Ernährungsplan - 1600-Kalorien-Ernährungsplan zum Abnehmen

Einkaufsliste Tag 1 Tag 2 Tag 3 Tag 4 Tag 5 Tag 6 Tag 7 Rezepte

Vergiss nicht, deinen Plan für nächste Woche auf https://www.strongrfastr.com zu erstellen

Tag 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

Bacon
2 Scheibe(n)- 101 kcal

Apfel
1 Apfel(s)- 105 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

Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat
2 halbe Paprika(n)- 456 kcal

fettarmer griechischer Joghurt
1 Becher- 155 kcal

Abendessen

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

Teriyaki-Hähnchen
8 oz- 380 kcal

Vollkornreis
1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht- 115 kcal

Tomaten-Avocado-Salat
117 kcal

Tag 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

Bacon
2 Scheibe(n)- 101 kcal

Apfel
1 Apfel(s)- 105 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

Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat
2 halbe Paprika(n)- 456 kcal

fettarmer griechischer Joghurt
1 Becher- 155 kcal

Abendessen

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

Teriyaki-Hähnchen
8 oz- 380 kcal

Vollkornreis
1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht- 115 kcal

Tomaten-Avocado-Salat
117 kcal

Tag 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

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

Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal

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

Beilagensalat mit Rosenkohl, Apfel und Walnuss
253 kcal

Rosmarin-Hähnchen
6 oz- 262 kcal

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

Selleriestangen
2 Selleriestange- 13 kcal

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

Sellerie mit Erdnussbutter
109 kcal

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

Süßkartoffelpüree mit Butter
249 kcal

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

Tag 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

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

Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal

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

Einfache Hähnchenbrust
10 oz- 397 kcal

Linsen
87 kcal

Honigglasierte Karotten
85 kcal

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

Selleriestangen
2 Selleriestange- 13 kcal

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

Sellerie mit Erdnussbutter
109 kcal

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

Süßkartoffelpüree mit Butter
249 kcal

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

Tag 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

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

Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal

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

Einfache Hähnchenbrust
10 oz- 397 kcal

Linsen
87 kcal

Honigglasierte Karotten
85 kcal

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

Selleriestangen
2 Selleriestange- 13 kcal

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

Sellerie mit Erdnussbutter
109 kcal

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

Rote Rüben
8 Rote Rüben- 193 kcal

Hähnchenschenkel mit Thymian & Limette
368 kcal

Tag 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

Karottensticks
1 Karotte(n)- 27 kcal

Rührei aus Eiweiß
243 kcal

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

Linsen
260 kcal

Einfaches Knoblauchhähnchen
6 Unze(s)- 274 kcal

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

Paprikastreifen und Hummus
85 kcal

Walnüsse
1/8 Tasse(n)- 87 kcal

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

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

Rote Rüben
8 Rote Rüben- 193 kcal

Hähnchenschenkel mit Thymian & Limette
368 kcal

Tag 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

Karottensticks
1 Karotte(n)- 27 kcal

Rührei aus Eiweiß
243 kcal

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

Linsen
260 kcal

Einfaches Knoblauchhähnchen
6 Unze(s)- 274 kcal

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

Paprikastreifen und Hummus
85 kcal

Walnüsse
1/8 Tasse(n)- 87 kcal

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

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

Edamame- und Rote-Bete-Salat
257 kcal

Hähnchen-Brokkoli-Reisschale
314 kcal

Einkaufsliste

Schweinefleischprodukte

- [ ] bacon, gekocht
  4 Scheibe(n) (40g)
- [ ] Kotelett (mit Knochen)
  3 Kotelett (534g)

Obst und Fruchtsäfte

- [ ] Äpfel
  3 1/2 mittel (Durchm. 3") (662g)
- [ ] Avocados
  1 1/2 Avocado(s) (302g)
- [ ] Limettensaft
  1 3/4 fl oz (55mL)
- [ ] Zitronensaft
  1 EL (15mL)

Gewürze und Kräuter

- [ ] Salz
  1/4 oz (7g)
- [ ] schwarzer Pfeffer
  1/8 oz (2g)
- [ ] Knoblauchpulver
  3 Prise (1g)
- [ ] Salbei
  1 Prise (0g)
- [ ] Thymian, getrocknet
  5 Prise, Blätter (1g)
- [ ] Rosmarin, getrocknet
  1 1/2 g (1g)
- [ ] Würzsalz
  2 Prise (2g)
- [ ] Apfelessig
  1/4 EL (4g)

Gemüse und Gemüseprodukte

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

Fette und Öle

- [ ] Öl
  2 3/4 oz (84mL)
- [ ] Olivenöl
  3/4 oz (25mL)
- [ ] Balsamico-Vinaigrette
  1 1/2 EL (23mL)

Andere

- [ ] Teriyaki-Soße
  1/2 Tasse (120mL)
- [ ] Proteinpulver, Schokolade
  3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)
- [ ] Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
  3 Behälter (450g)
- [ ] Gemischte Blattsalate
  1 1/2 Tasse (45g)

Geflügelprodukte

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

Getränke

- [ ] Wasser
  8 Tasse(n) (1856mL)

Getreide und Teigwaren

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

Süßwaren

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

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- [ ] Sojasauce
  1/2 EL (8mL)
- [ ] Erdnussbutter
  6 EL (96g)

- [ ] 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)
- [ ] Edamame, gefroren, geschält
  3/4 Tasse (89g)
- [ ] Gefrorener Brokkoli
  1/4 Packung (71g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- [ ] Dosen-Thunfisch
  2 Dose (344g)

Milch- und Eierprodukte

- [ ] fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
  2 Becher (je ca. 150 g) (300g)
- [ ] Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
  6 EL (105g)
- [ ] Butter
  1/3 Stange (37g)
- [ ] MagerHüttenkäse (1% Fett)
  1 1/4 Tasse (283g)
- [ ] Eiklar
  2 Tasse (486g)
- [ ] Linsen, roh
  1 Tasse (192g)
- [ ] Hummus
  1/3 Tasse (81g)

Nuss- und Samenprodukte

- [ ] Walnüsse
  1 1/2 oz (39g)

Backwaren

- [ ] Semmelbrösel
  4 EL (27g)

Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

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

Rezepte

Frühstück 1

An Tag 1 und Tag 2 essen

Bacon

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

Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

bacon, gekocht
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.

Apfel

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

Für eine einzelne Mahlzeit:

Äpfel
1 mittel (Durchm. 3") (182g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Äpfel
2 mittel (Durchm. 3") (364g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Apfel & Erdnussbutter

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

Für eine einzelne Mahlzeit:

Äpfel
1/2 mittel (Durchm. 3") (91g)
Erdnussbutter
1 EL (16g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Äpfel
1 1/2 mittel (Durchm. 3") (273g)
Erdnussbutter
3 EL (48g)

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

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.

Frühstück 3

An Tag 6 und Tag 7 essen

Karottensticks

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

Für eine einzelne Mahlzeit:

Karotten
1 mittel (61g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten
2 mittel (122g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Rührei aus Eiweiß

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

Für eine einzelne Mahlzeit:

Eiklar
1 Tasse (243g)
Öl
1 EL (15mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Eiklar
2 Tasse (486g)
Öl
2 EL (30mL)

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.

Mittagessen 1

An Tag 1 und Tag 2 essen

Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

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

Für eine einzelne Mahlzeit:

Avocados
1/2 Avocado(s) (101g)
Limettensaft
1 TL (5mL)
Salz
1 Prise (0g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)
Paprika
1 groß (164g)
Zwiebel
1/4 klein (18g)
Dosen-Thunfisch, abgetropft
1 Dose (172g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados
1 Avocado(s) (201g)
Limettensaft
2 TL (10mL)
Salz
2 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise (0g)
Paprika
2 groß (328g)
Zwiebel
1/2 klein (35g)
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.

fettarmer griechischer Joghurt

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

Für eine einzelne Mahlzeit:

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.

Mittagessen 2

An Tag 3 essen

Beilagensalat mit Rosenkohl, Apfel und Walnuss

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

Ahornsirup
1 TL (5mL)
Walnüsse
2 EL, gehackt (14g)
Apfelessig
1/4 EL (4g)
Olivenöl
3/4 EL (11mL)
Äpfel, gehackt
1/6 klein (Durchm. 2,75") (25g)
Rosenkohl, Enden abgeschnitten und entsorgt
3/4 Tasse (66g)

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.

Rosmarin-Hähnchen

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

Ergibt 6 oz

Salz
1/2 Prise (0g)
Olivenöl
1/2 EL (8mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
6 oz (170g)
Zitronensaft
1/2 EL (8mL)
Rosmarin, getrocknet
1/4 EL (1g)
Knoblauch, fein gehackt
1/2 Zehe(n) (2g)

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.

Mittagessen 3

An Tag 4 und Tag 5 essen

Einfache Hähnchenbrust

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

Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
10 oz (280g)
Öl
2 TL (9mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1 1/4 lbs (560g)
Öl
1 1/4 EL (19mL)

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.

Linsen

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

Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
1/2 Tasse(n) (119mL)
Salz
1/4 Prise (0g)
Linsen, roh, abgespült
2 EL (24g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
1 Tasse(n) (237mL)
Salz
1/2 Prise (0g)
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.

Honigglasierte Karotten

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

Für eine einzelne Mahlzeit:

Butter
4 Prise (2g)
Karotten
4 oz (113g)
Wasser
1/8 Tasse(n) (20mL)
Honig
1/4 EL (5g)
Salz
1/2 Prise (0g)
Zitronensaft
1/4 EL (4mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Butter
1 TL (5g)
Karotten
1/2 lbs (227g)
Wasser
1/6 Tasse(n) (39mL)
Honig
1/2 EL (11g)
Salz
1 Prise (1g)
Zitronensaft
1/2 EL (8mL)

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.

Mittagessen 4

An Tag 6 und Tag 7 essen

Linsen

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

Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
1 1/2 Tasse(n) (356mL)
Salz
3/4 Prise (1g)
Linsen, roh, abgespült
6 EL (72g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
3 Tasse(n) (711mL)
Salz
1 1/2 Prise (1g)
Linsen, roh, abgespült
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.

Einfaches Knoblauchhähnchen

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

Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

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.

Snacks 1

An Tag 1 und Tag 2 essen

Double Chocolate Proteinshake

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

Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
1 1/2 Tasse(n) (356mL)
Kakaopulver
1/2 EL (3g)
Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
3 EL (53g)
Proteinpulver, Schokolade
1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
3 Tasse(n) (711mL)
Kakaopulver
1 EL (5g)
Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
6 EL (105g)
Proteinpulver, Schokolade
3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

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

Selleriestangen

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

Für eine einzelne Mahlzeit:

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.

Hüttenkäse & Honig

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

Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 3 Mahlzeiten:

MagerHüttenkäse (1% Fett)
3/4 Tasse (170g)
Honig
1 EL (21g)

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

Sellerie mit Erdnussbutter

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

Für eine einzelne Mahlzeit:

Sellerie, roh
1 Stiel, mittel (19–20 cm) (40g)
Erdnussbutter
1 EL (16g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Sellerie, roh
3 Stiel, mittel (19–20 cm) (120g)
Erdnussbutter
3 EL (48g)

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

Snacks 3

An Tag 6 und Tag 7 essen

Paprikastreifen und Hummus

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

Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

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

Walnüsse

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

Für eine einzelne Mahlzeit:

Walnüsse
2 EL, ohne Schale (13g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse
4 EL, ohne Schale (25g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Hüttenkäse & Honig

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

Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

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

Abendessen 1

An Tag 1 und Tag 2 essen

Teriyaki-Hähnchen

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

Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1/2 EL (8mL)
Teriyaki-Soße
4 EL (60mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gewürfelt
1/2 lbs (224g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1 EL (15mL)
Teriyaki-Soße
1/2 Tasse (120mL)
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.

Vollkornreis

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

Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz
1 Prise (1g)
Wasser
1/3 Tasse(n) (79mL)
schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)
Vollkornreis (brauner Reis)
2 2/3 EL (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz
2 Prise (1g)
Wasser
2/3 Tasse(n) (158mL)
schwarzer Pfeffer
2 Prise, gemahlen (1g)
Vollkornreis (brauner Reis)
1/3 Tasse (63g)

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.

Tomaten-Avocado-Salat

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

Für eine einzelne Mahlzeit:	Für alle 2 Mahlzeiten:
Zwiebel 1/2 EL, fein gehackt (8g)	**Zwiebel** 1 EL, fein gehackt (15g)
Limettensaft 1/2 EL (8mL)	**Limettensaft** 1 EL (15mL)
Olivenöl 3/8 TL (2mL)	**Olivenöl** 1/4 EL (4mL)
Knoblauchpulver 1 Prise (0g)	**Knoblauchpulver** 2 Prise (1g)
Salz 1 Prise (1g)	**Salz** 2 Prise (2g)
schwarzer Pfeffer 1 Prise, gemahlen (0g)	**schwarzer Pfeffer** 2 Prise, gemahlen (1g)
Avocados, gewürfelt 1/4 Avocado(s) (50g)	**Avocados, gewürfelt** 1/2 Avocado(s) (101g)
Tomaten, gewürfelt 1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (31g)	**Tomaten, gewürfelt** 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)

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.

Abendessen 2

An Tag 3 und Tag 4 essen

Süßkartoffelpüree mit Butter

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

Für eine einzelne Mahlzeit:	Für alle 2 Mahlzeiten:
Süßkartoffeln 1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)	**Süßkartoffeln** 2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)
Butter 2 TL (9g)	**Butter** 4 TL (18g)

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.

Würzige gegrillte Schweinekoteletts

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

Für eine einzelne Mahlzeit:

Salbei
1/2 Prise (0g)
Öl
1/2 TL (3mL)
Sojasauce
1/4 EL (4mL)
Thymian, getrocknet
1/2 Prise, Blätter (0g)
Rosmarin, getrocknet
2 Prise (0g)
Würzsalz
1 Prise (1g)
Knoblauchpulver
1/2 Prise (0g)
Kotelett (mit Knochen)
1 1/2 Kotelett (267g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salbei
1 Prise (0g)
Öl
1 TL (5mL)
Sojasauce
1/2 EL (8mL)
Thymian, getrocknet
1 Prise, Blätter (0g)
Rosmarin, getrocknet
4 Prise (1g)
Würzsalz
2 Prise (2g)
Knoblauchpulver
1 Prise (0g)
Kotelett (mit Knochen)
3 Kotelett (534g)

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.

Abendessen 3

An Tag 5 und Tag 6 essen

Rote Rüben

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

Für eine einzelne Mahlzeit:

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.

Hähnchenschenkel mit Thymian & Limette

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

Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut
1/2 lb (227g)
Thymian, getrocknet
2 Prise, Blätter (0g)
Limettensaft
1 EL (15mL)
Öl
1/2 EL (8mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut
1 lb (454g)
Thymian, getrocknet
4 Prise, Blätter (1g)
Limettensaft
2 EL (30mL)
Öl
1 EL (15mL)

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.

Abendessen 4

An Tag 7 essen

Edamame- und Rote-Bete-Salat

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

Gemischte Blattsalate
1 1/2 Tasse (45g)
Balsamico-Vinaigrette
1 1/2 EL (23mL)
Edamame, gefroren, geschält
3/4 Tasse (89g)
Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt
3 Rote Bete(n) (150g)

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

Hähnchen-Brokkoli-Reisschale

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

Gefrorener Brokkoli
1/4 Packung (71g)
würzige Reis-Mischung
1/4 Beutel (≈160 g) (40g)
Salz
1 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)
Olivenöl
1/2 TL (3mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
4 oz (112g)

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.