

# Meal Plan - 1900 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** 1866 kcal ● 208g Protein (45%) ● 63g Fett (30%) ● 88g Kohlenhydrate (19%) ● 29g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

345 kcal, 23g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal



Schoko-Avocado-Chia-Pudding

197 kcal

## Snacks

320 kcal, 18g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Hüttenkäse & Honig

1/4 Tasse(n)- 62 kcal



Paprikastreifen und Hummus

255 kcal

## Mittagessen

590 kcal, 87g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Einfache Hähnchenbrust

13 1/3 oz- 529 kcal



Okra

1 1/2 Tasse- 60 kcal

## Abendessen

615 kcal, 81g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Linsen

260 kcal



Mariniertes Hähnchenbrustfilet

10 oz- 353 kcal

**Day 2** 1845 kcal ● 205g Protein (45%) ● 79g Fett (38%) ● 54g Kohlenhydrate (12%) ● 24g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

345 kcal, 23g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal



Schoko-Avocado-Chia-Pudding

197 kcal

## Snacks

320 kcal, 18g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Hüttenkäse & Honig

1/4 Tasse(n)- 62 kcal



Paprikastreifen und Hummus

255 kcal

## Mittagessen

590 kcal, 87g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Einfache Hähnchenbrust

13 1/3 oz- 529 kcal



Okra

1 1/2 Tasse- 60 kcal

## Abendessen

595 kcal, 78g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Gekochte Paprika

1 Paprika- 120 kcal



Hähnchenbrust mit Balsamico

12 oz- 473 kcal

Day 3 1927 kcal ● 173g Protein (36%) ● 99g Fett (46%) ● 60g Kohlenhydrate (12%) ● 24g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

385 kcal, 20g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Birne

1 Birne(n)- 113 kcal



Cremiges Rührei

273 kcal

### Snacks

320 kcal, 18g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Hüttenkäse & Honig

1/4 Tasse(n)- 62 kcal



Paprikastreifen und Hummus

255 kcal

### Mittagessen

630 kcal, 57g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Mit gerösteter Paprika gefülltes Hähnchen

8 oz- 572 kcal



Brokkoli

2 Tasse(n)- 58 kcal

### Abendessen

595 kcal, 78g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Gekochte Paprika

1 Paprika- 120 kcal



Hähnchenbrust mit Balsamico

12 oz- 473 kcal

## Day 4

1856 kcal ● 179g Protein (38%) ● 60g Fett (29%) ● 130g Kohlenhydrate (28%) ● 20g Ballaststoffe (4%)

### Frühstück

385 kcal, 20g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Birne

1 Birne(n)- 113 kcal



Cremiges Rührei

273 kcal

### Snacks

275 kcal, 25g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Gekochte Eier

4 Ei(s)- 277 kcal

### Mittagessen

635 kcal, 65g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Hüttenkäse & Honig

1 Tasse(n)- 249 kcal



BBQ-Delikatessen-Hähnchensandwich

1 1/2 Sandwich(es)- 387 kcal

### Abendessen

555 kcal, 69g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Brokkoli

3 1/2 Tasse(n)- 102 kcal



Schweinekoteletts mit Aprikosen-Glasur

1 1/2 Kotelett(s)- 454 kcal

Day  
5

1912 kcal ● 168g Protein (35%) ● 69g Fett (33%) ● 134g Kohlenhydrate (28%) ● 20g Ballaststoffe (4%)

### Frühstück

385 kcal, 20g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Birne

1 Birne(n)- 113 kcal



Cremiges Rührei

273 kcal

### Snacks

275 kcal, 25g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Gekochte Eier

4 Ei(s)- 277 kcal

### Mittagessen

585 kcal, 54g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Hot-Honey-Hähnchensandwich

1 Sandwich(es)- 474 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

113 kcal

### Abendessen

660 kcal, 69g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Schwein-Brokkoli-Reis-Bowl

545 kcal



Einfacher Kichererbsensalat

117 kcal

Day  
6

1896 kcal ● 172g Protein (36%) ● 62g Fett (29%) ● 139g Kohlenhydrate (29%) ● 24g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

390 kcal, 22g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal



Hummus-Toast

1 Scheibe(n)- 146 kcal



Birne

1 Birne(n)- 113 kcal

### Snacks

260 kcal, 18g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Brezeln

138 kcal



Hüttenkäse & Honig

1/2 Tasse(n)- 125 kcal

### Mittagessen

625 kcal, 60g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



In der Pfanne paniertes Tilapia

9 oz- 451 kcal



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

2 1/2 Tasse(n)- 175 kcal

### Abendessen

620 kcal, 72g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Linsen

174 kcal



Einfacher gebratener Kabeljau

12 oz- 445 kcal

Day  
7

1896 kcal ● 172g Protein (36%) ● 62g Fett (29%) ● 139g Kohlenhydrate (29%) ● 24g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

390 kcal, 22g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal



Hummus-Toast

1 Scheibe(n)- 146 kcal



Birne

1 Birne(n)- 113 kcal

## Snacks

260 kcal, 18g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Brezeln

138 kcal



Hüttenkäse & Honig

1/2 Tasse(n)- 125 kcal

## Mittagessen

625 kcal, 60g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



In der Pfanne paniertes Tilapia

9 oz- 451 kcal



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

2 1/2 Tasse(n)- 175 kcal

## Abendessen

620 kcal, 72g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Linsen

174 kcal



Einfacher gebratener Kabeljau

12 oz- 445 kcal

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz  
1/2 oz (12g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
4 1/4 g (4g)
- ☐ Paprika  
1/3 TL (1g)
- ☐ Balsamicoessig  
2 TL (mL)
- ☐ Chiliflocken  
2 Prise (0g)

## Getränke

- ☐ Wasser  
3 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver  
1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Linsen, roh  
14 EL (168g)
- ☐ Hummus  
15 1/2 oz (440g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert  
1/4 Dose (112g)

## Fette und Öle

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

## Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
4 1/3 lbs (1934g)
- ☐ Hähnchenschenkel, ohne Knochen, mit Haut  
1/2 lbs (227g)

## Milch- und Eierprodukte

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Chiasamen  
2 EL (28g)

## Süßwaren

- ☐ Honig  
1/4 lbs (98g)
- ☐ Aprikosenmarmelade  
3 EL (60g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Paprika  
5 1/4 groß (864g)
- ☐ Okraschote, gefroren  
3 Tasse (336g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli  
2 1/3 lbs (1062g)
- ☐ Zwiebel  
1/8 klein (9g)
- ☐ frische Petersilie  
3/4 Stängel (1g)
- ☐ Tomaten  
10 EL Cherrytomaten (93g)

## Schweinefleischprodukte

- ☐ Kotelett (mit Knochen)  
1 1/2 Kotelett (267g)
- ☐ Schweinefilet, roh  
1/2 lbs (255g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Barbecue-Soße  
3 EL (51g)
- ☐ Apfelessig  
1/4 EL (mL)

## Würste und Aufschnitt

- ☐ Hähnchenaufschnitt  
6 oz (170g)

## Backwaren

- ☐ Brot  
4 oz (112g)
- ☐ Hamburgerbrötchen  
1 Brötchen (51g)

- ☐ Vollmilch  
2 3/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettarm, natur)  
4 EL (70g)
- ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)  
2 3/4 Tasse (622g)
- ☐ Butter  
3/8 Stange (42g)
- ☐ Ei(er)  
17 groß (850g)

### Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados  
1 Scheiben (25g)
- ☐ Birnen  
5 mittel (890g)

### Andere

- ☐ Kakaopulver  
1 EL (6g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung  
1/4 EL (3g)
- ☐ geröstete rote Paprika  
2/3 Paprika(s) (47g)
- ☐ Coleslaw-Mischung  
3/4 Tasse (67g)
- ☐ Gemischte Blattsalate  
2 1/4 Tasse (68g)
- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher  
2 Becher (340g)

### Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

- ☐ würzige Reis-Mischung  
3/8 Beutel (≈160 g) (59g)

### Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Kabeljau, roh  
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ Tilapia, roh  
18 oz (504g)

### Snacks

- ☐ harte, gesalzene Brezeln  
2 1/2 oz (71g)

### Getreide und Teigwaren

- ☐ Allzweckmehl  
3/8 Tasse(n) (47g)
-

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### 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.

## Schoko-Avocado-Chia-Pudding

197 kcal ● 15g Protein ● 9g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Proteinpulver**

1/4 Schöpfer (je ≈80 ml) (8g)

#### **Griechischer Joghurt (fettarm, natur)**

2 EL (35g)

#### **Avocados**

1/2 Scheiben (13g)

#### **Kakaopulver**

1/2 EL (3g)

#### **Vollmilch**

1/4 Tasse(n) (mL)

#### **Chiasamen**

1 EL (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Proteinpulver**

1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

#### **Griechischer Joghurt (fettarm, natur)**

4 EL (70g)

#### **Avocados**

1 Scheiben (25g)

#### **Kakaopulver**

1 EL (6g)

#### **Vollmilch**

1/2 Tasse(n) (mL)

#### **Chiasamen**

2 EL (28g)

1. Avocado am Boden eines Glases zerdrücken. Alle anderen Zutaten hinzufügen und gut vermischen.
2. Abdecken und 1–2 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank kühlen.
3. Servieren und genießen.

## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

### Birne

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Birnen**  
1 mittel (178g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Birnen**  
3 mittel (534g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Cremiges Rührei

273 kcal ● 20g Protein ● 20g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Vollmilch**  
1/8 Tasse(n) (mL)  
**Butter**  
1/2 EL (7g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)  
**Salz**  
1 1/2 Prise (1g)  
**Ei(er)**  
3 groß (150g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Vollmilch**  
1/4 Tasse(n) (mL)  
**Butter**  
1 1/2 EL (20g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/2 TL, gemahlen (1g)  
**Salz**  
1/2 TL (3g)  
**Ei(er)**  
9 groß (450g)

1. Eier, Milch, Salz und Pfeffer in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen, bis alles vermischt ist.
2. Butter in einer großen Antihalt-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bis sie heiß ist.
3. Die Eiemischung hineingießen.
4. Sobald die Eier zu stocken beginnen, unter leichtem Rühren zusammenschaben.
5. Vorgang wiederholen (ohne ständig umzurühren), bis das Rührei dick ist und keine flüssigen Eier mehr vorhanden sind.



## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher - 131 kcal ● 14g Protein ● 3g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher (340g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

### Hummus-Toast

1 Scheibe(n) - 146 kcal ● 7g Protein ● 5g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Hummus

2 1/2 EL (38g)

#### Brot

1 Scheibe (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Hummus

5 EL (75g)

#### Brot

2 Scheibe (64g)

1. (Optional) Brot toasten.
2. Verteile Hummus auf dem Brot und servieren.

### Birne

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Birnen

1 mittel (178g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Birnen

2 mittel (356g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Einfache Hähnchenbrust

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### 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.

### Okra

1 1/2 Tasse - 60 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Okraschote, gefroren**

1 1/2 Tasse (168g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Okraschote, gefroren**

3 Tasse (336g)

1. Gefrorene Okra in einen Topf geben.
2. Mit Wasser bedecken und 3 Minuten kochen lassen.
3. Abtropfen lassen und nach Geschmack würzen. Servieren.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

### Mit gerösteter Paprika gefülltes Hähnchen

8 oz - 572 kcal ● 51g Protein ● 39g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

#### **geröstete rote Paprika, in dicke Streifen geschnitten**

2/3 Paprika(s) (47g)

#### **Öl**

1 TL (mL)

#### **Paprika**

1/3 TL (1g)

#### **Hähnchenschenkel, ohne Knochen, mit Haut**

1/2 lbs (227g)

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

### Brokkoli

2 Tasse(n) - 58 kcal ● 5g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 2 Tasse(n)

#### **Gefrorener Brokkoli**

2 Tasse (182g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

---

### Hüttenkäse & Honig

1 Tasse(n) - 249 kcal ● 28g Protein ● 2g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse(n)

#### Honig

4 TL (28g)

#### MagerHüttenkäse (1% Fett)

1 Tasse (226g)

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

---

### BBQ-Delikatessen-Hähnchensandwich

1 1/2 Sandwich(es) - 387 kcal ● 36g Protein ● 5g Fett ● 44g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Sandwich(es)

#### Coleslaw-Mischung

1/2 Tasse (45g)

#### Barbecue-Soße

3 EL (51g)

#### Hähnchenaufschnitt

6 oz (170g)

#### Brot

1 1/2 Scheibe(n) (48g)

1. Sandwich zubereiten, indem auf die Hälfte des Brotes Barbecuesauce gestrichen und mit Hähnchen und Krautsalat gefüllt wird. Mit der anderen Brothälfte bedecken. Servieren.

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

### Hot-Honey-Hähnchensandwich

1 Sandwich(es) - 474 kcal ● 51g Protein ● 10g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sandwich(es)

#### Öl

1/2 TL (mL)

#### Coleslaw-Mischung

4 EL (23g)

#### Chiliflocken

2 Prise (0g)

#### Honig

1 EL (21g)

#### Hamburgerbrötchen

1 Brötchen (51g)

#### Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (227g)

1. Öl in einer Pfanne oder Grillpfanne erhitzen. Hähnchen hinzufügen, einmal wenden, und braten, bis es innen nicht mehr rosa ist. Beiseitestellen.
2. In einer kleinen Schüssel den Honig geben. 5–10 Sekunden in der Mikrowelle erwärmen, sodass der Honig flüssig wird. Die Chiliflocken und eine Prise Salz/Pfeffer hinzufügen. Die Menge der Chiliflocken nach gewünschter Schärfe anpassen. Gut mischen und über das Hähnchen gießen, sodass es bedeckt ist.
3. Hähnchen auf das Brötchen legen und mit Coleslaw belegen. Servieren.

### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

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



#### Salatdressing

2 1/4 EL (mL)

#### Tomaten

6 EL Cherrytomaten (56g)

#### Gemischte Blattsalate

2 1/4 Tasse (68g)

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



## Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### In der Pfanne paniertes Tilapia

9 oz - 451 kcal ● 53g Protein ● 18g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Butter, geschmolzen**

3/4 EL (11g)

#### **Allzweckmehl**

1/6 Tasse(n) (23g)

#### **Olivenöl**

1 TL (mL)

#### **schwarzer Pfeffer**

3 Prise, gemahlen (1g)

#### **Salz**

3 Prise (2g)

#### **Tilapia, roh**

1/2 lbs (252g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Butter, geschmolzen**

1 1/2 EL (21g)

#### **Allzweckmehl**

3/8 Tasse(n) (47g)

#### **Olivenöl**

3/4 EL (mL)

#### **schwarzer Pfeffer**

1/4 EL, gemahlen (2g)

#### **Salz**

1/4 EL (5g)

#### **Tilapia, roh**

18 oz (504g)

1. Tilapiafilets kalt abspülen und mit Papiertüchern trocken tupfen. Beide Seiten der Filets mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl in eine flache Schale geben; jedes Filet leicht in das Mehl drücken, um es zu beschichten, und überschüssiges Mehl abschütteln.
2. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen; den Tilapia im heißen Öl braten, bis der Fisch sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt, etwa 4 Minuten pro Seite. In der letzten Minute die geschmolzene Butter auf den Tilapia streichen. Sofort servieren.

### Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

2 1/2 Tasse(n) - 175 kcal ● 7g Protein ● 11g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Olivenöl**

2 1/2 TL (mL)

#### **Gefrorener Brokkoli**

2 1/2 Tasse (228g)

#### **Salz**

1 1/4 Prise (1g)

#### **schwarzer Pfeffer**

1 1/4 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Olivenöl**

5 TL (mL)

#### **Gefrorener Brokkoli**

5 Tasse (455g)

#### **Salz**

1/3 TL (1g)

#### **schwarzer Pfeffer**

1/3 TL (0g)

1. Brokkoli gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Olivenöl beträufeln und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

## Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 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 3 Mahlzeiten:

#### Honig

1 EL (21g)

#### MagerHüttenkäse (1% Fett)

3/4 Tasse (170g)

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

### Paprikastreifen und Hummus

255 kcal ● 11g Protein ● 12g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Paprika

1 1/2 mittel (179g)

#### Hummus

1/2 Tasse (122g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Paprika

4 1/2 mittel (536g)

#### Hummus

1 1/2 Tasse (365g)

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

## Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Gekochte Eier

4 Ei(s) - 277 kcal ● 25g Protein ● 19g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Ei(er)**  
4 groß (200g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
8 groß (400g)

1. Hinweis: Vorgekochte Eier sind in vielen Supermärkten erhältlich, aber Sie können sie auch selbst aus rohen Eiern wie unten beschrieben zubereiten.
2. Die Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken.
3. Das Wasser zum Kochen bringen und weiterkochen, bis die Eier die gewünschte Garstufe erreicht haben. Typischerweise 6–7 Minuten ab dem Kochpunkt für weichgekochte Eier und 8–10 Minuten für hartgekochte Eier.
4. Die Eier pellen, nach Geschmack würzen (Salz, Pfeffer, Sriracha sind gut) und essen.

## Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Brezeln

138 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**harte, gesalzene Brezeln**  
1 1/4 oz (35g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**harte, gesalzene Brezeln**  
2 1/2 oz (71g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Hüttenkäse & Honig

1/2 Tasse(n) - 125 kcal ● 14g Protein ● 1g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe





Translation missing:  
de.for\_single\_meal

### Honig

2 TL (14g)

### MagerHüttenkäse (1% Fett)

1/2 Tasse (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

### Honig

4 TL (28g)

### MagerHüttenkäse (1% Fett)

1 Tasse (226g)

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

---

## Abendessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 essen

---

### Linsen

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



### Salz

3/4 Prise (1g)

### Wasser

1 1/2 Tasse(n) (mL)

### Linsen, roh, ab gespült

6 EL (72g)

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.

---

## Mariniertes Hähnchenbrustfilet

10 oz - 353 kcal ● 63g Protein ● 11g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 10 oz

**Marinade**

5 EL (mL)

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**

10 oz (280g)

1. Das Hähnchen in einen Ziploc-Beutel mit der Marinade geben und die Marinade so verteilen, dass das Hähnchen vollständig bedeckt ist.
  2. Kühl stellen und mindestens 1 Stunde, besser über Nacht, marinieren.
  3. BACKEN
  4. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
  5. Das Hähnchen aus dem Beutel nehmen, überschüssige Marinade verwerfen, und 10 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.
  6. Nach den 10 Minuten das Hähnchen wenden und weiterbacken, bis es in der Mitte nicht mehr rosa ist und die Säfte klar sind, etwa weitere 15 Minuten.
  7. BRATEN/GRILLEN
  8. Den Ofen/Grill zum Grillen vorheizen.
  9. Das Hähnchen aus dem Beutel nehmen, überschüssige Marinade verwerfen, und unter dem Grill/grillen, bis es innen nicht mehr rosa ist, in der Regel 4–8 Minuten pro Seite.
-

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Gekochte Paprika

1 Paprika - 120 kcal ● 1g Protein ● 9g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Paprika, entkernt und in Streifen  
geschnitten**  
1 groß (164g)  
**Öl**  
2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Paprika, entkernt und in Streifen  
geschnitten**  
2 groß (328g)  
**Öl**  
4 TL (mL)

1. Herd: Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Paprikastreifen hinzufügen und 5–10 Minuten kochen, bis sie weich sind.
2. Ofen: Ofen auf 425°F (220°C) vorheizen. Paprikastreifen mit Öl vermengen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Etwa 20–25 Minuten rösten, bis sie weich sind.

### Hähnchenbrust mit Balsamico

12 oz - 473 kcal ● 77g Protein ● 18g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Italienische Gewürzmischung**  
3 Prise (1g)  
**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Balsamico-Vinaigrette**  
3 EL (mL)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und  
Knochen, roh**  
3/4 lbs (340g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Italienische Gewürzmischung**  
1/4 EL (3g)  
**Öl**  
1 EL (mL)  
**Balsamico-Vinaigrette**  
6 EL (mL)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und  
Knochen, roh**  
1 1/2 lbs (680g)

1. In einem verschließbaren Beutel Hähnchen, Balsamico-Vinaigrette und italienische Gewürze geben. Hähnchen mindestens 10 Minuten oder bis zu über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.
2. Öl in einer Grillpfanne oder Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Hähnchen aus der Marinade nehmen (Marinade verwerfen) und in die Pfanne legen. Je nach Dicke etwa 5–10 Minuten pro Seite garen, bis das Innere nicht mehr rosa ist. Servieren.

## Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 essen

### Brokkoli

3 1/2 Tasse(n) - 102 kcal ● 9g Protein ● 0g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Ergibt 3 1/2 Tasse(n)

#### Gefrorener Brokkoli

3 1/2 Tasse (319g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

### Schweinekoteletts mit Aprikosen-Glasur

1 1/2 Kotelett(s) - 454 kcal ● 59g Protein ● 13g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Kotelett(s)

#### Kotelett (mit Knochen)

1 1/2 Kotelett (267g)

#### schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

#### Salz

1 1/2 Prise (1g)

#### Oliveöl

1/4 EL (mL)

#### Aprikosenmarmelade

3 EL (60g)

#### Balsamicoessig

1 TL (mL)

1. Die Koteletts beidseitig mit Salz und Pfeffer einreiben.\r\nOliveöl in einer großen Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen und die Koteletts etwa 6–8 Minuten pro Seite braten, bis sie gebräunt sind.\r\nAprikosenmarmelade und Balsamico-Essig in die Pfanne geben und die Koteletts wenden, bis sie rundum bedeckt sind. Jede Seite 1–2 Minuten weitergaren.\r\nServieren.

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

### Schwein-Brokkoli-Reis-Bowl

545 kcal ● 63g Protein ● 10g Fett ● 46g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



**Schweinefilet, roh, in mundgerechte Würfel geschnitten**

1/2 lbs (255g)

**Gefrorener Brokkoli**

3/8 Packung (107g)

**Olivenöl**

1/4 EL (mL)

**schwarzer Pfeffer**

1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

**Salz**

1 1/2 Prise (1g)

**würzige Reis-Mischung**

3/8 Beutel (≈160 g) (59g)

1. Das Schweinefleisch mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Das Schweinefleisch hinzufügen und 6–10 Minuten braten, bis es gar ist; dabei gelegentlich umrühren. Beiseitestellen.
3. Reis und Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten.
4. Wenn alles fertig ist, Schweinefleisch, Brokkoli und Reis zusammengeben; umrühren (oder separat servieren – wie du magst!). Servieren.

### Einfacher Kichererbsensalat

117 kcal ● 6g Protein ● 2g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



**Zwiebel, dünn geschnitten**

1/8 klein (9g)

**Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**

1/4 Dose (112g)

**frische Petersilie, gehackt**

3/4 Stängel (1g)

**Apfelessig**

1/4 EL (mL)

**Balsamicoessig**

1/4 EL (mL)

**Tomaten, halbiert**

4 EL Cherrytomaten (37g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen. Servieren!



## Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Linsen

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Salz

1/2 Prise (0g)

#### Wasser

1 Tasse(n) (mL)

#### Linsen, roh, ab gespült

4 EL (48g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Salz

1 Prise (1g)

#### Wasser

2 Tasse(n) (mL)

#### Linsen, roh, ab gespült

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.

### Einfacher gebratener Kabeljau

12 oz - 445 kcal ● 61g Protein ● 23g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Kabeljau, roh

3/4 lbs (340g)

#### Olivenöl

1 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Kabeljau, roh

1 1/2 lbs (680g)

#### Olivenöl

3 EL (mL)

1. Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen.  
Olivenöl über beide Seiten der Kabeljaufilets träufeln.  
Beide Seiten der Filets mit Salz, Pfeffer und anderen gewünschten Gewürzen würzen.  
Die Kabeljaufilets auf ein ausgelegtes oder eingefettetes Backblech legen und im Ofen 10–12 Minuten backen, bis der Fisch undurchsichtig ist und sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt. Die genaue Garzeit hängt von der Dicke der Filets ab. Servieren.