz/Pfeffer vermengen.
3. Vinaigrette über den Salat träufeln und servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Honigglasierte Karotten

85 kcal ● 1g Protein ● 2g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zitronensaft

1/4 EL (mL)

Salz

1/2 Prise (0g)

Honig

1/4 EL (5g)

Wasser

1/8 Tasse(n) (mL)

Karotten

4 oz (113g)

Butter

4 Prise (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zitronensaft

1/2 EL (mL)

Salz

1 Prise (1g)

Honig

1/2 EL (11g)

Wasser

1/6 Tasse(n) (mL)

Karotten

1/2 lbs (227g)

Butter

1 TL (5g)

1. Wenn ganze Karotten verwendet werden, in Streifen schneiden, die den Maßen von Babykarotten ähneln.
2. In einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze Wasser, Karotten, Butter, Salz und Honig kombinieren. Zugedeckt etwa 5–7 Minuten kochen, bis sie zart sind.
3. Aufdecken und weiterkochen, dabei häufig umrühren, bis die Flüssigkeit eine sirupartige Konsistenz hat (einige Minuten).
4. Zitronensaft einrühren.
5. Servieren.

Linsen

87 kcal ● 6g Protein ● 0g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salz

1/4 Prise (0g)

Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, ab gespült

2 EL (24g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz

1/2 Prise (0g)

Wasser

1 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, ab gespült

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.

Einfache Hähnchenbrust

10 oz - 397 kcal ● 63g Protein ● 16g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl
2 TL (mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
10 oz (280g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1 1/4 EL (mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1 1/4 lbs (560g)

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.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfaches Knoblauchhähnchen

6 Unze(s) - 274 kcal ● 40g Protein ● 9g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, fein gehackt
1 1/2 Zehe(n) (5g)
Semmelbrösel
2 EL (14g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
6 oz (170g)
Butter
1/2 EL (7g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, fein gehackt
3 Zehe(n) (9g)
Semmelbrösel
4 EL (27g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
3/4 lbs (340g)
Butter
1 EL (14g)

1. Den Ofen auf 375°F (190°C) vorheizen.
2. In einem kleinen Topf Butter/Margarine mit Knoblauch schmelzen. Hähnchenteile in die Butter-Knoblauch-Sauce tauchen, überschüssige Sauce abtropfen lassen und dann vollständig mit Semmelbröseln panieren.
3. Die panierten Hähnchenteile in eine Auflaufform legen. Übrige Butter-Knoblauch-Sauce mit Semmelbröseln vermischen und die Mischung über die Hähnchenteile löffeln. Im vorgeheizten Ofen 20–30 Minuten backen oder bis das Hähnchen innen nicht mehr rosa ist. Die Zeit variiert je nach Dicke der Brustfilets.
4. Servieren.

Linsen

260 kcal ● 18g Protein ● 1g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salz

3/4 Prise (1g)

Wasser

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, ab gespült

6 EL (72g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Wasser

3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, ab gespült

3/4 Tasse (144g)

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

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Double Chocolate Proteinshake

206 kcal ● 42g Protein ● 1g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Proteinpulver, Schokolade

1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

3 EL (53g)

Kakaopulver

1/2 EL (3g)

Wasser

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Proteinpulver, Schokolade

3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

6 EL (105g)

Kakaopulver

1 EL (5g)

Wasser

3 Tasse(n) (mL)

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben.\r\nMixen, bis alles gut verbunden ist. Je nach gewünschter Konsistenz mehr Wasser hinzufügen.\r\nSofort servieren.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Sellerie mit Erdnussbutter

109 kcal ● 4g Protein ● 8g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Erdnussbutter

1 EL (16g)

Sellerie, roh

1 Stiel, mittel (19–20 cm) (40g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Erdnussbutter

3 EL (48g)

Sellerie, roh

3 Stiel, mittel (19–20 cm) (120g)

1. Sellerie waschen und in die gewünschte Länge schneiden.
2. Erdnussbutter entlang der Mitte verstreichen.

Hüttenkäse & Honig

1/4 Tasse(n) - 62 kcal ● 7g Protein ● 1g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Honig

1 TL (7g)

MagerHüttenkäse (1% Fett)

4 EL (57g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Honig

1 EL (21g)

MagerHüttenkäse (1% Fett)

3/4 Tasse (170g)

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

Selleriestangen

2 Selleriestange - 13 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sellerie, roh

2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Sellerie, roh

6 Stiel, mittel (19–20 cm) (240g)

1. Sellerie in Stangen schneiden und servieren.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Hüttenkäse & Honig

1/4 Tasse(n) - 62 kcal ● 7g Protein ● 1g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Honig
1 TL (7g)
MagerHüttenkäse (1% Fett)
4 EL (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

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

Walnüsse

1/8 Tasse(n) - 87 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Walnüsse
2 EL, ohne Schale (13g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse
4 EL, ohne Schale (25g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Paprikastreifen und Hummus

85 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Paprika
1/2 mittel (60g)
Hummus
2 1/2 EL (41g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Paprika
1 mittel (119g)
Hummus
1/3 Tasse (81g)

1. Paprika in Streifen schneiden.
2. Mit Hummus zum Dippen servieren.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

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.

Vollkornreis

1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht - 115 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollkornreis (brauner Reis)

2 2/3 EL (32g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Wasser

1/3 Tasse(n) (mL)

Salz

1 Prise (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollkornreis (brauner Reis)

1/3 Tasse (63g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Wasser

2/3 Tasse(n) (mL)

Salz

2 Prise (1g)

1. (Hinweis: Folgen Sie den Anweisungen auf der Reispackung, falls diese von den untenstehenden abweichen)
2. Den Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser etwa 30 Sekunden lang abspülen, um Stärke zu entfernen.
3. Wasser in einem großen Topf mit dicht schließendem Deckel bei hoher Hitze zum Kochen bringen.
4. Den Reis hinzufügen, einmal umrühren und zugedeckt 30–45 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser aufgenommen ist.
5. Vom Herd nehmen und zugedeckt weitere 10 Minuten stehen lassen. Mit einer Gabel auflockern.

Teriyaki-Hähnchen

8 oz - 380 kcal ● 55g Protein ● 13g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Teriyaki-Soße

4 EL (mL)

Öl

1/2 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gewürfelt

1/2 lbs (224g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Teriyaki-Soße

1/2 Tasse (mL)

Öl

1 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gewürfelt

1 lbs (448g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Gewürfeltes Hähnchen hinzufügen und gelegentlich umrühren, bis es vollständig gegart ist, etwa 8–10 Minuten.
2. Teriyakisauce einrühren und 1–2 Minuten erhitzen, bis alles durchgewärmt ist. Servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Würzige gegrillte Schweinekoteletts

1 1/2 Kotelett(s) - 350 kcal ● 59g Protein ● 12g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl

1/2 TL (mL)

Salbei

1/2 Prise (0g)

Kotelett (mit Knochen)

1 1/2 Kotelett (267g)

Knoblauchpulver

1/2 Prise (0g)

Würzsalz

1 Prise (1g)

Rosmarin, getrocknet

2 Prise (0g)

Thymian, getrocknet

1/2 Prise, Blätter (0g)

Sojasauce

1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

1 TL (mL)

Salbei

1 Prise (0g)

Kotelett (mit Knochen)

3 Kotelett (534g)

Knoblauchpulver

1 Prise (0g)

Würzsalz

2 Prise (2g)

Rosmarin, getrocknet

4 Prise (1g)

Thymian, getrocknet

1 Prise, Blätter (0g)

Sojasauce

1/2 EL (mL)

1. Alle Zutaten außer den Koteletts mischen und mit einem kleinen Schneebesen gut verrühren.
2. Die Mischung auf die Koteletts pinseln und dann entweder:
3. GRILL: die Koteletts beidseitig anbraten und anschließend bei niedrigerer Hitze weitergaren, etwa 30 Minuten oder bis durchgegart, dabei die Koteletts gelegentlich mit der Sauce bestreichen.
4. ODER UNTER DEM GRILL: die Koteletts auf einen Grillrost etwa 12 cm (5") unter das Heizelement legen und etwa 12 Minuten pro Seite oder bis durchgegart grillen.

Süßkartoffelpüree mit Butter

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Butter
2 TL (9g)
Süßkartoffeln
1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Butter
4 TL (18g)
Süßkartoffeln
2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

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

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Hähnchenschenkel mit Thymian & Limette

368 kcal ● 43g Protein ● 21g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl
1/2 EL (mL)
Limettensaft
1 EL (mL)
Thymian, getrocknet
2 Prise, Blätter (0g)
Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut
1/2 lb (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1 EL (mL)
Limettensaft
2 EL (mL)
Thymian, getrocknet
4 Prise, Blätter (1g)
Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut
1 lb (454g)

1. Heize den Ofen auf 375°F (190°C) vor. Hinweis: Wenn du das Hähnchen marinierst (optional), kannst du mit dem Vorheizen warten.
2. Vermische in einer kleinen Schüssel Öl, Limettensaft, Thymian und etwas Salz und Pfeffer.
3. Lege das Hähnchen mit der glatten Seite nach unten in eine kleine Auflaufform. Löffle die Thymian-Limetten-Mischung gleichmäßig über das Hähnchen.
4. Optional: Decke die Form mit Frischhaltefolie ab und lasse das Hähnchen 1 Stunde bis über Nacht im Kühlschrank marinieren.
5. Entferne ggf. die Folie und backe das Hähnchen 30–40 Minuten oder bis es durchgegart ist.
6. Gib das Hähnchen auf einen Teller, löffle die Sauce darüber und serviere.

Rote Rüben

8 Rote Rüben - 193 kcal ● 7g Protein ● 1g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

**Vorgekochte Rote Bete
(konserviert oder gekühlt)**
8 Rote Bete(n) (400g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Vorgekochte Rote Bete
(konserviert oder gekühlt)**
16 Rote Bete(n) (800g)

1. Rote Rüben in Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen (optional: zusätzlich mit Rosmarin oder einem Schuss Balsamessig würzen) und servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

Hähnchen-Brokkoli-Reisschale

314 kcal ● 32g Protein ● 6g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

4 oz (112g)

Olivenöl

1/2 TL (mL)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 Prise (1g)

würzige Reis-Mischung

1/4 Beutel (≈160 g) (40g)

Gefrorener Brokkoli

1/4 Packung (71g)

1. Die Hähnchenbrust in kleine Würfel (1–2 cm) schneiden und in Olivenöl bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie durchgegart ist. Mit Salz und Pfeffer (oder anderen Gewürzen) abschmecken.
2. Währenddessen die Reis-Mischung und den Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten.
3. Wenn alles fertig ist, alles zusammenmischen und servieren.

Edamame- und Rote-Bete-Salat

257 kcal ● 14g Protein ● 11g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Edamame, gefroren, geschält

3/4 Tasse (89g)

Balsamico-Vinaigrette

1 1/2 EL (mL)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt

3 Rote Bete(n) (150g)

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

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