

Meal Plan - 2000-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 1999 kcal ● 189g Protein (38%) ● 88g Fett (40%) ● 83g Kohlenhydrate (17%) ● 31g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

380 kcal, 29g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Gekochte Eier
1 Ei(s)- 69 kcal



Frühstücksflocken mit Proteinmilch
309 kcal

Snacks

280 kcal, 16g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Schoko-Avocado-Chia-Pudding
197 kcal



Orange
1 Orange(n)- 85 kcal

Mittagessen

635 kcal, 89g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Mariniertes Hähnchenbrustfilet
13 1/3 oz- 471 kcal



Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten
163 kcal

Abendessen

705 kcal, 54g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Zuckerschoten mit Butter
375 kcal



Rinderbraten
330 kcal

Day 2

1990 kcal ● 198g Protein (40%) ● 60g Fett (27%) ● 134g Kohlenhydrate (27%) ● 32g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

380 kcal, 29g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Gekochte Eier
1 Ei(s)- 69 kcal



Frühstücksflocken mit Proteinmilch
309 kcal

Snacks

280 kcal, 16g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Schoko-Avocado-Chia-Pudding
197 kcal



Orange
1 Orange(n)- 85 kcal

Mittagessen

690 kcal, 81g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven
12 oz- 599 kcal



Süßkartoffelpüree
92 kcal

Abendessen

640 kcal, 71g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Linsen
260 kcal



Slow-Cooker-Basilikum-Hähnchen
379 kcal

Day 3 1961 kcal ● 192g Protein (39%) ● 84g Fett (39%) ● 83g Kohlenhydrate (17%) ● 26g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

375 kcal, 26g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Kichererbsen- & Tomaten-Toasts
1 Toast(s)- 206 kcal



Hähnchenwürstchen
2 Würstchen- 93 kcal



Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal

Snacks

290 kcal, 30g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Thunfisch-Gurken-Häppchen
173 kcal



Geröstete Erdnüsse
1/8 Tasse(n)- 115 kcal

Mittagessen

690 kcal, 81g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven
12 oz- 599 kcal



Süßkartoffelpüree
92 kcal

Abendessen

610 kcal, 56g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Mit Olivenöl beträufelte Limabohnen
161 kcal



Caprese-Hähnchen
6 Unze(n)- 448 kcal

Day 4

2019 kcal ● 170g Protein (34%) ● 111g Fett (50%) ● 61g Kohlenhydrate (12%) ● 23g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

375 kcal, 26g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Kichererbsen- & Tomaten-Toasts
1 Toast(s)- 206 kcal



Hähnchenwürstchen
2 Würstchen- 93 kcal



Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal

Snacks

290 kcal, 30g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Thunfisch-Gurken-Häppchen
173 kcal



Geröstete Erdnüsse
1/8 Tasse(n)- 115 kcal

Mittagessen

750 kcal, 60g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



Indische Hähnchenflügel
16 oz- 660 kcal



Geröstete Tomaten
1 1/2 Tomate(n)- 89 kcal

Abendessen

610 kcal, 56g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Mit Olivenöl beträufelte Limabohnen
161 kcal



Caprese-Hähnchen
6 Unze(n)- 448 kcal

Day 5 1972 kcal ● 180g Protein (36%) ● 97g Fett (44%) ● 69g Kohlenhydrate (14%) ● 25g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

375 kcal, 26g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Kichererbsen- & Tomaten-Toasts

1 Toast(s)- 206 kcal



Hähnchenwürstchen

2 Würstchen- 93 kcal



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal

Snacks

290 kcal, 30g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Thunfisch-Gurken-Häppchen

173 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal

Mittagessen

750 kcal, 60g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



Indische Hähnchenflügel

16 oz- 660 kcal



Geröstete Tomaten

1 1/2 Tomate(n)- 89 kcal

Abendessen

560 kcal, 65g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

2 Tasse(n)- 140 kcal



Linsen

116 kcal



Schweine-Souvlaki & Tzatziki

2 Spieß(e)- 307 kcal

Day 6

1976 kcal ● 187g Protein (38%) ● 81g Fett (37%) ● 106g Kohlenhydrate (21%) ● 20g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

385 kcal, 25g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Leinsamen-Pfannkuchen

3 Leinsamen-Pfannkuchen- 311 kcal



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal

Snacks

215 kcal, 18g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Proteinshake (Milch)

129 kcal



Walnüsse

1/8 Tasse(n)- 87 kcal

Mittagessen

685 kcal, 62g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



In der Pfanne paniertes Tilapia

10 oz- 501 kcal



Süßkartoffelpüree

183 kcal

Abendessen

690 kcal, 82g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



In der Pfanne gebratener Tilapia

12 oz- 447 kcal



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

1 Tasse(n)- 70 kcal



Linsen

174 kcal

Day
7

1976 kcal ● 187g Protein (38%) ● 81g Fett (37%) ● 106g Kohlenhydrate (21%) ● 20g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

385 kcal, 25g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



[Leinsamen-Pfannkuchen](#)

3 Leinsamen-Pfannkuchen- 311 kcal



[Milch](#)

1/2 Tasse(n)- 75 kcal

Snacks

215 kcal, 18g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



[Proteinshake \(Milch\)](#)

129 kcal



[Walnüsse](#)

1/8 Tasse(n)- 87 kcal

Mittagessen

685 kcal, 62g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



[In der Pfanne paniertes Tilapia](#)

10 oz- 501 kcal



[Süßkartoffelpüree](#)

183 kcal

Abendessen

690 kcal, 82g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



[In der Pfanne gebratener Tilapia](#)

12 oz- 447 kcal



[Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli](#)

1 Tasse(n)- 70 kcal



[Linsen](#)

174 kcal

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Gefrorene Zuckerschoten
3 2/3 Tasse (528g)
- ☐ Tomaten
7 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (938g)
- ☐ Süßkartoffeln
3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (630g)
- ☐ Knoblauch
1/2 Zehe(n) (2g)
- ☐ Gurke
1 Gurke (ca. 21 cm) (339g)
- ☐ Lima-Bohnen, tiefgefroren
3/4 Packung (≈285 g) (213g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
4 Tasse (364g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Butter
1/2 Stange (55g)
- ☐ Ei(er)
6 groß (300g)
- ☐ Vollmilch
5 1/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettarm, natur)
4 EL (70g)
- ☐ Schlagsahne
4 TL (mL)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
3 EL (53g)
- ☐ Frischer Mozzarella
3 oz (85g)
- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
1 Becher (je ca. 150 g) (150g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
1 1/4 oz (35g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/4 oz (6g)
- ☐ frischer Basilikum
2/3 oz (20g)
- ☐ Chilipulver
4 TL (11g)
- ☐ Basilikum, getrocknet
1 Prise, Blätter (0g)
- ☐ Currypulver
3 EL (19g)
- ☐ getrockneter Dill
2 Prise (0g)

Frühstückscerealien

- ☐ Frühstücksflocken
2 1/2 Portion (75g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados
1 Scheiben (25g)
- ☐ Orange
2 Orange (308g)
- ☐ grüne Oliven
24 groß (106g)

Andere

- ☐ Kakaopulver
1 EL (6g)
- ☐ gehackte Tomaten
1/4 Dose(n) (105g)
- ☐ Hähnchen-Frühstückswurst
6 Würstchen (180g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung
1/4 EL (3g)
- ☐ Spieß(e)
2 Spieß(e) (2g)
- ☐ Tzatziki
1/4 Tasse(n) (56g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Chiasamen
2 EL (28g)
- ☐ Leinsamen
2 EL (20g)
- ☐ Walnüsse
4 EL, ohne Schale (25g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
3 1/2 lbs (1617g)
- ☐ Hähnchenflügel, mit Haut, roh
2 lbs (908g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Linsen, roh
1 Tasse (200g)
- ☐ geröstete Erdnüsse
6 EL (55g)

Fette und Ole

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

Rindfleischprodukte

- ☐ Rinderbraten aus Oberschale
1/4 Braten (190g)

Getränke

- ☐ Proteinpulver
2 3/4 Schöpfer (je ≈80 ml) (85g)
- ☐ Wasser
4 Tasse(n) (mL)

- ☐ Kichererbsen, konserviert
3/4 Dose (336g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pasta-Sauce
2 EL (33g)
- ☐ Pesto
3 EL (48g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Maisstärke
1 TL (3g)
- ☐ Allzweckmehl
3/8 Tasse(n) (52g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch
4 1/2 Päckchen (333g)
- ☐ Tilapia, roh
2 3/4 lbs (1232g)

Backwaren

- ☐ Brot
3 Scheibe(n) (96g)

Schweinefleischprodukte

- ☐ Schweinefilet, roh
1/2 lbs (227g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Gekochte Eier

1 Ei(s) - 69 kcal ● 6g Protein ● 5g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ei(er)
1 groß (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
2 groß (100g)

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.

Frühstücksflocken mit Proteinmilch

309 kcal ● 23g Protein ● 7g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Proteinpulver
5/8 Schöpfer (je ≈80 ml) (19g)
Vollmilch
5/8 Tasse(n) (mL)
Frühstücksflocken
1 1/4 Portion (38g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Proteinpulver
1 1/4 Schöpfer (je ≈80 ml) (39g)
Vollmilch
1 1/4 Tasse(n) (mL)
Frühstücksflocken
2 1/2 Portion (75g)

1. Proteinpulver und Milch in einer Schüssel verrühren, bis keine Klumpen mehr vorhanden sind. Flocken hinzufügen.
2. Suche einfach Frühstücksflocken, bei denen eine Portion im Bereich von 100–150 Kalorien liegt. Realistisch gesehen kannst du jedes Frühstücksgetreide wählen und die Portionsgröße so anpassen, dass sie in diesem Bereich liegt, da die meisten Frühstücksflocken eine sehr ähnliche Makronährstoffzusammensetzung haben. Mit anderen Worten: Deine Wahl der Frühstücksflocken wird deine Ernährung nicht entscheiden verändern, da sie größtenteils eine schnelle, kohlenhydratreiche Mahlzeit am Morgen sind.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Kichererbsen- & Tomaten-Toasts

1 Toast(s) - 206 kcal ● 12g Protein ● 4g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

**Kichererbsen, konserviert,
abgetropft & abgespült**

1/4 Dose (112g)

Tomaten

4 Scheibe(n), dünn/klein (60g)

**Griechischer Joghurt (fettfrei,
natur)**

1 EL (18g)

Brot

1 Scheibe(n) (32g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Kichererbsen, konserviert,
abgetropft & abgespült**

3/4 Dose (336g)

Tomaten

12 Scheibe(n), dünn/klein (180g)

**Griechischer Joghurt (fettfrei,
natur)**

3 EL (53g)

Brot

3 Scheibe(n) (96g)

1. Brot toasten, falls gewünscht.\r\nKichererbsen in einer mittelgroßen Schüssel mit der Rückseite einer Gabel zerdrücken, bis sie anfangen, cremig zu werden.\r\nGriechischen Joghurt unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.\r\nDie Kichererbsenmischung auf das Brot streichen und mit Tomatenscheiben belegen. Servieren.

Hähnchenwürstchen

2 Würstchen - 93 kcal ● 10g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Hähnchen-Frühstückswurst

2 Würstchen (60g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Hähnchen-Frühstückswurst

6 Würstchen (180g)

1. Würstchen nach Packungsanweisung zubereiten und servieren.

Milch

1/2 Tasse(n) - 75 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollmilch

1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Vollmilch

1 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Leinsamen-Pfannkuchen

3 Leinsamen-Pfannkuchen - 311 kcal ● 21g Protein ● 20g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl

1 TL (mL)

fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt

1/2 Becher (je ca. 150 g) (75g)

Ei(er)

2 groß (100g)

Leinsamen

1 EL (10g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

2 TL (mL)

fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt

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

Ei(er)

4 groß (200g)

Leinsamen

2 EL (20g)

1. Leinsamen in einer Küchenmaschine oder einem Mixer mahlen, bis eine mehlähnliche Konsistenz entsteht.
2. In einer kleinen Schüssel Eier und gemahlene Leinsamen mit einer Gabel verquirlen. Etwas Salz hinzufügen.
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Etwas Teig hineingeben und ein paar Minuten backen, bis der Boden gebräunt ist und die Mitte beginnt fest zu werden. Wenden und weitere ein bis zwei Minuten backen, bis die andere Seite gebräunt und durchgegart ist. Die Leinsamen-Pfannkuchen aus der Pfanne nehmen und den Vorgang mit dem restlichen Teig wiederholen (bei größeren Mengen die in den Rezeptangaben angegebene Anzahl Leinsamen-Pfannkuchen herstellen).
4. Mit aromatisiertem griechischen Joghurt toppen und servieren.
5. Meal-Prep-Hinweis: Leinsamen-Pfannkuchen können in einem Ziplock-Beutel im Kühlschrank aufbewahrt und in der Mikrowelle aufgewärmt werden.

Milch

1/2 Tasse(n) - 75 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollmilch

1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

1 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Mariniertes Hähnchenbrustfilet

13 1/3 oz - 471 kcal ● 84g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 13 1/3 oz

Marinade

6 2/3 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

13 1/3 oz (373g)

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.

Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

163 kcal ● 5g Protein ● 10g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Olivenöl
2 TL (mL)
Gefrorene Zuckerschoten
1 1/3 Tasse (192g)
Salz
1 Prise (0g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)

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

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

12 oz - 599 kcal ● 80g Protein ● 25g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

frischer Basilikum, geraspelt
12 Blätter (6g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
3/4 lbs (340g)
Chilipulver
2 TL (5g)
schwarzer Pfeffer
4 Prise (0g)
grüne Oliven
12 groß (53g)
Salz
4 Prise (3g)
Olivenöl
2 TL (mL)
Tomaten
12 Kirschtomaten (204g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

frischer Basilikum, geraspelt
24 Blätter (12g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1 1/2 lbs (680g)
Chilipulver
4 TL (11g)
schwarzer Pfeffer
1 TL (1g)
grüne Oliven
24 groß (106g)
Salz
1 TL (6g)
Olivenöl
4 TL (mL)
Tomaten
24 Kirschtomaten (408g)

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.

Süßkartoffelpüree

92 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Süßkartoffeln

1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang
(105g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffeln

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

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.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Indische Hähnchenflügel

16 oz - 660 kcal ● 58g Protein ● 45g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Currypulver

1 1/2 EL (9g)

Salz

1 TL (6g)

Hähnchenflügel, mit Haut, roh

1 lbs (454g)

Öl

1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Currypulver

3 EL (19g)

Salz

2 TL (12g)

Hähnchenflügel, mit Haut, roh

2 lbs (908g)

Öl

1/2 EL (mL)

1. Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Ein großes Backblech mit dem Öl Ihrer Wahl einfetten.
3. Die Flügel mit Salz und Curry-Pulver würzen und das Gewürz gut einreiben, sodass alle Seiten bedeckt sind.
4. Im Ofen 35–40 Minuten backen oder bis die Kerntemperatur 165°F (75°C) erreicht hat.
5. Servieren.

Geröstete Tomaten

1 1/2 Tomate(n) - 89 kcal ● 1g Protein ● 7g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten

1 1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (137g)
Öl
1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten

3 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (273g)
Öl
1 EL (mL)

1. Den Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Tomaten der Länge nach durch den Stiel halbieren und mit Öl einreiben. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
3. 30–35 Minuten backen, bis sie weich sind. Servieren.

Mittagessen 4 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

In der Pfanne paniertes Tilapia

10 oz - 501 kcal ● 59g Protein ● 20g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Butter, geschmolzen

2 1/2 TL (12g)
Allzweckmehl
1/4 Tasse(n) (26g)
Olivenöl
1 1/4 TL (mL)
schwarzer Pfeffer
1/2 TL, gemahlen (1g)
Salz
1/2 TL (3g)
Tilapia, roh
10 oz (280g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Butter, geschmolzen

5 TL (24g)
Allzweckmehl
3/8 Tasse(n) (52g)
Olivenöl
2 1/2 TL (mL)
schwarzer Pfeffer
1 TL, gemahlen (2g)
Salz
1 TL (5g)
Tilapia, roh
1 1/4 lbs (560g)

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.

Süßkartoffelpüree

183 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Süßkartoffeln

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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 und servieren.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

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.

Orange

1 Orange(n) - 85 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Orange
1 Orange (154g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Orange
2 Orange (308g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Thunfisch-Gurken-Häppchen

173 kcal ● 25g Protein ● 6g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gurke, in Scheiben geschnitten
3/8 Gurke (ca. 21 cm) (113g)
Dosen-Thunfisch
1 1/2 Päckchen (111g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Gurke, in Scheiben geschnitten
1 Gurke (ca. 21 cm) (339g)
Dosen-Thunfisch
4 1/2 Päckchen (333g)

1. Die Gurke in Scheiben schneiden und die Scheiben mit Thunfisch belegen.
2. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Servieren.

Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n) - 115 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

geröstete Erdnüsse
2 EL (18g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse
6 EL (55g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Proteinshake (Milch)

129 kcal ● 16g Protein ● 4g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Proteinpulver

1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

Vollmilch

1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Proteinpulver

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

Vollmilch

1 Tasse(n) (mL)

1. Gut vermischen.\r\nServieren.

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.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Zuckerschoten mit Butter

375 kcal ● 10g Protein ● 27g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Gefrorene Zuckerschoten

2 1/3 Tasse (336g)

Butter

2 1/3 EL (32g)

Salz

1/4 TL (1g)

schwarzer Pfeffer

1/4 TL (0g)

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

Rinderbraten

330 kcal ● 44g Protein ● 17g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Öl

1/4 EL (mL)

Rinderbraten aus Oberschale

1/4 Braten (190g)

1. Heize den Ofen auf 350°F (180°C) vor.
2. Bestreiche das Rind mit Öl und würze es mit etwas Salz und Pfeffer. Lege es auf ein Bratblech und backe es etwa 30–40 Minuten, bis es den gewünschten Gargrad erreicht hat (medium rare = 130–135°F (54–57°C)).
3. Schneide auf und serviere.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 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, abgspült

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.

Slow-Cooker-Basilikum-Hähnchen

379 kcal ● 53g Protein ● 14g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Knoblauch, fein gehackt
1/2 Zehe(n) (2g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1/2 lbs (227g)
gehackte Tomaten
1/4 Dose(n) (105g)
Pasta-Sauce
2 EL (33g)
Schlagsahne
4 TL (mL)
Maisstärke
1 TL (3g)
Basilikum, getrocknet
1 Prise, Blätter (0g)

1. Tomaten, Pastasauce, Knoblauch, Basilikum sowie etwas Salz und Pfeffer in einen Slow Cooker geben.
2. Sahne und Maisstärke in einer kleinen Schüssel verquirlen und dann in den Slow Cooker einrühren.
3. Hähnchenbrüste in die Sauce drücken. Sauce über alle freiliegenden Stellen des Hähnchens löffeln.
4. Abdecken und 3–5 Stunden auf niedriger Stufe garen, bis das Hähnchen innen nicht mehr rosa ist.
5. Servieren.

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Mit Olivenöl beträufelte Limabohnen

161 kcal ● 7g Protein ● 5g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Olivenöl
1 TL (mL)
Lima-Bohnen, tiefgefroren
3/8 Packung (≈285 g) (107g)
Salz
1 1/2 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
3/4 Prise, gemahlen (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl
3/4 EL (mL)
Lima-Bohnen, tiefgefroren
3/4 Packung (≈285 g) (213g)
Salz
3 Prise (2g)
schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

1. Limabohnen gemäß Packungsangabe kochen.
2. Nach dem Abtropfen Olivenöl, Salz und Pfeffer hinzufügen; umrühren, bis sich (Butter) geschmolzen hat.
3. Servieren.

Caprese-Hähnchen

6 Unze(n) - 448 kcal ● 49g Protein ● 26g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten, geviertelt
2 1/4 Kirschtomaten (38g)
Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten
1 1/2 oz (43g)
Italienische Gewürzmischung
3 Prise (1g)
Pesto
1 1/2 EL (24g)
Öl
1/4 EL (mL)
frischer Basilikum
1 1/2 EL, gehackt (4g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
6 oz (168g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten, geviertelt
4 1/2 Kirschtomaten (77g)
Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten
3 oz (85g)
Italienische Gewürzmischung
1/4 EL (3g)
Pesto
3 EL (48g)
Öl
1/2 EL (mL)
frischer Basilikum
3 EL, gehackt (8g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
3/4 lbs (336g)

1. Öl auf die Hähnchenbrüste streichen und mit Salz/Pfeffer sowie italienischer Würzmischung nach Geschmack würzen.
2. Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und das Hähnchen hinzufügen.
3. Jede Seite etwa 6–10 Minuten braten, bis es vollständig durchgegart ist.
4. Währenddessen das Topping vorbereiten, indem Tomaten und Basilikum vermischt werden.
5. Wenn das Hähnchen fertig ist, Mozzarella in Scheiben auf jede Brust legen und noch eine Minute oder zwei weitergaren, bis er weich geworden ist.
6. Entnehmen, mit der Tomatenmischung toppen und einen Schuss Pesto darüber geben.
7. Servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

2 Tasse(n) - 140 kcal ● 5g Protein ● 9g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 2 Tasse(n)

Olivenöl
2 TL (mL)
Gefrorener Brokkoli
2 Tasse (182g)
Salz
1 Prise (0g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)

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

Linsen

116 kcal ● 8g Protein ● 0g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Salz

1/3 Prise (0g)

Wasser

2/3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, abgespült

2 2/3 EL (32g)

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.

Schweine-Souvlaki & Tzatziki

2 Spieß(e) - 307 kcal ● 52g Protein ● 8g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 2 Spieß(e)

Schweinefilet, roh, in mundgerechte Würfel geschnitten

1/2 lbs (227g)

Spieß(e)

2 Spieß(e) (2g)

Öl

1/2 Gramm (mL)

Tzatziki

1/4 Tasse(n) (56g)

getrockneter Dill

2 Prise (0g)

1. Die Schweinewürfel mit Dill sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Das Fleisch gleichmäßig auf die Spieße stecken.
2. Eine große Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen und das Öl hinzufügen. Die Spieße hineinlegen und 3–4 Minuten pro Seite braten, bis sie durchgegart sind.
3. Spieße mit Tzatziki servieren.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

In der Pfanne gebratener Tilapia

12 oz - 447 kcal ● 68g Protein ● 19g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tilapia, roh
3/4 lbs (336g)
Salz
4 Prise (3g)
schwarzer Pfeffer
4 Prise, gemahlen (1g)
Olivenöl
1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tilapia, roh
1 1/2 lbs (672g)
Salz
1 TL (6g)
schwarzer Pfeffer
1 TL, gemahlen (2g)
Olivenöl
2 EL (mL)

1. Tilapiafilets kalt abspülen und mit Papiertüchern trocken tupfen. Beide Seiten der Filets mit Salz und Pfeffer würzen.
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. Sofort servieren.

Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

1 Tasse(n) - 70 kcal ● 3g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Olivenöl
1 TL (mL)
Gefrorener Brokkoli
1 Tasse (91g)
Salz
1/2 Prise (0g)
schwarzer Pfeffer
1/2 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl
2 TL (mL)
Gefrorener Brokkoli
2 Tasse (182g)
Salz
1 Prise (0g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)

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

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.
-